

SONJA LYUBOMIRSKY

Autora del *best seller* mundial ***La ciencia de la felicidad***,
traducido a 21 idiomas

LOS MITOS DE LA
felicidad

Descubre las claves de la felicidad auténtica



URANO

Sonja Lyubomirsky

Los mitos de la felicidad

Descubre las claves
de la felicidad auténtica

URANO

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Título original: *The Myths of Happiness*

Editor original: The Penguin Press, Published by The Penguin Group, New York

Traducción: Martín R-Courel Ginzo

1.^a edición Febrero 2014

Copyright © 2013 by Sonja Lyubomirsky

All Rights Reserved

© 2014 de la traducción *by* Martín R-Courel Ginzo

© 2014 *by* Ediciones Urano, S. A.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

Depósito Legal: B. 3551-2014

ISBN EPUB: 978-84-9944-674-5

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Para Isabella

«La vida está tan estructurada que la oportunidad no puede ni podrá igualar a la expectativa.»

CHARLOTTE BRONTË

«Quien no está contento con lo que tiene no estaría contento con lo que le gustaría tener.»

SÓCRATES

«La oportunidad favorece a la mente preparada.»

LOUIS PASTEUR

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Citas

Introducción

Primera parte. Vinculaciones

Capítulo 1. Seré feliz cuando... me case con la persona adecuada

Capítulo 2. No seré feliz si... mi relación fracasa

Capítulo 3. Seré feliz cuando... tenga hijos

Capítulo 4. No seré feliz si... no tengo una pareja

Segunda parte. Trabajo y dinero

Capítulo 5. Seré feliz cuando... encuentre el trabajo apropiado

Capítulo 6. No seré feliz si... me arruino

Capítulo 7. Seré feliz cuando... sea rico

Tercera parte. Echando la vista atrás

Capítulo 8. No seré feliz si... los resultados de los análisis son positivos

Capítulo 9. No seré feliz si... sé que nunca jugaré de parador en corto para los Yankees

Capítulo 10. No seré feliz cuando... los mejores años de mi vida hayan pasado

Conclusión: Dónde está realmente la felicidad

Agradecimientos

Visite nuestra web

INTRODUCCIÓN

Los mitos de la felicidad

Prácticamente la mayoría de los humanos nos tragamos lo que denomino mitos de la felicidad; esto es, la creencia en que ciertos logros de la vida adulta (matrimonio, hijos, trabajos, riqueza) nos harán felices para siempre, y de que ciertos fracasos o adversidades en el mismo período de la vida (problemas de salud, falta de pareja estable, escasez de dinero) nos harán eternamente infelices. Esta concepción reduccionista de la felicidad está fortalecida por la cultura y se mantiene vigente, a pesar de las pruebas abrumadoras de que nuestro bienestar no actúa de acuerdo con semejantes principios maniqueos.⁰¹

Uno de tales mitos de la felicidad es la idea de que «Seré feliz cuando... (rellénesse el espacio en blanco)». Seré feliz cuando logre ese ascenso, cuando diga: «Sí, quiero», cuando tenga un hijo, cuando sea rico, etcétera. La falsa promesa no estriba en que lograr esos sueños no nos vaya a hacer felices; casi seguro que sí. El problema es que esos logros —aun cuando en principio sean totalmente gratificantes— no nos harán tan inmensamente felices (ni durante tanto tiempo) como creemos que lo harán. Por consiguiente, cuando alcanzar tales objetivos no nos haga tan felices como esperábamos, pensaremos que nos pasa algo o que debemos ser los únicos que nos sentimos así.

La otra cara es un mito de la felicidad igual de extendido e igual de nocivo. Se trata de la creencia de que «No seré feliz si... (rellénesse el espacio en blanco)». Cuando nos ocurre un cambio de fortuna adverso, nuestra reacción suele estar sobredimensionada. Entonces nos parece que no podremos volver a ser felices, y que la vida que conocemos se ha acabado ya.

Mi relación de pareja atraviesa por problemas. He alcanzado mis sueños, pero me siento más vacío que nunca. Mi trabajo ya no es el que era. Los resultados de los análisis han dado positivo. Hay cosas de las que me arrepiento tremendamente. Lo que espero que este libro deje especialmente claro es que, aunque pueda dar la sensación de que algunos de esos importantes desafíos cambiarán definitiva y permanentemente nuestras vidas para bien o para mal, en realidad son nuestras reacciones a ellos las que rigen sus repercusiones. En efecto, para empezar son nuestras reacciones iniciales las que convierten esos giros de los acontecimientos en momentos de crisis, y no en los episodios previsibles e incluso ordinarios de la vida que en realidad son. Por desgracia, nuestras reacciones iniciales nos fuerzan a seguir vías de respuestas espectaculares (y con frecuencia devastadoras). Por ejemplo, mientras que nuestra primera reacción a darnos cuenta de que nuestro trabajo ya no nos satisface quizá sea decidir que algo le pasa al trabajo e inmediatamente empezar a buscar un empleo en otro sitio, puede que la solución con recompensas a más largo plazo sea, en su lugar, tratar de reorganizar y reconsiderar nuestro trabajo y reexaminar y revisar nuestros pensamientos y sentimientos actuales.

Este libro recorre diez momentos críticos diferentes de la vida adulta, empezando con las relaciones (matrimonio, soltería, hijos), pasando por el dinero y el trabajo (malestar laboral, éxito y

ruina económica), y acabando con los problemas inherentes a partir de la madurez (problemas de salud, envejecimiento, arrepentimientos). Siéntete libre de empezar con los momentos críticos con los que más te identifiques o por los que más curiosidad sientas. Espero que todos nos identifiquemos con una buena parte de los desafíos particulares y transiciones que describo en esta obra, ya que algunos quizá nos representen en parte tal como éramos ayer, somos hoy y seremos mañana. Con la edad, las responsabilidades y los fracasos se acumulan, y la vida se hace más compleja, más desafiante y, en ocasiones, más confusa. Antes de que las cosas empiecen a sucederse en cascada, es provechoso observar con detenimiento y atención los principales episodios y piedras de toque de nuestras vidas, y aquello que causa nuestras respuestas a ellos.

En lugar de ser aterradores o deprimentes, los momentos críticos pueden ser oportunidades para renovarse, crecer o cambiar significativamente. Sin embargo, lo que importa es la manera en que uno los recibe: la ciencia demuestra que la oportunidad sí que favorece a la mente preparada. Me he valido de investigaciones procedentes de diversos campos relacionados —que incluyen la psicología positiva, la psicología social, la psicología de la personalidad y la psicología clínica— para ayudar a aquellos que se enfrenten a puntos de inflexión relevantes a escoger con prudencia. Así las cosas, los estudios que describo te ofrecerán una perspectiva más amplia —esencialmente, una perspectiva a vista de pájaro— y te harán trascender tus expectativas. No puedo indicarte el camino que debes tomar, aunque sí puedo ayudarte a proporcionarte los instrumentos para que puedas tomar solo las decisiones más saludables y documentadas; en otras palabras, puedo ayudarte a lograr esa mente preparada, esa que sabe realmente dónde radica la felicidad y dónde no.

Nuestros momentos críticos —ocasiones en las que en un instante sentimos que nuestras vidas jamás volverán a ser las mismas, en que nos damos cuenta de algo o recibimos una noticia importante— son momentos claves de nuestras vidas. Son los momentos que recordamos y a los que damos vueltas, aquellos que tenemos que considerar y ante los que hemos de reaccionar. Esto es verdad no sólo porque tales momentos sean «intensos», sino porque incluso encrucijadas aparentemente devastadoras, pueden ser vías de acceso a cambios positivos en nuestras vidas. Las investigaciones recientes ponen al descubierto que las personas que han experimentado «alguna adversidad» (por ejemplo, varios acontecimientos negativos o momentos de cambio vital) son al final más felices (y están menos deprimidos, traumatizados, preocupados o dañados) que aquellos que no han sufrido ningún infortunio.⁰² Tener un historial de resistencia a diversos momentos devastadores «nos curte» y nos hace estar mejor preparados para manejar a posteriori los desafíos y traumas, grandes y pequeños. Además de fomentar la resistencia en general, los investigadores han demostrado que encontrarle sentido a los desafíos de la vida nos ayuda a definir y afianzar nuestras identidades, lo que a su vez apuntala el optimismo sobre nuestro futuro y nos permite manejar mejor las incesantes fuentes de preocupación.⁰³ Por último, la experiencia de las emociones negativas como la pena, la preocupación y la cólera durante nuestros momentos de crisis —cuando esas emociones no son crónicas ni graves— puede ser sumamente valiosa, ya que nos hace estar atentos a las amenazas, errores y problemas que requieren nuestra atención. En resumen, aprender a mirar más allá de las expectativas que acompañan a los mitos de la felicidad puede resultar incómodo y hasta doloroso al principio, pero en potencia nos puede conducir a la prosperidad y al crecimiento.

Son muchos puntos de inflexión relevantes que se pueden considerar como encrucijadas desde las que podemos tomar dos o más caminos. De la manera en que reaccionemos ante esos

momentos —que entonces tal vez se antojen «puntos de no retorno»—, dependerá en parte el desarrollo de sus consecuencias. Si llegamos a comprender la manera en que los mitos de la felicidad rigen nuestras respuestas, tenemos más probabilidades de reaccionar con sensatez. En efecto, no entender el impacto de la falacia del «Seré feliz cuando [tenga pareja, trabajo, dinero, hijos]» puede conducirnos a tomar unas decisiones muy malas, como por ejemplo: abandonar trabajos y matrimonios estupendos, estropear las relaciones con los hijos, despilfarrar el dinero o lesionar nuestra autoestima. Y, si seguimos creyendo que «No seré feliz si [no tengo pareja, dinero, juventud, éxitos]», es posible que involuntariamente creemos una de esas profecías que acarrearán su propio cumplimiento, de manera que aquellos puntos de inflexión acaben emponzoñando nuestra felicidad y contaminando los aspectos todavía satisfactorios de nuestras vidas.

De la manera en que respondamos a los momentos de crisis —si mantenemos gacha la cabeza cuando deberíamos llevarla bien alta, o nos paramos cuando debiéramos actuar—, pueden derivarse reacciones en cadena a lo largo de nuestras vidas. Es en esos momentos cuando escogemos el futuro.

Érase una vez un viejo granjero que vivía en una aldea mísera. Sus vecinos lo consideraban adinerado porque poseía un caballo, que utilizaba desde hacía muchos años para trabajar en sus cosechas. Un buen día, su querido caballo huyó. Al enterarse de la noticia, sus vecinos se reunieron para expresarle sus condolencias. «Qué mala suerte», le dijeron compasivamente. «Quizá», respondió el granjero. A la mañana siguiente, el caballo regresó, pero llevando con él seis caballos salvajes. «Qué maravilla», le dijeron los vecinos regocijados. «Puede», contestó el anciano. Al día siguiente, su hijo ensilló e intentó montar a uno de aquellos caballos indómitos, que lo derribó y provocó que se rompiera la pierna en la caída. Una vez más, los vecinos fueron a visitar al granjero para expresarle su compasión en la desgracia. «Tal vez», dijo el granjero. Al día siguiente de eso, unos oficiales de leva llegaron al pueblo a reclutar jóvenes para el ejército. Al ver que el hijo del granjero tenía una pierna rota, le ignoraron. Los vecinos felicitaron al granjero por lo bien que había salido todo. «A lo mejor», insistió el granjero.

«La alegría y la congoja se entretajan sutilmente.» El verso de William Blake pertenece al poema «Auguries of Innocence» [Augurios de inocencia] y entresaca con elegancia y sencillez la sabia enseñanza del cuento. Y de paso también ayuda a responder a la pregunta de por qué los mitos de la felicidad son en esencia una equivocación. Es posible que creamos saber si un punto de inflexión en particular debería hacernos reír o llorar, pero lo cierto es que los acontecimientos positivos y negativos suelen estar entrelazados, prestando predicciones acerca de las consecuencias —que pueden desencadenarse de maneras inesperadas— tremendamente complejas. De igual manera, cuando reflexionamos sobre lo mejor que nos haya ocurrido durante los últimos años —y en lo peor—, puede que nos sorprendamos al darnos cuenta de que a menudo son las dos caras de la misma moneda. Quizá nos rompieron el corazón, pero luego el hecho de quedarnos solos fortaleció nuestra personalidad y nos llevó a conocer a una pareja más próxima al ideal. O bien nos despidieron de nuestro trabajo de toda la vida, pero el acontecimiento nos impulsó a realizar el cambio a un campo laboral más estimulante. O quizá nos entusiasmáramos después de haber vendido nuestra empresa por una gran cantidad de dinero, pero ahora lo consideremos uno de los mayores errores de nuestra vida.⁰⁴ En resumen, qué acontecimientos cambian la vida, y en qué

sentido es algo que con frecuencia no se puede saber de inmediato. A veces, un acontecimiento incuestionablemente positivo —ganar la lotería, ser ascendido, tener un hijo— desencadena una crisis o una profunda decepción, debido a que nuestras tibias reacciones de alegría ante el hecho, transgreden nuestras ideas de lo que debería hacernos felices. Y en otras ocasiones, por el contrario, una desgracia —la pérdida de un trabajo, de un sueño o de una pareja estable— es la puerta de acceso a algo maravilloso, en parte debido a que nos damos cuenta de que estábamos equivocados al creer que tales acontecimientos nos ocasionarían un daño permanente.

En una serie de brillantes experimentos, el profesor de la Universidad de Virginia Tim Wilson y el profesor de la Universidad de Harvard Dan Gilbert y sus colegas han demostrado que nuestro error fundamental es que sobrevaloramos la duración y la intensidad de la desesperación en que nos sumirá un particular acontecimiento vital negativo (como el que nos diagnostiquen el sida o ser despedidos de un trabajo), así como la duración e intensidad de la inmensa dicha en la que nos instalará un acontecimiento positivo concreto (el lograr un empleo fijo o que se acepte nuestra propuesta de matrimonio).⁰⁵ Y la razón primordial de que hagamos tal cosa queda resumida clamadamente en la máxima de galleta de la fortuna: «Nada en la vida es tan importante como piensas que lo es mientras piensas en ello». En otras palabras, exageramos el efecto que un cambio vital tendrá sobre nuestra felicidad, porque no somos capaces de prever que no siempre estaremos pensando en ello.

Por ejemplo, cuando tratamos de predecir lo alicaídos que nos sentiremos después de que nuestra historia de amor se esfume, o lo dichosos que seremos después de que por fin consigamos el dinero para comprarnos la tan añorada casa en la playa, nos olvidamos de considerar que durante los días, semanas y meses posteriores al acontecimiento en cuestión se interpondrán muchos otros acontecimientos, que servirán por consiguiente para atemperar nuestra alegría o mitigar nuestro dolor. Es probable que tanto las contrariedades cotidianas (como, por ejemplo, verse atrapado en un atasco de tráfico u oír por casualidad un comentario malicioso) como los estímulos diarios (como encontrarse con un viejo amigo) jugueteen con nuestras emociones en un grado notable y que en consecuencia amortigüen el sufrimiento de una ruptura o diluyan la alegría de conseguir una nueva casa.

Pero hay otras dos fuerzas en activo que conspiran para llevarnos por el mal camino a la hora de predecir nuestros sentimientos futuros. La primera es sencillamente nuestra incapacidad para imaginar con exactitud el impacto del momento de transición que estamos prediciendo. Por ejemplo, para muchos, las imágenes de un futuro matrimonio incluyen románticas salidas al campo, beber champán junto a la chimenea, tanto sexo como queramos, una colaboración armoniosa en la toma de todas las decisiones difíciles de la vida y un angelical bebé durmiendo en nuestros brazos, amén de un cónyuge que se ofrezca a realizar todos los cambios de pañal. No nos sentimos inclinados a imaginar las tensiones, los altibajos, la pérdida de pasión, los desacuerdos, las confusiones ni las decepciones del amor duradero, es decir, todas las cosas que se confabulan para cortocircuitar el período de enamoramiento de un matrimonio. De manera parecida, las imágenes que recorren nuestra mente de lo que sería pasar por la experiencia de quedarse sin trabajo o arrepentirse profundamente o quedarse solo son exageradamente sombrías y pesimistas.

El segundo factor que contribuye a desbaratar nuestras predicciones es la infravaloración de la fuerza de lo que Gilbert y Wilson denominan nuestro «sistema inmunitario psicológico». Porque así como nuestras células inmunitarias nos protegen de los agentes patógenos y la enfermedad, así

resulta que tenemos un montón de habilidades y dones que subestimamos o no prevemos —desde los trucos para racionalizar nuestros fracasos a nuestra capacidad para estar a la altura de las circunstancias— y que nos protegen de desmoronarnos ante la adversidad o el estrés. Las personas somos bastante resistentes, y nos damos prisa en rebajar, disculpar o apartar las experiencias negativas o transformarlas en algo positivo. Cuando imaginamos cómo nos sentiríamos al enterarnos de que nuestra jornada laboral ha sido considerablemente recortada, no nos damos cuenta de que la desesperación inicial y las dudas sobre nosotros mismos que experimentaremos serán mitigadas por la mejoría de nuestra salud (gracias a las horas de más en el gimnasio), la mayor proximidad con nuestros hijos (debido al mayor número de horas pasadas en el parque infantil), la conciencia de que, de todas maneras, en realidad nunca quisimos ser corredor de bolsa (por las conversaciones íntimas de noche con nuestra pareja) y la sensación de maduración (al entender que el contratiempo nos ha revelado una entereza que ni siquiera sabíamos que tuviéramos). Que no se me malinterprete: la desdicha inicial que sigue a un rechazo o a la pérdida de un trabajo es bastante improbable que se transforme en placer, pero las investigaciones demuestran que es muy probable que la angustia se vea amortiguada por nuestro sistema inmunitario psicológico.⁰⁶

Principalmente, nuestro sistema inmunitario psicológico también actúa después de los acontecimientos positivos. Como analizo con detalle en los capítulos 2, 6 y 8, los seres humanos poseemos una capacidad tremenda para adaptarnos a las relaciones, trabajos y riquezas nuevas, lo que da como resultado que, con el tiempo, incluso estos cambios vitales tan gratificantes producen cada vez menos recompensas. Este fenómeno, que se denomina «adaptación hedonista», es un importante tema de este libro, debido a que nuestra inclinación a acostumbrarnos a casi todas las cosas positivas que nos ocurren es un obstáculo formidable para nuestra felicidad. Después de todo, si al final subestimamos nuestros nuevos trabajos, nuevos amores, nuevas casas y nuevos éxitos, entonces ¿cómo van a durar siempre la alegría y la satisfacción por tenerlos? Para responder a esta pregunta, brindo una serie de recomendaciones basadas en pruebas fehacientes para evitar o superar este obstáculo y encontrar el camino a la prosperidad y la satisfacción.

Mi razonamiento es que una vez que comprendemos las ideas equivocadas y prejuicios que causan nuestras reacciones, entenderemos que, con independencia de lo inequívoca que parezca la forma de avanzar, no hay un camino directo y acertado ni una manera de considerar nuestra situación. Antes bien, lo que hay son múltiples rutas. Tengo la esperanza de que leer este libro nos conduzca a una mejor comprensión de nuestros propios caminos exclusivos. Son muchos los riesgos, y mucho lo que está en juego, porque, sea cual sea el camino que escojamos, habrá una serie de efectos en cascada que se prolongarán durante años... y no hay segundas oportunidades. «Porque nada de lo que hagamos —escribió James Salter en *Años luz*, su novela sobre el matrimonio—, e incluso nada de lo que no hagamos, impedirá que hagamos lo contrario. Los actos demuelen sus alternativas, ésta es la paradoja.»⁰⁷

En su éxito de ventas *Blink: el poder de pensar sin pensar*, Malcolm Gladwell promovía la idea de que las decisiones tomadas en un abrir y cerrar de ojos —basadas en una información deficiente, o por mera sensación e instinto— suelen ser a menudo mejores que aquellas que han sido cuidadosamente pensadas y razonadas.⁰⁸ La cultura en general, alimentada por los reportajes de los

medios de comunicación, ha recogido esta gratificante idea con entusiasmo. Después de todo, la idea de depender de la intuición para las decisiones y juicios importantes —¡de no tener que trabajar nada!— resulta increíblemente atractiva.

Por el contrario, en este libro sostengo que pensarse las cosas dos veces —o incluso tres— puede ser la mejor manera de pensar. Mi estrategia es: «Piensa, no parpadees».⁰⁹

El debate acerca de si pensar las cosas una vez es mejor que pensárselas dos veces (o *ene* veces), o al contrario, tiene una historia muy larga. Empezando por Platón y Aristóteles, filósofos, escritores y, en las últimas décadas, psicólogos cognitivistas y sociales han establecido la distinción entre las dos diferentes vías que recorre nuestro cerebro cuando hace juicios y toma decisiones.¹⁰ La primera vía (que recibe el poco pegadizo nombre de Sistema 1; yo lo llamaré «intuitivo») es la que Gladwell describe en *Blink*. Cuando nos dejamos llevar por nuestras intuiciones, corazonadas o emociones del momento para decidir si deberíamos salir corriendo de nuestro trabajo, estamos confiando en nuestro sistema intuitivo. Tales decisiones son tomadas con tanta rapidez y de forma tan automática que no somos conscientes de qué fue exactamente lo que las influyó. En estas páginas, aclararé los errores sobre nuestra felicidad que influyen en estos primeros razonamientos hechos a la ligera.

La segunda vía en la que operan nuestras mentes (denominada por los científicos Sistema 2, pero a la que aludiré como «racional») es mucho más prudente. Cuando confiamos en la razón o en el pensamiento racional para cambiar de empleo, hacemos acopio de energía y esfuerzo, nos tomamos nuestro tiempo, analizamos la situación de manera sistemática y crítica y puede que echemos mano de principios o normas propias. Esto es precisamente lo que este libro te pedirá que hagas y te ayudará a conseguir.

A lo largo del último medio siglo, una enorme cantidad de literatura psicológica ha documentado los numerosos errores y prejuicios que conducen a los seres humanos a tomar malas decisiones basándose en sus intuiciones.¹¹ Sin lugar a dudas, solemos cometer costosos errores cuando elegimos, y esto se debe a que nuestro sistema intuitivo —en el que muchos confían sobremanera— depende normalmente de apresurados atajos mentales o reglas de carácter general («¿Te has enterado del tiroteo en el cine? Prefiero ver la tele en casa»), lo que suele conducirnos al engaño. Sin embargo, a pesar de las trampas inherentes al sistema intuitivo, nuestros primeros pensamientos fruto de la intuición a menudo son bastante más convincentes que aquellos otros producto de la reflexión. En efecto, dado que los juicios intuitivos a menudo parecen surgir espontánea, automática y voluntariamente, los experimentamos casi como algo que «se da por sentado» o como un hecho reconocido.¹² En consecuencia, cuando tenemos la firme convicción de que debemos coger nuestro empleo y darle una patada, aunque sea ése un sentimiento enraizado en los mitos sobre la felicidad, concedemos a esa intuición un significado e importancia adicionales porque «nos hace sentir bien». Efectivamente, tendemos a preferir las corazonadas, aunque a todas luces sean irracionales.

No es mi intención sugerir que pensar las cosas dos o tres veces sea siempre una estrategia óptima, sobre todo cuando nuestra cabeza y nuestro corazón nos aconsejan lo contrario. Pero lo cierto es que nuestras reacciones iniciales (o primeras ideas) a los momentos de crisis (por ejemplo, «Mi vida va de mal en peor» o «Nunca más volveré a encontrar el amor») están contaminadas por los prejuicios y gobernadas por las mentiras que nos tragamos acerca de lo que debería y no debería proporcionarnos la felicidad. Mi objetivo, por tanto, es poner al descubierto y dismantelar tales

prejuicios y falacias.

El reto, claro está, consiste en la manera de hacerlo, en cómo cambiar las respuestas habituales ante los cambios importantes de la vida o revelaciones, desde las estrategias puramente intuitivas enraizadas en la falta de información sobre la felicidad a otras más racionales. Una vez que se comprenden las suposiciones que gobiernan las reacciones, uno debe decidir la manera de actuar o si cambia o no (y cómo) su perspectiva. De esta forma, se sustituirá la confianza en los mitos de la felicidad por una mente preparada, una mente equipada para tomar mejores decisiones fundadas en la razón y para pensar en lugar de parpadear. Considérese el caso en que me centro en el capítulo 1, a saber, el aburrimiento en el matrimonio. Tu primera reacción ante esa situación puede que sea: «Ya no quiero a mi marido tanto como antes, así que nuestro matrimonio no debe de funcionar o él ya no es la persona indicada para mí». Utilizando las evidencias teóricas y empíricas, me propongo desenmascarar la falacia que se esconde detrás de esa reflexión —la idea de que el matrimonio es siempre satisfactorio— y hacer sugerencias sobre la manera de abordar, remediar o manejar la situación. Entonces, ¿cómo decides cuáles son los siguientes pasos que debes dar en circunstancias como éstas? Los psicólogos aportan diversas sugerencias prácticas respaldadas por las pruebas.¹³

Lo primero que has de hacer es tomar nota mental de las primeras intuiciones o corazonadas sobre el camino que deberías estar tomando —quizás incluso escribirlas— y luego archivarlas durante algún tiempo. Tras una temporada pensando en la situación de manera sistemática, puedes reconsiderar la corazonada inicial a la luz de la nueva información o nuevas ideas. En segundo lugar, busca la opinión de alguien ajeno (un amigo imparcial o un asesor) o simplemente haz el esfuerzo de intentar adoptar la perspectiva de un observador objetivo. La clave radica en liberarte de los detalles nimios del problema propio (digamos que en este momento experimentas una pérdida de pasión) e intentar reflexionar sobre la categoría general a la que pertenece el problema (pongamos por caso, la evolución de la atracción física en una relación duradera). El tercer paso consiste en que consideres lo «contrario» de lo que la corazonada te esté invitando a hacer, y repases mentalmente de manera sistemática las consecuencias. Y, por último, cuando la encrucijada implique la toma de múltiples decisiones (en lugar de solo una), has de sopesar todas las alternativas de manera simultánea, antes que por separado. Las investigaciones ponen de manifiesto que tal decisión «conjunta» es mejor y menos proclive a la parcialidad que las decisiones «por separado».

Aunque estas cuatro recomendaciones no son la panacea, en potencia sí que pueden ponernos en la dirección de las mejores decisiones sobre el camino que debemos tomar ante los desafíos y puntos de inflexión de la vida. Sin embargo, deberíamos estar atentos a que nuestro análisis razonado y sistemático no acabe degenerando en un exceso de reflexión que nos lleve a rumiar o pensar obsesivamente sobre las elecciones vitales; rumiar es un hábito peligroso que probablemente acabe haciendo de detonante de un círculo vicioso de preocupación, pesadumbre, desesperanza y «parálisis por análisis». Si los segundos y terceros juicios que hagamos se repiten o empiezan a moverse en círculos, entonces estamos rumiando, no analizando.

En resumen, cuando nos enfrentamos a una revelación o cambio vital fundamental, lo natural es querer actuar rápida e instintivamente. Pero es de gran utilidad esperar y pensar, y no precipitarse en sacar conclusiones. Pensar las cosas una vez no nos llevará demasiado lejos. Aunque no es fácil determinar la manera óptima de proceder, podemos empezar rechazando lo primero que se nos

ocurra, y mantenernos abiertos a las múltiples reacciones potenciales a los momentos críticos de la vida.

No puedo aconsejar a cada persona que siga una trayectoria específica; cada uno debemos escoger y moldear nuestro propio camino exclusivo. En función de nuestros antecedentes personales y redes de apoyo social, así como de nuestra personalidad, metas y recursos, los caminos y rodeos en concreto podrán ser más o menos adecuados, beneficiosos o gratificantes. Los investigadores han demostrado que cuando las personas se comportan de acuerdo con su personalidad, intereses y valores se sienten más satisfechas, seguras, competentes e implicadas en lo que están haciendo, y se sienten «a gusto» por ello.¹⁴ El objetivo de *Los mitos de la felicidad* es utilizar las investigaciones científicas más recientes para ampliar las perspectivas de los lectores sobre los momentos críticos a los que se enfrentan, dismantelar las falsas creencias sobre la felicidad que rigen sus reacciones iniciales y mostrar las herramientas que pueden utilizar para extraer sus propias opiniones y perfeccionar nuevas habilidades y hábitos de pensamiento. Enriquecidos con una sensatez contraria a la intuición y un instructivo distanciamiento de sus problemas, el siguiente momento de crisis los encontrará con una mente preparada.

Aunque en un principio nuestros momentos de crisis pueden parecer decepcionantes o confusos e incluso trágicos, en realidad son oportunidades para cambiar nuestras vidas o, como mínimo, adquirir una visión de futuro más clara. Con este nuevo punto de vista, estaremos más capacitados para utilizar los principales desafíos en realizar importantes avances. El mensaje de *Los mitos de la felicidad* es que en última instancia todos podemos identificar los pasos que debemos dar para seguir el propio camino hacia una vida plena y ayudarnos a alcanzar y superar nuestros potenciales de felicidad.

⁰¹ Véase este maravilloso capítulo para examinar las razones de que los seres humanos sobrevaloremos nuestras reacciones negativas ante los acontecimientos positivos, y nuestras reacciones positivas frente a los sucesos positivos: Gilbert, D. T., E. Driver-Linn y T. D. Wilson, «The trouble with Vronsky: Impact bias in the forecasting of future affective states». En: Barrett, L. F. y P. Salovey, eds., *The wisdom in feeling*, Guilford, Nueva York, 2002, pp. 114-43.

⁰² (1) Seery, M. D., E. A. Holman y R. C. Silver, «Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience», *Journal of Personality and Social Psychology (JPSP)*, 99 (2010), 1.025-41. (2) Neff, L. A. y E. F. Broady, «Stress resilience in early marriage: Can practice make perfect?» *JPSP*, 101 (2011), 1.050-67.

⁰³ McAdams, D. P., R. Josselson y A. Lieblich, *Turns in the road: Narrative studies of lives in transition*, APA, Washington, DC, 2001.

⁰⁴ Jamie Pennebaker, que lleva mucho tiempo recopilando historias de las mejores y las peores experiencias vitales de la gente como parte de su investigación, aporta unos ejemplos escalofriantemente similares en su libro: Pennebaker, J. W., *Opening up*, Guilford, Nueva York, 1997.

⁰⁵ Para dos fantásticos análisis de esta literatura fascinante, que ilustran la razón de que estemos tan descolocados en nuestras previsiones acerca de lo felices o infelices que nos harán los cambios vitales o puntos de inflexión concretos (o la razón de que los mitos de la felicidad estén equivocados), véase (1) Wilson, T. D., y D. T. Gilbert, «Affective forecasting: Knowing what to want», *Current Directions in Psychological Science (Current Directions)*, 14 (2005), 131-34. (2) Gilbert, D. T., y otros, op. cit., Para varias de las

mejores ponencias empíricas, véase (1) Gilbert, D. T., y otros, «Immune neglect: A source of durability bias in affective forecasting», *JPSP*, 75 (1998), 617-38. (2) Gilbert, D. T., y otros, «The peculiar longevity of things not so bad», *PsychScience*, 15 (2004), 14-19. (3) Wilson, T. D., y otros, «Focalism: A source of durability bias in affective forecasting», *JPSP*, 78, (2000), 821-36.

06 Luhmann, M., y otros, «Subjective well-being and adaptation to life events: A meta-analysis», *JPSP*, 102 (2012), 592-615.

07 Salter, J., *Años luz*, El Aleph, Barcelona, 1999.

08 Gladwell, M., *Blink: el poder de pensar sin pensar*, Taurus, Madrid, 2005.

09 El sentido de la frase, abstruso en español, proviene del título del libro de Gladwell, *Blink*, parpadear o pestañear en inglés. (N. del T.)

10 Existe una enorme bibliografía sobre estas dos vías o sistemas, y aquí presento sólo algunos de los trabajos más citados: (1) Bargh, J. A., y T. L. Chartrand, «The unbearable automaticity of being», *American Psychologist (AmPsych)*, 54 (1999), 462-79. (2) Epstein, S., «Cognitive-experiential self-theory of personality». En: Millon, T., y M. J. Lerner, eds., *Comprehensive handbook of psychology, vol. 5: Personality and social psychology*, Wiley, Hoboken, Nueva Jersey, 2002, pp. 159-84. (3) James, W., *The principles of psychology*, Dover, Nueva York, 1950 (publicado originalmente en 1890). (4) Kahneman, D., «A perspective on judgment and choice», *AmPsych*, 58 (2003), 697-720. (5) Sloman, S. A., «The empirical case for two systems of reasoning», *Psychological Bulletin (PsychBull)*, 119 (1996), 3-22. (6) Stanovich, K. E., y R. F. West, «Individual differences in reasoning: Implications for the rationality debate?», *BBS*, 23 (2000), 645-65.

11 (1) Tversky, A., y D. Kahneman, «Judgment under uncertainty: Heuristics and biases», *Science*, 185 (1974), 1.124-31. (2) Gilovich, T., D. Griffin y D. Kahneman, eds., *Heuristics and biases*, Cambridge University Press, Cambridge, Reino Unido, 2002. (3) Bazerman, M. H., *Judgment in managerial decision making*, Wiley, Nueva York, 2006.

12 Véase, por ejemplo, el trabajo de Michael Norton y Carey Morewedge, que demuestra que las personas que tienen pensamientos románticos o positivos aparentemente espontáneos sobre un amigo o un colega sopesan considerablemente tales pensamientos.

13 Estas ideas son una adaptación de (1) Dane, E., y M. G. Pratt, «Exploring intuition and its role in managerial decision making», *Academy of Management Review*, 32 (2007), 33-54. (2) Milkman, K. L., D. Chugh y M. H. Bazerman, «How can decision making be improved?», *Perspectives on Psychological Science (Perspectives)*, 4 (2009), 379-83.

14 (1) Higgings, E. T., «Value from regulatory fit», *Current Directions*, 14 (2005), 209-13. (2) Chatman, J., «Matching people and organizations: Selection and socialization in public accounting firms», *Administrative Science Quarterly*, 36 (1991), 459-84.

PRIMERA PARTE

VINCULACIONES

Los desafíos esenciales de esta sección del libro —relativos al sufrimiento de tener o no tener relaciones personales íntimas— son especialmente angustiosos para la mayoría de las personas. Sólo a modo de ejemplo, una descripción hartamente sugerente que he oído del estrés del divorcio es que es equiparable al estrés de sufrir un accidente de coche a diario durante seis meses. Puede que llegue un día en que nos preguntemos: ¿Debo seguir con mi pareja o debería dejarla? ¿Debo ser optimista acerca del matrimonio o renunciar a la esperanza de encontrar un alma gemela? Las respuestas a estas preguntas son complejas, aunque, por suerte, una buena cantidad de investigaciones psicológicas aclaran las razones de por qué, para empezar, llegamos a semejantes momentos de crisis, así como la naturaleza de los caminos a los que pueden conducir tales momentos. Cuando nos encontramos en serios apuros por nuestra vida amorosa o familiar, es fundamental que antes de actuar examinemos las expectativas impuestas por nuestra cultura para encontrar una pareja para toda la vida y tener hijos, ya que la mayoría compartimos y aceptamos profundamente esas expectativas, estamos seguros de que superar los hitos importantes en cuanto a las relaciones (encontrar al señor Apropiado o ser padre) nos hará eternamente felices, y que, por el contrario, no superarlos (no encontrar pareja o que el señor Apropiado resulte ser el señor Equivocado) nos dejará sumidos en la tristeza para siempre. En esta primera parte del libro, espero conseguir que todos nos animemos a confrontar esas expectativas y suposiciones y a tomar en consideración las convincentes investigaciones que demuestran en qué aspectos podemos estar equivocados. Por ejemplo, ciertos estudios demuestran que las personas se adaptan considerablemente bien a retos como, por ejemplo, estar o quedarse solo o padecer los problemas y tribulaciones que conlleva la paternidad. Por otra parte, sin embargo, también somos notablemente rápidos en acostumbrarnos a los cambios circunstanciales positivos, como un matrimonio o un trabajo nuevos. En mi laboratorio y en los de otros psicólogos sociales y economistas conductistas, hemos venido investigando sistemáticamente el fenómeno de cómo infravaloramos nuestras vidas y, en gran medida, evitamos o ralentizamos dicha aclimatación cuando nos aburrimos, por ejemplo, en el matrimonio y en la vida sexual. Las enseñanzas de este trabajo pueden guiarnos hacia algunas ideas y decisiones inesperadas.

Así que propondré varias ideas sobre cómo se puede ser más feliz y sentirse más realizado combatiendo esa insidiosa adaptación y, en última instancia, determinando en qué momento se debería insistir en reclamar la antigua felicidad mejorando el estado de cosas o, en su lugar, dando un paso hacia un cambio radical. Aunque no puedo decirle a nadie qué es lo que hay que hacer, sí que puedo poner a tu alcance los últimos descubrimientos que aclaran los probables caminos a los que te enfrentarás, al tiempo que te presento las herramientas de las que te puedes valer para perfeccionar la respuesta adecuada o, por mejor decir, una respuesta que sea adecuada para ti. Por suerte, hay suficientes investigaciones recientes sobre las relaciones íntimas que pueden revelar los errores que subyacen en tus reacciones a un matrimonio, divorcio, paternidad o soltería

desagradables, y los nuevos puntos de vista que adquieras pondrán a tu disposición todo un mundo de posibles trayectorias. Todos nos reconoceremos en algún aspecto de los descubrimientos e implicaciones de esta nueva ciencia. En cuanto dejes de considerar tu situación en términos de blanco o negro («Debo quedarme» o «Debo marcharme»), tus opciones en relación con qué medidas tomar aumentarán exponencialmente.

Seré feliz cuando... me case con la persona adecuada

Si llevas casado o mantienes una relación estable desde hace algún tiempo, puede que estés experimentando algo que eres reacio a compartir incluso con tus familiares y amigos más allegados: el aburrimiento. Aunque pueda parecer una problema irrisorio o de mera autocomplacencia, es algo que puede empezar con dudas y quejas mezquinas y al final agravarse hasta convertirse en insatisfacciones y ensoñaciones de ruptura que acosarán y envenenarán tu relación. Es posible que tu primera reacción instintiva sea ponerle fin al matrimonio, pero en realidad no sabes si debes hacerlo ni tampoco cómo acometerlo; o quizá te estés haciendo daño, consumido por la culpa, rumiando tus sentimientos, poniendo excusas y oscilando entre la parálisis y el pánico.

Antes de que des un solo paso, es esencial que reflexiones sobre el mito de la felicidad que probablemente te esté llevando a esas primeras reacciones instintivas. Éste no es otro que la suposición de que «seré feliz cuando... me case con la persona apropiada».¹⁵ Quizás hayas consagrado una considerable cantidad de tiempo, energía y reflexión a encontrar una pareja ideal o adecuada, y estés entregado a cuidar de tu matrimonio. Sin embargo, a pesar de tus esfuerzos y buena suerte, ahora estás empezando a darte cuenta de que tu matrimonio no te procura la satisfacción que creías te daría o que una vez te proporcionó. Éste es un momento decisivo, porque exige que reflexiones sobre si tus expectativas son realistas o si le estás pidiendo demasiado a tu matrimonio. Como explico más adelante, ni siquiera los matrimonios más felices son capaces de mantener el nivel inicial de satisfacción, y sólo con una enorme cantidad de energía y compromiso uno se puede acercar a ese nivel inicial.

Este capítulo versa sobre las alternativas e ideas disponibles si te encuentras en un matrimonio o relación estable que ha dejado de ser satisfactorio. Así las cosas, o bien puedes seguir atormentándote por tus pensamientos y confiar en que con el tiempo se desvanezcan, o puedes esforzarte en comprender cuál es su origen y ponerte en funcionamiento para solucionarlos o atenuarlos. Los planteamientos que describo te enseñan a ti y a tu pareja la manera de reinvertir en vuestra relación. A fin de cuentas, lo que está en juego es la promesa de unas nuevas orientaciones positivas y satisfactorias.

ME ABURRO EN MI MATRIMONIO O ACOSTUMBRÁNDOTE A TU CÓNYUGE

Como he mencionado anteriormente, uno de mis principales intereses científicos se centra en el área de la adaptación hedonista, esto es, el hecho de que los seres humanos tenemos una capacidad considerable para acostumbrarnos o aclimatarnos a la mayoría de los cambios de la vida.¹⁶ Tema

candente hoy día en los campos de la psicología y la economía, la adaptación hedonista explica la razón de que tanto el entusiasmo del éxito como el sufrimiento de la derrota disminuyan con el tiempo.¹⁷ Sin embargo, lo que resulta especialmente fascinante en este fenómeno es que las más de las veces se declara en relación con las experiencias positivas. En efecto, resulta que somos propensos a subestimar principalmente todo lo positivo que nos ocurre. Cuando nos mudamos a un nuevo ático precioso con unas vistas maravillosas, nos beneficiamos de la cirugía plástica, nos compramos un coche fantástico o un teléfono inteligente de ultimísima generación, cuando conseguimos el mejor despacho y un aumento de sueldo, cuando nos metemos de lleno en una nueva afición e incluso cuando nos casamos, nuestra felicidad aumenta inmediatamente a consecuencia de la mejora; pero el entusiasmo dura sólo un breve lapso de tiempo. A medida que transcurren los días, las semanas y los meses, nos encontramos con que nuestras expectativas se incrementan y empezamos a subestimar las circunstancias mejoradas. Entonces nos quedamos con un «estancamiento de la felicidad».¹⁸ En los capítulos 5 y 7 abordaré las implicaciones de la adaptación hedonista en nuestros trabajos e ingresos, pero aquí me centro en la adaptación en el matrimonio.

A mi modo de ver, casarme con mi marido ha sido lo mejor que me ha ocurrido en la vida, un acontecimiento que me reportó una alegría inmensa, que resuena hasta este día y que ha dado lugar a múltiples y maravillosas repercusiones subsidiarias en mi vida. Sin embargo, el estudio más famoso que explora esta cuestión encontró que, aunque la persona media experimenta un incremento considerable en su felicidad cuando se casa, dicho impulso dura sólo unos dos años, transcurridos los cuales el antiguo recién casado vuelve de nuevo al nivel de felicidad previo al compromiso.¹⁹

Cuando te acabas de enamorar, cabe que seas capaz de sentirte feliz en un atasco de tráfico o lavándote los dientes; pero esta fase no dura mucho. Así que, si te encuentras menos eufórico y menos amoroso que al principio de tu relación, estás experimentando lo que la mayoría de los demás mortales ha experimentado antes que tú,²⁰ y si algún amigo afirma lo contrario (con raras excepciones), es muy probable que te esté mintiendo o se esté mintiendo a sí mismo.

El éxtasis conyugal, al igual que el éxtasis de un nuevo empleo o un nuevo coche, es tremendamente propenso a la adaptación hedonista, pero el encaprichamiento, la pasión y la atracción electrizante soportan el lastre añadido de tener una vida media aún más breve. Cuando nos enamoramos por primera vez, si tenemos suerte experimentamos lo que los investigadores denominan amor apasionado, pero con el transcurso de los años esta clase de amor suele convertirse en amor compañero.²¹ El amor apasionado es un estado de anhelo, deseo y atracción intensos, mientras que el amor compañero se compone más de un afecto, complicidad y cariño profundos. Si te preguntas qué clase de amor estás experimentando ahora —o experimentaste en el pasado—, juzga hasta qué punto estás de acuerdo con afirmaciones como las que se relacionan a continuación.²² Para el amor apasionado:

- Me resulta difícil trabajar, porque siempre estoy pensando en mi pareja.
- Estoy tan implicado con mi pareja que ni siquiera podría interesarme mínimamente por otra persona.
- Tengo un miedo terrible a que mi pareja pudiera rechazarme.

Para el amor compañero:

- Mi pareja es una de las personas más simpáticas que conozco.
- Mi pareja es la clase de persona que me gustaría ser.
- Siento una gran confianza en el buen juicio de mi pareja.

Existen razones prácticas, fisiológicas y evolutivas que explican la razón de que el amor apasionado no pueda durar mucho tiempo. Y me aventuro a decir que si siguiéramos obsesionados por nuestras parejas y por tener relaciones sexuales múltiples veces al día —cada día— no seríamos muy productivos en el trabajo ni estaríamos atentos a nuestros hijos, amigos o a nuestra salud. Por citar una frase de la película de 2004 *Antes del atardecer*, donde dos antiguos amantes se encuentran de nuevo por casualidad después de diez años, si la pasión no se desvaneciera «acabaríamos no haciendo otra cosa durante el resto de nuestras vidas».²³ De hecho, estar locamente enamorado comparte algunas características esenciales con la adicción y el narcisismo, y si no disminuye, al final se cobraría su peaje. En cualquier caso, está comprobado que la pasión extrema y la atracción química evidentes al principio de una historia de amor acaban neutralizándose al cabo de dos años,²⁴ después de que la historia de amor se convierte en una relación sólida y estable o en matrimonio.²⁵ Además, este cambio en los sentimientos suele ir acompañado por un descenso en la satisfacción general, ya que la diversión y el ocio propios de la fase de enamoramiento se trastocan en penosas tareas domésticas, y porque las parejas dejan de comportarse de manera óptima y relajan sus esfuerzos por ser permanentemente receptivos y considerados uno con otro.²⁶

Por suerte, como los psicólogos evolucionistas podrían decir, tanto el amor apasionado como el amor compañero son esenciales para que los seres humanos sobrevivan y se reproduzcan. Mientras que el amor apasionado es necesario para impulsarnos a emparejarnos y que dirijamos nuestras energías a construir una nueva relación, el amor compañero parece ser crucial para alimentar una sociedad seria y estable el tiempo suficiente para reproducir nuestros genes (es decir, tener hijos) y garantizar que sobrevivan y prosperen. Debería decirse que ambos tipos de amor conducen a su propia marca exclusiva de felicidad, una más apasionante, quizás, y la otra más profunda.

Teniendo en cuenta el deterioro natural de la pasión y la alegría experimentadas al principio del matrimonio, se diría que somos unos depravados por esperar que nuestras relaciones duraderas sigan sirviendo como vehículos para la satisfacción de nuestros deseos y emociones. De hecho, sostendría aún con más vehemencia que nuestro romance con la idea de la relación amorosa nos ha llevado a malinterpretar la función, complejidad y trayecto vital típico del matrimonio, lo que nos deja sumidos en la decepción cuando nuestros matrimonios no colman permanentemente nuestras ansias de pasión, satisfacción, intimidad y perdurabilidad. Cuando reflexionamos sobre nuestras experiencias de aburrimiento, disminución de la pasión o pequeñas insatisfacciones con nuestra actual pareja, deberíamos volver a examinar esas asunciones y determinar hasta qué punto nuestras experiencias pueden ser simples manifestaciones de un proceso extraordinariamente normal.

Las investigaciones llevadas a cabo en mi laboratorio y las de varios colegas sugieren diversos secretos para superar, prevenir o al menos ralentizar la adaptación hedonista en las relaciones estables. La primera recomendación es la que ya has empezado a seguir simplemente por leer esto, y que no es otra que enterarte de la cotidianidad de este fenómeno y reconocer la creciente

normalidad en tu relación. Al reconocer el mito de la felicidad que subyace en tu desaliento e insatisfacción, puedes empezar a comprender y exculpar tus experiencias, y tomar medidas para elevarlas. Después viene la parte difícil, porque ralentizar el proceso por el que cada vez valoras menos a tu pareja (y otras cosas de tu vida) exige un esfuerzo decidido, esfuerzo que puede ser necesario cada semana de tu vida matrimonial. En efecto, si vamos a resolver satisfactoriamente el momento de crisis que constituye el tema central de este capítulo, lo ideal sería que el proceso de resistirse a la adaptación debería empezar mucho antes de que se produzca ese momento crítico.

Por qué te adaptas a las cosas buenas

Conocí a Keith hace ocho años, en una parrillada con motivo del Cuatro de Julio. Yo seguía a todas partes a mi compañera de piso, y aquel día no tenía ningún otro plan y hacía demasiado calor para quedarse en casa. La gente de la fiesta era toda bastante amable, aunque no conocía a nadie y me encontré deambulando por la casa con aire acondicionado y echando un vistazo a las novelas de las estanterías. Entonces entró Keith, con sus gafas de Harry Potter. Era muy alto y enjuto, tenía unas greñas castañas que necesitaban un buen corte y aspecto de persona sincera. Me sonrió, y me pareció que el mundo entero me estaba sonriendo.

De esa manera empezó la época más apasionante y brillante de mi vida. Keith me buscaba con decisión, y yo me fui enamorando. No había día ni semana sin una ilusión, algo divertido, excitante o sorprendente. El tiempo pasaba como un rayo. Empecé a tener problemas para concentrarme en el trabajo. Éramos como dos gotas de agua.

Cenábamos a la luz de las velas, y Keith me hacía guisos caseros. De vez en cuando, nos escapábamos del trabajo durante la tarde y nos encontrábamos en el piso de uno de los dos para hacer el amor, y en una ocasión hasta en un hotel de postín.

Nos contábamos nuestras intimidades, hablábamos de nuestros traumas de la adolescencia, y con el tiempo fantaseábamos en voz alta sobre cómo llamaríamos a nuestros hijos y en cuál de nuestras casas favoritas (que habíamos visto desde el coche) viviríamos. Ah, y bailábamos. Nos volvía locos bailar. Y a cada día que pasaba me sentía más fuerte, feliz, hermosa y segura de mí misma. Keith no es una persona extrovertida, pero tiene millones de amigos que le adoran, así que conocí a montones de personas. Mi mejor amiga en la actualidad es alguien que conocí en aquella época.

Y por supuesto hubo muchos «primeros». Nuestro primer beso, la primera vez que Keith me dijo «Te quiero», nuestro primer viaje juntos (a Las Vegas). El problema con los primeros, claro está, es que sólo pueden ocurrir una vez. El segundo beso, la séptima vez que me dijo «Te quiero», y todas las siguientes vacaciones juntos ya no fueron tan especiales ni regocijantes. Con el tiempo, y a medida que nuestra relación avanzaba, las cosas maravillosas ya no sucedían ni tan frecuentemente ni con tanta intensidad. Dejó de decirme «Te quiero» varias veces al día; teníamos menos conversaciones ardorosas sobre nuestra futura vida en común, y la frecuencia con que yo sonreía espontáneamente al pensar en besarle o considerarme increíblemente afortunada disminuyeron de manera irremediable.

No pasó demasiado tiempo antes de que me acostumbrara a la idea de estar manteniendo una relación amorosa, a la cantidad de tiempo que pasábamos juntos por las noches y los fines de semana, y a lo orgullosa que me sentí cuando informé a mi familia y amigas de todo lo relacionado con Keith. No importaba que él me quisiera y me fuera fiel; entonces empecé a desear que me

propusiera que nos fuéramos a vivir juntos. Y después de que me lo propuso y decoramos nuestra casa de alquiler, empecé a querer aún más: matrimonio, hijos...

En la actualidad, no hay nada que esté realmente mal en mi vida con Keith y nuestros hijos. Nada, salvo que es doloroso que ya no podamos volver nunca más al principio. Entonces teníamos muchísimo tiempo libre, tiempo que pasábamos tomando café, viendo películas y viajando; hoy tenemos muchas responsabilidades y trabajo. Hay semanas en las que realmente no llegamos a hablar, y nos encontramos cruzándonos en la cocina. A veces nos defraudamos mutuamente y no siempre somos tan atentos ni generosos como éramos antes. Hemos perdido fogosidad. En una ocasión, Keith me dijo que se iba a un congreso sobre cómics y que no volvería hasta el día siguiente, y me di cuenta de que no recordaba que hubiera asistido alguna vez a alguno y que ni siquiera sabía que le gustaran los cómics. Es como si nos hubiéramos convertido en unas personas diferentes sin darnos cuenta siquiera, y eso me duele. Le veo dejar volar la mirada hacia una mujer atractiva, y ni siquiera me pongo celosa, porque yo también miro y porque estoy segura de que jamás nos abandonará. Así que ¿qué interés podemos encontrar el uno en el otro? ¿Qué nos queda ya por anhelar?

Jennifer, treinta y cinco años, fotógrafa infantil autónoma²⁷

La experiencia de Jennifer es la mar de común. Casi todos acabamos acostumbrándonos a nuestro matrimonio y a nuestra pareja, y la ciencia de la adaptación explica las razones. Aunque algunas de sus implicaciones son desagradables, éstas también ponen al descubierto diferentes maneras de poder lidiar con este problema casi universal. Porque al igual que entender una enfermedad permite comprender la manera de tratarla, los beneficios de comprender un fenómeno psicológico hace que consigamos los elementos para entender la manera de manejarlo. A este fin, mi colaborador Ken Sheldon y yo desarrollamos una teoría sobre cómo impedir, resistir y ralentizar la adaptación.²⁸ Más adelante, describo una serie de estrategias prácticas sugeridas por nuestra teoría que serán de utilidad cuando nos digamos: «Después de encontrar a la persona apropiada, pensé que sería feliz durante mucho tiempo, pero ahora me encuentro insatisfecho y aburrido».

La importancia de apreciar

Una de las pistas que te permite saber que te has amoldado a tu pareja es dejar de apreciarla. Apreciar de verdad a alguien significa valorarle, estar agradecido por tener a esa persona, disfrutar el tiempo que pasáis juntos y no dejar de ser profundamente consciente de todo lo bueno que ha aportado a tu vida. Cuando os casasteis, vuestras circunstancias cambiaron de forma fascinante y novedosa. Os encantaba utilizar las palabras «marido» y «mujer», y no podíais por menos que ser conscientes y sentirlos agradecidos por todos los beneficios adicionales que reporta el matrimonio. Es posible que hayas disfrutado de tu cónyuge y pensado en él con frecuencia, cuando no constantemente. Sin embargo, llegado el momento, estar casado —ser llamado marido o mujer, sentarte a la mesa de la cocina con tu cónyuge, saludarle apasionadamente al final del día— deja de ser novedoso y extraordinario. Después de todo, tu vida cotidiana está incuestionablemente repleta de estímulos y problemas que no tienen nada que ver con que estés casado o casada: frustraciones

laborales, problemas con el coche, un programa de ejercicios satisfactorio, una visita sorpresa de un amigo o amiga del instituto. Tales acontecimientos cotidianos suscitan sus propias reacciones emocionales, y te provocan tensión, diversión, júbilo o alivio, y al final puede que eclipsen el hecho de tu flamante estado conyugal, obligándolo a desvanecerse y pasar a un segundo plano de tu vida.²⁹ No obstante, la enseñanza es que si el agradecimiento y la valoración continúan, si seguimos teniendo presente a nuestro flamante cónyuge —si frecuentemente surge en nuestros pensamientos y nos inspira intensas reacciones emocionales—, entonces podremos resistirnos a su infravaloración. Son varios los estudios que apoyan esta idea, incluido uno de nuestro laboratorio, que revela que las personas que continúan apreciando un hecho favorable acaecido en sus vidas tienen menos probabilidades de adaptarse a ello.³⁰

El aprecio es de vital importancia por varias razones. Primero, apreciar nuestra relación nos obliga a extraer la máxima satisfacción posible de ella y nos ayuda a sentirnos agradecidos por tenerla, a disfrutarla, a saborearla y a no subestimarla. Segundo, acabamos sintiéndonos más seguros de nosotros mismos y más conectados con los demás.³¹ Tercero, nuestra expresión del aprecio provoca que tanto nosotros como nuestras parejas nos esforcemos todavía más en cuidar de la relación.³² Y, por último, el aprecio nos ayuda a evitar que nos «echemos a perder» demasiado y que prestemos excesiva atención a las comparaciones sociales. («El marido de mi amiga Kelly, al contrario que el mío, ¡es el que cocina en casa!») y caigamos en la envidia. En otras palabras, detenerse en apreciar las cosas positivas de nuestra relación y volver a valorarlas como dones o «bendiciones» nos impulsa a concentrarnos en lo que tenemos en la actualidad, en lugar de prestar atención a lo que nuestros amigos y vecinos tienen o lo que deseáramos tener.

Numerosos experimentos tanto de mi laboratorio como del de mis colegas han demostrado que las personas que practican habitualmente el aprecio o la gratitud —que, por ejemplo, «dan gracias por lo que tienen» una vez a la semana a lo largo de doce consecutivas o escriben cartas de agradecimiento a personas que han sido amables o importantes en sus vidas— terminan siendo probadamente más felices y saludables, y siguen siendo más felices hasta pasados seis meses desde la finalización del experimento.³³ Ésta es una evidencia incontestable de que apreciar una circunstancia positiva (como el matrimonio) nos puede ayudar a desafiar la adaptación a la misma. Los ejercicios sencillos que conllevan el escribir lo que uno aprecia sobre su pareja o en su matrimonio, o escribir una carta de agradecimiento a la pareja (de la que no es necesario siquiera hacerle partícipe) se han revelado como muy efectivos.

Otra manera de apreciar sinceramente nuestra relación y disfrutar de ella consiste en imaginar su «desaparición» de nuestras vidas.³⁴ ¿Y si nunca nos hubieran presentado a nuestro marido? De ser así, es posible que un sinnúmero de cosas buenas de nuestras actuales vidas no hubieran llegado a pasar. Cuando no se lleva a un extremo (lo cual nos podría hacer sentir que no nos merecemos nuestras vidas o que nos angustiáramos por miedo a perderlo todo), esta estrategia de «sustracción» puede ser aún más efectiva que los intentos directos de agradecimiento.³⁵

En resumen, los ejercicios de aprecio nos ayudarán a disfrutar de las cosas positivas omitidas en nuestra relación saboreando el aquí y ahora y manteniendo una perspectiva positiva y optimista. Cuando nos regodeamos en las virtudes de nuestra pareja, nos transportamos mentalmente a los días en que nos sentíamos más unidos o apreciamos sinceramente el momento presente, no estamos subestimando nuestra relación.

La importancia de la variedad

No todos los cambios en la vida están sujetos por igual a la adaptación hedonista. En mi trabajo con Ken Sheldon, descubrimos que nuestros participantes son menos proclives a acostumbrarse a los cambios en sus vidas que implican un compromiso variable, dinámico y que requiere un esfuerzo (por ejemplo, aprender un idioma o hacer nuevos amigos), que a aquellos otros que son relativamente estáticos e inmutables (mudarse a un piso más atractivo y conseguir un préstamo muy necesario).³⁶ Por otro lado, los cambios dinámicos parecen ejercer un impacto sostenido en la felicidad de las personas. Después de realizar un cambio dinámico, los participantes en nuestras investigaciones «siguen» siendo más felices durante un período de entre seis a doce semanas, o más. Por el contrario, después de hacer un cambio estático, los participantes ya parecen haberse acostumbrado emocionalmente a ello al cabo de entre seis y doce semanas.³⁷ También nos pareció interesante descubrir que si nuestros participantes nos decían que un cambio vital en concreto añadía diversidad a sus vidas (por ejemplo, permitiéndoles conocer gente nueva de manera regular), y si relataban que seguían apreciando dicho cambio, entonces había incluso más probabilidades de que obtuvieran la mayor cantidad posible de felicidad de ese cambio.

La lección es que garantizar que nuestro matrimonio esté condimentado con una abundante diversidad resulta esencial si queremos evitar la adaptación. En efecto, por definición, la adaptación se produce cuando nos enfrentamos a algo de manera constante o repetida³⁸, como por ejemplo cuando todas las citas de fin de semana conllevan cena y película, o la intimidad o el compromiso que compartimos con nuestra pareja ha alcanzando un equilibrio inalterable. La variedad tiene algo —variedad en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos— que es intrínsecamente estimulante y satisfactorio.³⁹ De hecho, estar expuesto a la variedad y la novedad parece tener efectos similares en nuestro cerebro —concretamente, en la actividad que implica al neurotransmisor llamado dopamina⁴⁰— a los de los «colocones» de algunos medicamentos, las emociones positivas y los comportamientos de búsqueda de recompensas.⁴¹ Por consiguiente, podemos maximizar y ayudar a mantener (al menos en parte) la felicidad en nuestro matrimonio y la emoción del tiempo pasado en común combinando cosas, variando lo que hacemos con nuestras parejas, cambiando de ideas y siendo espontáneos. Éste podría parecer un consejo banal, pero en realidad la variedad puede permitir que nuestra relación y nuestro amor mantengan la originalidad, el sentido y el optimismo. A modo de analogía muy simple, piensa en un experimento que realicé con mis alumnos, en el que pedimos a los participantes que llevaran a cabo diversos actos de amabilidad cada semana durante un período de cuatro.⁴² A algunos se les indicó que variaran sus actos (por ejemplo, que un día obsequiaran a su mascota con algo especial, que al siguiente le preparasen el desayuno a su pareja, etcétera), mientras que a los demás se les encargó que hicieran cosas parecidas en cada ocasión (por ejemplo, prepararle el desayuno a su pareja una y otra vez). No es sorprendente que los que alcanzaron una felicidad mayor fueran aquellos que habían sido variados en su generosidad.

La importancia de la sorpresa

Otro factor crucial en la búsqueda de la felicidad conyugal sostenida (y en la prevención de la adaptación hedonista) es el elemento sorpresa. Aunque la diversidad y la sorpresa parecen

conceptos muy similares —y, sin lugar a dudas, a menudo van de la mano—, de hecho son distintos. Por ejemplo, una serie de acontecimientos (como las películas que podrías ver en un solo verano) pueden ser variadas, pero no sorprendentes, y, aunque un único acontecimiento (como una confesión inesperada) puede ser sorprendente, por definición, no puede ser variable.

Los inicios de una relación nos deparan un millón de sorpresas: ¿Cómo reaccionará ella cuando le cuente que me interesa la magia? ¿Le gusta que la acaricien de esta manera o de esa otra? ¿Me pregunto si querrá tener hijos tanto como lo deseo yo? ¿Es un hombre divertido en las cenas? ¿Cómo son realmente sus amigos y su familia? En pocas palabras, las nuevas relaciones, al igual que los trabajos, aficiones y viajes nuevos, poseen la propiedad de producir múltiples experiencias y desafíos, grandes dosis de fascinación y oportunidades innovadoras sorprendentes. Por otro lado, las nuevas relaciones poseen lo que los investigadores denominan «el atractivo de la ambigüedad»: cuando todavía no conocemos muy bien a nuestra pareja, vemos en ella lo que deseamos ver.⁴³ Sin embargo, con el tiempo, la llegamos a conocer por completo, caemos en la rutina y el número de sorpresas disminuye, incluso hasta su total desaparición. Durante el primer año juntos, es posible que nuestra pareja deje al descubierto algún aspecto de sí que nunca habíamos conocido. Durante el décimo año, las probabilidades de una experiencia semejante son considerablemente menores. En algún momento, puede que nos parezca que sabemos todo lo que debíamos saber sobre nuestro cónyuge y que ya no queda ninguna sorpresa.

¿Qué es lo que tiene de tan especial la sorpresa? Cuando detectamos algo innovador en nuestro entorno («Nunca me había dado cuenta de lo considerado que es con los desconocidos»), nos ponemos en guardia, y por consiguiente las probabilidades de apreciarlo, considerarlo y recordarlo son mayores.⁴⁴ Así que es mucho menos probable que subestimemos nuestro matrimonio cuando éste sigue siendo fuente de fuertes reacciones emocionales. (Vale la pena advertir que este argumento también es de aplicación a las reacciones negativas, aunque, por supuesto, de lo que aquí me estoy ocupando es de las emociones positivas.) Por otro lado, la incertidumbre en cuanto a su naturaleza y procedencia puede aumentar el placer de los acontecimientos positivos. Por ejemplo, una serie de estudios revelaron que las personas experimentan un arrebatado de felicidad más duradero cuando son objeto de un acto inesperado de generosidad y permanece la duda acerca de quién lo realizó y el porqué.⁴⁵ Tales reacciones tienen incluso su reflejo en nuestro cerebro. En un experimento, cuando a los sedientos participantes se les informó de que por fin podían beber, aquellos que no sabían lo que iban a obtener (esto es, agua frente a una bebida más atractiva) mostraron más actividad en la parte del cerebro relacionada con las emociones positivas.⁴⁶ Así pues, nuestro objetivo debería ser generar más momentos inesperados y placeres impredecibles en nuestra relación, sorpresas que estimulen y den placer. Puede que esto sea más fácil de decir que de hacer, pero se han descubierto diversas estrategias que ayudan a tener éxito.

Un pellizco de novedad y una pizca de sorpresa

El consejo de que debiéramos ser más espontáneos a muchos se les antoja un poquito perverso. Otro tanto podría decirse de las recomendaciones para provocar intencionadamente sorpresa y variedad en nuestras vidas. En principio, estoy de acuerdo, aunque seguir tales recomendaciones es más viable de lo que podríamos pensar. Como es natural, quedarse sentado de brazos cruzados y desear que la sorpresa, el misterio y la aleatoriedad surjan en nuestras vidas no da resultado. Lo

más efectivo es tomar parte en actividades conocidas por proporcionar unas experiencias variadas y sorprendentes. Viajar a sitios novedosos con nuestra pareja —por definición, una actividad en la que ya no somos esclavos de la rutina diaria, tenemos más tiempo para relajarnos y reflexionar y nos sentimos inclinados a tener experiencias nuevas— es una obviedad. Como lo es abrir nuestra socialización a un grupo más amplio de conocidos o amigos, o ser más receptivo a nuevas oportunidades y aventuras. Cuando alguien que conociste en el gimnasio, os invite a ti y tu compañero o compañera a un interesante acto de recaudación de fondos, asistid; cuando os enteréis de la existencia de un restaurante de moda en una parte poco recomendable de la ciudad, probadlo; cuando a tu cónyuge se le despierte una nueva afición por el arte, por España, por montar en bicicleta o un masificado juego en Internet, únete a él en la aventura para aprender más.

Algunos investigadores sugieren que inyectar novedad exige una aproximación directa, a saber, hacer acopio de fuerzas para percibir literalmente cosas nuevas en tu pareja. Por ejemplo, durante todos los días de la próxima semana imponte la labor de detectar un aspecto en el que tu pareja se muestre diferente ese día. Este ejercicio sumamente sencillo puede volverla más irresistible y atractiva a tus ojos. Aunque cada vez que leáis juntos el periódico del domingo, y cada vez que os beséis, y cada vez que cocinéis juntos un plato de pasta parezca indistinguible de la vez anterior, trata de observar en qué aspectos cada ocasión es realmente diferente. En apoyo de esta idea, un estudio pidió a una serie de personas que seleccionaran una actividad que les disgustara (como pasar la aspiradora, ir y volver al trabajo en transporte público o ver *American Idol*), y luego se les dijo que prestaran atención a tres aspectos novedosos o desconocidos de la actividad en cuestión mientras la realizaban («El zumbido de la aspiradora me retrotrajo a la infancia» o «Nunca me había fijado en lo bajo que es Ryan Seacrest»). Después de pedirles que buscaran la novedad, la actividad acabó gustándoles más y se mostraron más proclives a repetirla por propia iniciativa.⁴⁷

Otra técnica para impedir que nos acostumbremos a algo o alguien es aquella que conlleva reestructurar nuestras rutinas. Una fascinante vía de investigación ha encontrado que interrumpir las experiencias positivas las vuelve más placenteras. Al principio, el razonamiento se antoja ilógico. Cuando tu cónyuge te está dando un masaje bastante bueno, o estáis escuchando juntos vuestra música preferida o viendo una película hilarante o disfrutando de una excursión por el Gran Cañón con un tiempo perfecto, lo último que deseas es suspender lo que estás haciendo. No obstante, resulta que las personas disfrutan más de los masajes cuando éstos se interrumpen con un descanso de veinte minutos, y también disfrutan más de los programas de televisión cuando los cortan para dar paso a los anuncios, y de la música que les gusta cuando hay un intervalo de veinte segundos entre canción y canción.⁴⁸

La clave para comprender estos hallazgos estriba en reconocer que podemos amoldarnos a una experiencia positiva de corta duración, como ver una película o recibir un masaje, de forma muy parecida a la manera en que nos adaptamos a un cambio importante en nuestras vidas, como casarnos o irnos a vivir a Florida. La experiencia moderadamente agradable de ver una comedia nos proporciona un poco menos de placer y satisfacción a medida que avanza la película, no porque la disfrutemos menos, sino porque nos vamos acostumbrando gradualmente a la sensación placentera (ya sea la diversión, ya el ingenio o el suspense), a tal punto que se convierte en nuestra nueva norma o patrón. En ese momento, se haría necesario una impresión aún más agradable para suscitar en nosotros una respuesta emocional más fuerte. Básicamente, lo que las interrupciones son capaces de lograr es la detención de ese proceso de relajación en nuestra experiencia y «ponerla a

cero» para una intensidad mayor de disfrute.⁴⁹ Por ejemplo, un descanso en el masaje o una conversación apasionante pueden magnificar nuestras expectativas de su reanudación y proporcionarnos una oportunidad de saborear lo que sigue. William James, que aconsejaba a la gente animar las actividades aburridas con «rupturas de la rutina», habría estado incondicionalmente de acuerdo.⁵⁰

Una destacada autoridad en el amor, Art Aron, profesor de la Universidad Stony Brook de Nueva York, sostiene que para ahuyentar al aburrimiento del matrimonio las parejas deberían implicarse mutuamente en lo que denomina actividades «expandibles» —o lo que es lo mismo, actividades innovadoras que son estimulantes, proporcionan nuevas experiencias y enseñan nuevas habilidades— y desafiarse el uno al otro a crecer. En un experimento clásico, se presentó a unas parejas maduras de clase media alta una lista de actividades que ambos miembros de cada una habían informado hacer frecuentemente y que uno y otro habían coincidido en considerar «agradables» (como la cocina creativa, visitar amigos o ver una película) o «apasionantes» (esquiar, bailar o ir a conciertos).⁵¹ Luego, en el transcurso de las siguientes diez semanas, se les pidió que seleccionaran una de esas actividades cada semana y pasaran noventa minutos haciéndola juntos. Aquellas parejas que se implicaron en las actividades «apasionantes» informaron sentirse más satisfechos con sus matrimonios al final de las diez semanas que aquellos que simplemente hicieron juntos las cosas «agradables» o entretenidas.

Aron obtuvo unos resultados parecidos cuando hizo que unas parejas visitaran su laboratorio y completaran una labor muy breve (siete minutos) que o era neutra o era novedosa y fisiológicamente excitante.⁵² Es difícil discurrir una actividad apasionante que tú y tu cónyuge pudierais llevar a cabo en siete minutos en una habitación extraña, pero estos investigadores concibieron una especie de ejercicio descabellado que podría sonarle familiar a cualquiera que haya asistido alguna vez a un retiro de construcción de equipos corporativos. La actividad consistía en sortear unos obstáculos sobre una colchoneta de gimnasio de nueve metros, atado a tu pareja con tiras de velcro por una muñeca y un tobillo, sin dejar de gatear en ningún momento y llevando una almohada cilíndrica que había que sujetar entre los cuerpos o las cabezas. La actividad neutra también requería gatear por una colchoneta de gimnasio, pero el objetivo primordial consistía en enviarse mutuamente un balón haciéndolo rodar por el suelo. Tanto si las parejas sólo estaban saliendo como si llevaban casadas mucho tiempo, los que hicieron la actividad novedosa compartida se mostraron más proclives que antes de realizarla, en comparación con los que realizaron la actividad neutra compartida, a aceptar afirmaciones como: «Me siento feliz cuando estoy haciendo algo para hacer feliz a mi pareja», «Siento un “hormigueo”, y se me “acelera el corazón” cuando pienso en mi pareja». Aún más impresionante fue el hecho de que los observadores que examinaron a las parejas mientras conversaban sobre sus planes de futuro resolvieran que quienes habían tomado parte en la actividad apasionante mostraban, después de realizarla, mejores comportamientos positivos entre sí (mayor aceptación y menos hostilidad, entre otras cosas) que los que habían participado en la tarea «agradable».

No resulta difícil imaginar que completar el descabellado encargo del gateo podría provocarles una risa histérica a muchas parejas. Por cursis que a veces me parezcan tales ejercicios, no puedo ignorar el hecho de que hacen que las personas se sientan más próximas y afectuosas, e incluso que aumenten la mutua atracción. Y cosa sorprendente, los efectos de incluso actividades tan breves pueden durar hasta siete horas.⁵³ Sin embargo, no es necesario salir a comprar tiras de velcro y

almohadas cilíndricas; los efectos en la calidad de la relación son comparables cuando sencillamente nos sentamos con nuestra pareja para elaborar una lista de cosas que nos gustaría hacer a ambos y nos parezcan apasionantes. Los investigadores suponen que esa participación compartida en actividades nuevas y apasionantes desencadena sentimientos positivos (por ejemplo, podríamos malinterpretar la aprensión que sentimos mientras escalamos una montaña como una atracción robustecida),⁵⁴ alienta el sentido de interdependencia y cercanía de las parejas (debido al aspecto de colaboración de muchas de tales actividades, como gatear sobre la colchoneta de gimnasio), hace que aprendamos cosas nuevas el uno sobre el otro (como revelaba un estudio que ordenaba a las parejas que cogieran tarjetas con preguntas íntimas sobre ellos y las respondieran por turnos)⁵⁵ y genera emociones positivas en general (por ejemplo, diversión, orgullo, curiosidad, alegría), lo cual tiende a colorear todo lo que hay en nuestras vidas, incluido nuestro matrimonio, con pinceladas más positivas y optimistas.

HE PERDIDO LA PASIÓN, O ACOSTUMBRARSE A LAS RELACIONES SEXUALES CON TU CÓNYUGE

Incluso en el más feliz de los matrimonios, al cabo de un tiempo ya no obtenemos el mismo incremento en la felicidad por pasar el rato con nuestro cónyuge —ni al realizar ninguna de las actividades secundarias del matrimonio— que obteníamos antes. Uno de los desafortunados corolarios del desarrollo natural de este proceso es que al final también obtenemos menos placer del sexo marital.⁵⁶ Nadie debería sorprenderse o preocuparse por esto, pero es evidente que muchos lo hacen. Cuando nos hallamos inmersos en la vibrante pasión de un amor recién descubierto, estamos tan influenciados por las emociones, pensamientos y fantasías del momento que es imposible que podamos imaginar el día en que la intensidad de tales sentimientos mengüe.

Lo desagradable del hecho es que la pasión y la excitación sexuales, en concreto sólo sienten inclinación por la adaptación. Los experimentos de laboratorio que controlan los cambios en la excitación sexual como reacción a la presentación de imágenes eróticas o a las indicaciones de enfrascarse en fantasías sexuales han descubierto que con el tiempo tanto los hombres como las mujeres muestran una disminución en la excitación (evaluada por igual mediante el simple interrogatorio y la medición real de la congestión genital).⁵⁷ Resulta, pues, que la familiaridad tal vez no genere desdén, aunque sin duda sí que engendra indiferencia. En palabras de Raymond Chandler: «El primer beso es mágico; el segundo, profundo; el tercero es rutina».⁵⁸

En cambio, la novedad puede servir de poderoso afrodisíaco, como bien ilustra el «efecto Coolidge». Según la leyenda, una mañana el ex presidente Calvin Coolidge y la primera dama Grace Anna Goodhue se encontraban visitando una granja avícola en Kentucky. Durante la visita, la señora Coolidge preguntó al granjero cómo era posible que con tan pocos gallos las gallinas produjeran semejante cantidad de huevos. El granjero le explicó con orgullo que sus gallos cumplían con sus deberes varias veces al día. La señora Coolidge quedó muy impresionada por el dato, y respondió mordazmente: «Cuéntele esto al presidente». El señor Coolidge, que había oído por casualidad el comentario acerca del cumplimiento de los gallos, preguntó a su vez al granjero:

«Y dígame, ¿cada gallo lo hace siempre con la misma gallina?» «Oh, no, señor presidente —contestó el granjero—, con una gallina diferente cada vez.» El presidente asintió lentamente con la cabeza, sonrió y dijo: «¡Pues cuénteles esto a la señora Coolidge!»⁵⁹

Sea o no apócrifa la anécdota, ha terminado por darle nombre al fenómeno de que la mayoría de los miembros de los mamíferos sociales mostrarán un deseo y una conducta renovados cuando se presenten nuevas parejas receptivas. Los humanos parecen ser exactamente igual de susceptibles al efecto Coolidge que los gallos y las gallinas. De hecho, los biólogos evolucionistas sugieren que la diversidad sexual es evolutivamente adaptativa; esto es, que evolucionó para evitar el incesto y la endogamia en los entornos ancestrales. La idea es que cuando nuestro cónyuge se nos hace tan familiar como un hermano —cuando nos hemos convertido en «familia»— dejamos de sentirnos sexualmente atraídos el uno por el otro.⁶⁰

No es necesario ser una lumbrera para deducir que dado que el sexo en la relación monógama duradera supone tener la misma pareja un día, y otro, y otro más, nadie que sea verdaderamente humano (o mamífero) puede mantener el mismo nivel de deseo y ardor que cuando su cónyuge era nuevo e inexplorado.⁶¹ Puede que amemos profundamente a nuestra pareja, es posible que la idolatremos, quizás hasta estemos dispuestos a dar la vida por esa persona, pero esos sentimientos no se traducen en una pasión sostenida a lo largo de los años.

En apoyo de esta idea, numerosas investigaciones han demostrado que el deseo sexual, la satisfacción sexual y la frecuencia sexual decrecen en consonancia con la duración de una relación.⁶² Sorprendentemente, esta pauta se ha hallado incluso en estudiantes universitarios (en especial mujeres) que han estado saliendo con alguien durante un período tan breve como un año. De hecho, en lo tocante al sexo, la edad no es un factor tan importante como piensa la gente. Por ejemplo, si quieres predecir con qué frecuencia una pareja tiene relaciones sexuales, tu predicción sería mucho más precisa si tienes en cuenta el tiempo que llevan juntos y no su edad.

Esta situación se caracteriza por más de un problema, empezando por el hecho de que es evidente que el amor apasionado no puede durar. Es más, nuestra general ignorancia de lo natural, frecuente y absolutamente humana que es esta adaptación hedonista nos lleva a culparnos (o a culpar a nuestras parejas) por disminuir la frecuencia o el deseo, por aguar la fantasía de lo que debería ser el matrimonio. La consecuencia puede ser un círculo vicioso: la disminución de la pasión sexual se percibe como un síntoma de que algo no funciona bien en la relación (cuando es sólo un síntoma del proceso normal de adaptación), lo cual da lugar a que nuestra satisfacción por la relación se erosione aún más, y así sucesivamente.⁶³ Libros con títulos como *El matrimonio privado de sexo: una guía para que la pareja incremente la libido en su matrimonio* y *Reavivar el deseo: un programa paso a paso para ayudar a los matrimonios con poco o ningún sexo* se convierten en éxitos de ventas porque somos muchos —ay, más o menos todos— los que, en un momento u otro, nos enfrentamos a este problema.

Otro problema fundamental es el que incumbe a las diferencias de sexo. Nadie se sorprende, en una conversación sobre comportamiento sexual, que entren en juego las diferencias entre hombres y mujeres. Sin embargo, puede que las diferencias sexuales en cuestión te sorprendan. Por empezar con las noticias poco sorprendentes, docenas de estudios han confirmado lo evidente demostrando que, en comparación con las mujeres, los hombres tienen fantasías sexuales más frecuentes, declaran un deseo sexual más fuerte, piensan más en el sexo y desean tenerlo más a menudo.⁶⁴ En

consonancia con estos resultados, las pruebas procedentes de las investigaciones, la observación o la mera anécdota (por no mencionar los notables ejemplos que atañen a hombres destacados de la política, el deporte y el cine) apuntan a un hecho aparentemente incontrovertible: que los hombres son mucho más propensos que las mujeres a desviarse del matrimonio.⁶⁵ Es más, las infidelidades masculinas —cuando se dan— conllevan un número mayor de parejas sexuales.⁶⁶ (Por poner un ejemplo verdaderamente extremo, el número de amantes atribuido supuestamente a Tiger Woods ascendía a ciento veintiuna.)⁶⁷

Por tanto, parecería lógico argumentar que los hombres se adaptan al sexo con la misma pareja con más rapidez de lo que lo hacen las mujeres. Pero lo que los investigadores empiezan a sospechar es lo contrario, en realidad: que son las mujeres las que se adaptan con más rapidez. En primer lugar, los estudios demuestran que, en una relación de larga duración, las mujeres muestran mayor propensión que los hombres a perder interés por el sexo, y a perderlo más deprisa.⁶⁸ En segundo lugar, las mujeres parecen excitarse fisiológicamente por una variedad mucho más amplia de estímulos que los hombres,⁶⁹ y ser las que más se excitan con las fantasías sexuales con extraños,⁷⁰ hallazgos todos que sugieren que una pareja familiar podría dejar rápidamente de resultarles fisiológicamente excitante. En tercer lugar, el deseo sexual femenino se ha definido como algo dominado por el ansia de ser objeto de un deseo apremiante y poderoso, de ser seducida, codiciada y necesitada.⁷¹ Dado que sus votos matrimoniales han comprometido al marido a tener siempre relaciones sexuales con su mujer —y sólo con su mujer—, ésta tendría dificultades para convencerse de que la decisión de su cónyuge de hacer el amor con ella este viernes por la noche es una señal sincera de su deseo apremiante de poseerla. En parte por esta razón, la investigadora experta en sexología Marta Meana sostiene que las mujeres necesitan estímulos más poderosos que los hombres para activar su libido. «Si a mí no me gusta la tarta tanto como a ti —explica—, mejor que mi tarta sea la repanocha para que me excite al comerla.»⁷² Todas estas observaciones nos llevan a la conclusión de que los criterios de las mujeres en cuanto al sexo apasionado implican un umbral mayor para la excitación y la novedad que el de los hombres. Puede que, después de todo, mis amigos varones tengan razón cuando afirman que para ellos el sexo es como la pizza: no hay pizza mala, como no hay sexo malo. No es necesario decir que las mujeres no estamos de acuerdo.

¿PUEDE DURAR LA PASIÓN?

Se han encontrado dos tipos de relaciones que sustentan la pasión: las relaciones que empiezan con pocas expectativas y en las que el amor y el deseo sexual se van cimentando muy lentamente (por ejemplo, en los matrimonios concertados), y las relaciones caracterizadas por una incertidumbre incesante (como los romances inestables, violentos o intermitentes). Sin embargo, tales relaciones conllevan unos costes demasiado elevados o inaceptables para la mayoría. Así que ¿qué tal unas uniones cariñosas, estables y comprometidas? Por otro lado, y como se describe más arriba, muchas son las razones que conspiran para hacer de la búsqueda de la pasión sostenida en la mayoría de los matrimonios un empeño inútil. Asimismo, algunos estudios recientes dan algunas pistas sobre las maneras de reavivar y preservar la intensidad y el interés sexuales.⁷³

En particular, una pequeña aunque significativa parte de personas casadas afirman que sus vidas sexuales con sus cónyuges siguen siendo fantásticas, incluso después de decenios de matrimonio. Por ejemplo, un estudio con 156 parejas que llevaban juntas una media de nueve años determinó que el 13 por ciento mostraba indicios de altos niveles de pasión permanente, aunque sin el pernicioso componente obsesivo observado en las primeras etapas del amor. Por consiguiente, es necesario que prestemos atención a sus secretos. Pensemos en la enseñanza que nos brinda el laboratorio de la profesora Shelly Gable.

La mayoría nos ponemos metas en nuestras relaciones, y Gable y sus alumnos estaban interesados en estudiar las diferencias entre las personas que tenían unos objetivos de «acercamiento» frente a las que los tenían de «evitación». Un objetivo de acercamiento implica luchar por tener experiencias positivas en nuestra relación, como la alegría, el crecimiento y la intimidad, mientras que un objetivo de evitación implica evitar el conflicto o el rechazo.⁷⁴ Por ejemplo, tendré objetivos de acercamiento si asumo la responsabilidad de hacer la relación con mi pareja más intensa y cariñosa, y si me las ingenio para encontrar la manera de que ambos maduremos. Y tendré objetivos de evitación si concentro mis energías en evitar los desacuerdos y las peleas, y me esfuerzo en asegurar que no ocurra nada malo entre nosotros. Aunque ambos tipos de metas tienen su utilidad, resulta que aquellos que tenemos objetivos de acercamiento en la relación (bien con nuestro cónyuge, un amigo o un hijo, bien con el jefe) tenemos más probabilidades de sentirnos satisfechos con esa relación, tener una actitud positiva y ser menos solitarios e inseguros.⁷⁵

¿Y qué tienen que ver estos dos tipos diferentes de objetivos con una pasión constante? Gable sostiene que aquellos cuya motivación primordial es la de perseguir experiencias positivas con nuestras parejas quizá contemplemos la actividad sexual como una manera ideal de introducir positividad e intimidad en nuestros matrimonios. En consecuencia, puede que pensemos más en el sexo, y quizá decidamos mantener relaciones más a menudo para complacer a nuestra pareja o ayudar a aumentar la intimidad. Puede que nos hagamos más sensibles a las señales sexuales de nuestra pareja, actuemos sin problemas de acuerdo con ellas y busquemos situaciones que propicien los momentos de intimidad. Cabe también que tener unos objetivos de acercamiento nos ponga sencillamente de mejor humor y en un estado de ánimo más optimista, lo cual, por sí mismo, puede potenciar el deseo.

Para comprobar esta idea, Gable y sus colegas dirigieron una serie de investigaciones en las que controlaron el deseo sexual de los participantes diaria o bisemanalmente, además de sus objetivos de evitación y acercamiento, incluidos los sexuales (por ejemplo, la persona podía decir que tenía relaciones sexuales «buscando su propio placer sexual» o «para expresar su amor por su pareja», en contraposición a «para evitar que su pareja se enfadara» o «evitar que su pareja pierda interés en ella».⁷⁶ Los participantes que tenían metas de evitación respecto a su relación relataron que su deseo sexual disminuyó a lo largo de los seis meses que duró el estudio, mientras que aquellos que tenían metas de acercamiento no observaron ninguna disminución en absoluto. A mayor abundamiento, cuando se controlaron tanto el deseo sexual como diversos sucesos acaecidos en la relación (una pelea sobre las vacaciones, una visita sorpresa de un amigo común) diariamente, los investigadores descubrieron que las personas con metas de acercamiento sentían aún más pasión en los días buenos y experimentaban una disminución menor de la esperada los días malos, que las personas con metas de evitación.

Estos hallazgos son prometedores, y sugieren que todos haríamos bien en dedicar nuestros esfuerzos a incrementar las experiencias positivas en nuestras relaciones, en lugar de evitar las negativas. Sin duda, tanto los consejeros matrimoniales como los sexólogos pueden aportar estrategias y herramientas adicionales para ayudar a muchas parejas, incluso la importancia de las periódicas infusiones de novedad, variedad y sorpresa de las que ya hemos hablado. La conclusión, no obstante, es que la ciencia ha descubierto bien poco sobre cómo mantener el amor pasional, o si es factible siquiera en una minoría de matrimonios. Que esto sea una buena o mala noticia depende de lo que pensemos al respecto. Mi punto de vista es que la disminución del amor pasional —como el crecer o el envejecer— es sencillamente una parte del ser humano.

CÓMO CULTIVAR TU RELACIÓN

Este capítulo versa sobre la zozobra que nos produce pensar que, en el mejor de los casos, tenemos un matrimonio aceptable. No hay ninguna crisis, traición o incompatibilidad esenciales, sólo la conciencia paulatina de aburrimiento o insatisfacción. Por otro lado, la ausencia de un trauma importante puede producir un efecto insidioso, dejándonos un sentimiento de culpa por nuestro descontento aparentemente «trivial». La insatisfacción, sin embargo, no es trivial, y puede que incluso constituya un momento decisivo en nuestra relación. Por esto resulta esencial admitir que gran parte de nuestra insatisfacción dimana del proceso de adaptación hedonista, que dicha adaptación es natural y previsible y que lo ideal debería ser tomar medidas cuya efectividad ha sido demostrada empíricamente para ralentizar, prevenir o contrarrestarla, antes de que nuestro matrimonio se encuentre en peligro. Si somos capaces de entender que la dificultad forma parte de una relación en la misma medida que la alegría —que casi todos nos encontramos con pasiones y satisfacciones menguantes—, esforzarnos en arreglar la relación nos parecerá menos desalentador y más valioso. Y al descubrir que no existe ninguna fórmula mágica para la felicidad en el matrimonio, se nos abrirá un futuro con más opciones.

Cometería una negligencia si no mencionara las muchas otras estrategias para fortalecer nuestras relaciones íntimas propuestas por numerosos teóricos, psicólogos clínicos y autores de manuales sobre el matrimonio. Entre las prácticas recomendadas se incluyen sacar tiempo para estar juntos y charlar, comunicarse con habilidad (esto es, escuchar de verdad, estar en «mutua sintonía» y expresar la admiración, el agradecimiento y el afecto), arreglar los conflictos, ser comprensivo, amable y leal y compartir el uno con el otro los sueños, rituales y responsabilidades.⁷⁷ Aunque no dirigidas directamente a combatir la adaptación hedonista, estas técnicas se han demostrado capaces de mejorar la calidad y satisfacción de nuestra vida en común y, por consiguiente, de mitigar el hastío de la relación. A continuación, presento tres estrategias adicionales basadas en pruebas.

Sacar provecho de las buenas noticias de tu pareja

Una de mis líneas de investigación preferidas se centra en las maneras en que las parejas comparten

entre sí las experiencias positivas. Muchos estarían de acuerdo en que uno de los mayores beneficios del matrimonio es el de tener a una persona a la que puedas acudir cuando se producen acontecimientos estresantes negativos o traumáticos. Sin embargo, parece que, aunque acudimos con frecuencia a nuestras parejas para que nos ayuden a hacer frente a las peores cosas que nos suceden —e implícitamente juzgamos la relación por el nivel de apoyo, compasión y sensibilidad que encontramos—, también acudimos a ellas a menudo para compartir las cosas óptimas. (En efecto, los estudios demuestran que las personas hacen lo último diariamente entre un 70 y un 80 por ciento de las veces.)⁷⁸ El descubrimiento sorprendente es que las relaciones en las que hay mayor cercanía, intimidad y confianza parecen distinguirse no por la manera en que las parejas reaccionan a las decepciones, pérdidas y reveses del otro, sino por sus reacciones a las «buenas» noticias. Se ha demostrado que las relaciones prósperas son aquellas en las que la pareja reacciona «de manera activa y constructiva» —esto es, con interés y placer— a los golpes de fortuna y éxitos del otro.⁷⁹ Cuando tu marido te comunica que ha sido ascendido, reaccionar con alegría y haciendo preguntas entusiastas le hace saber que has comprendido la importancia de su logro (tanto para él como para ti), hace que éste sea más memorable, confirma su importancia y es síntoma de que te importa. Tanto los hombres como las mujeres que afirman que sus parejas reaccionan de esta manera «activa-constructiva» presentan los niveles más elevados de satisfacción, confianza e intimidad en sus relaciones.

Por desgracia, no siempre reaccionamos a las buenas noticias de nuestra pareja (ni ésta a las nuestras) de manera óptima y, en vez de eso, acabamos mostrando reacciones que perjudican a la relación. Los investigadores han comprobado, por ejemplo, que si cuando nos enteramos del ascenso de nuestro cónyuge mostramos nuestro apoyo de forma silenciosa (manifestando poco cuando no ningún entusiasmo), señalamos las complicaciones o aspectos negativos del logro («Tendrás que trabajar los fines de semana» o «¿Significa eso que tendremos que mudarnos?») o no decimos nada en absoluto, estamos socavando la felicidad, la cordialidad y la confianza de nuestra relación.

En resumen, apreciar, confirmar y «aprovechar» las buenas noticias de nuestra pareja es una estrategia efectiva para fortalecer la relación y, por lo tanto, intensificar el placer y la satisfacción que obtenemos de ella; en pocas palabras, para evitar la adaptación hedonista. Un estudio demostró que las personas que se esforzaban en mostrar sinceramente su entusiasmo, apoyo y comprensión ante las buenas noticias de su pareja, por pequeñas que fueran —y hacerlo tres veces al día durante una semana— acababan siendo más felices y sufrían menos depresiones.⁸⁰ No es demasiado tarde para empezar.

Ayudar a tu pareja a conseguir su yo ideal

Mucho se ha hablado y escrito acerca de la importancia en las relaciones de los «comportamientos positivos» similares a los que acabo de describir (aprecio, reconocimiento, respeto, consuelo, comprensión). Sin embargo, como abordaré más adelante, ser demasiado positivo o ser siempre positivo puede no serle útil a los matrimonios, y hasta es posible que acabe dañándolos. Un comportamiento positivo concreto, sin embargo, tiene propiedades especiales respecto a la mejora del crecimiento, tanto en nuestras diversas relaciones como en nuestras parejas. Los investigadores lo denominan «afirmación de la pareja», esto es, el acto de creer, apoyar y reconocer los valores,

objetivos y sueños de nuestra pareja.

Cuando estamos pensando en la manera de realizar nuestras ambiciones y aspiraciones, es muy posible que nos estemos concentrando en todos los pasos que debemos dar y en los esfuerzos que hemos de hacer a lo largo del camino. Lo que probablemente infravaloremos sea el papel que la persona que tenemos más cerca puede desempeñar para ayudarnos enormemente —y a veces de forma insospechada— para lograr nuestros objetivos. Con frecuencia, la medida de nuestro éxito en construirnos una personalidad y adquirir talentos y recursos nuevos viene determinada por otras personas, y especialmente por nuestra pareja o cónyuge. Los investigadores sostienen que «las personas acaban por reflejar lo que sus parejas ven en ellas y obtienen de ellas»,⁸¹ un hallazgo que recibe el encantador nombre de fenómeno Miguel Ángel, en honor del artista renacentista italiano que esculpió el *David* y del que se dice afirmó: «Vi un ángel encerrado en el bloque de mármol y lo cincelé hasta liberarlo».⁸² Al igual que los escultores, poseemos la capacidad de influir y moldear a nuestras parejas de manera que puedan alcanzar sus yoes ideales, sus mayores y más íntimas ambiciones por sí mismos. Este proceso puede desarrollarse de maneras sutiles y graduales. Por ejemplo, si mi marido fuera muy tímido, podría ayudarlo a que se convirtiera en una persona más extrovertida y cordial guiando discretamente la conversación de las veladas con los amigos, para de esa forma ofrecerle la oportunidad perfecta para que contara a los invitados alguna de sus anécdotas más cautivadoras.⁸³ Por otro lado, mis expectativas de que sea sociable pueden estimular su confianza en sí mismo y dar lugar a una profecía que conlleve su propia realización (o más bien la de la pareja). También puedo sacar lo mejor que haya en él —consciente o inconscientemente— disuadiéndole o apartándole de cualquier situación o comportamiento que frustre el objetivo (como impedir que se siente siempre al lado de la única persona que conoce).

Si este proceso escultórico —el fenómeno Miguel Ángel— tiene éxito, nuestra pareja terminará pareciéndose a la persona que él (y nosotros) quiere ser y la relación se verá fortalecida, y a la larga ambos seremos más felices, como individuos y como pareja.⁸⁴ Cuando nuestro cónyuge nos afirma y ayuda a que nos acerquemos a nuestro yo ideal, no sólo nos sentimos más felices y vitales porque estamos alcanzando nuestros objetivos, sino porque nos sentimos verdaderamente comprendidos, satisfechos y agradecidos. Nuestro amor crece cuando reconocemos lo mucho que nuestro cónyuge nos cuida y se esfuerza en apoyarnos y animarnos. Y, cuando somos nosotros los que afirmamos a nuestro cónyuge, sentimos un amor más intenso que deriva del apoyo que le estamos prestando («Realmente debo de adorarla si hago tanto por ella») y de la opinión cada vez más positiva que nuestro cónyuge tiene de nosotros al sentir que le apoyamos («Estoy descubriendo que es una persona increíblemente creativa»). Por último, somos personalmente más felices porque, como se ha demostrado en numerosos estudios, hacer el bien a los demás estimula el estado de ánimo positivo y el bienestar general, probablemente como consecuencia del fortalecimiento de los lazos sociales y la mejora de los sentimientos de optimismo y de confianza en las propias capacidades.⁸⁵

EL PODER DEL CONTACTO

Cuando pensamos en la importancia de tocarse en la relación romántica, estamos pensando, con toda probabilidad, en el sexo. Esta conexión automática entre tocarse y actividad sexual es

desafortunada, porque la importancia e impacto del tocar y acariciar es mucho más amplia y poderosa.

Una palmadita en la espalda, un apretón de manos, un abrazo, un brazo por el hombro... Tales gestos suelen ser rápidos como el rayo y en ocasiones prácticamente indetectables. Pero que un ligero roce suela pasar inadvertido no significa que no tenga trascendencia. En efecto, la ciencia del contacto físico sugiere que éste puede salvar un matrimonio regular.

La crucial importancia del contacto físico en la vida humana —por no hablar de la vida animal— no admite discusión. Los investigadores, en campos que van de la psicología a la antropología, pasando por la etología, han observado la utilidad del tocar y ser tocado en un amplio abanico de comportamientos, incluidos la comunicación del poder o posición social, el coqueteo, la reconciliación, el consuelo, la cooperación y la expresión de emociones concretas.⁸⁶ En particular, el sentido del tacto de los recién nacidos es, de todos sus sentidos, el más desarrollado.⁸⁷ Para los bebés, el contacto físico está ligado a una salud física y mental mejores,⁸⁸ como pone en evidencia, por ejemplo, los beneficios del «cuidado del canguro» piel con piel para los bebés prematuros y el tremendo daño que sufren los huérfanos privados de contacto. Por último, pero no por ello lo menos importante, como han demostrado convincentemente una pareja de famosos psicólogos evolutivos, el contacto físico es esencial para que el niño desarrolle un sentido saludable del cariño y la seguridad en sus relaciones con quienes le cuidan.⁸⁹ Las caricias, abrazos y mimos de los padres, por ejemplo, hacen que el niño se sienta seguro y protegido, y es esta sensación de seguridad lo que le autoriza para explorar solo y asumir riesgos, incluso en situaciones desconocidas.⁹⁰ Sorprendentemente, incluso las crías de las arañas muestran mayor inclinación a explorar el entorno novedoso si la mamá araña las ha tocado relativamente más.⁹¹ Por el contrario, tanto los bebés humanos como los animales que se ven privados del contacto muestran miedo, desconfianza y aversión a la exploración.

La importancia del contacto físico es innegable, y sin embargo está extraordinariamente infravalorado. Como es lógico, existen notables diferencias culturales (y subculturales) en la aceptación y generalización del contacto físico en la vida cotidiana. Por ejemplo, en Grecia e Italia las parejas utilizan más el contacto cuando interactúan entre sí que las parejas inglesas, francesas y holandesas.⁹² Una de estas diferencias culturales me afectó personalmente durante mis primeras semanas en la universidad, que era la primera vez que yo vivía fuera de casa. Proviendo como provengo de una familia rusa, crecí rodeada de contacto físico, besos y mimos, y hasta llegar a la universidad no me di cuenta de que no todo el mundo se comportaba de la misma manera. De hecho, aún recuerdo mi confusión por una escena de *La tribu de los Brady* en el que la hija mayor, Marcia, se acerca a su madre para darle un beso, y ésta reacciona (sin ninguna crueldad) diciendo: «¿Por qué has hecho eso?» ¿Marcia necesitaba un motivo para besar a su madre? También me dejó estupefacta oír decir a mis amigas que apenas habían presenciado cualquier clase de contacto ni muestra de afecto físico entre sus padres (y experimentado poco por sí mismas, en especial de la adolescencia en adelante). En resumen, muchas familias y parejas de Estados Unidos y montones de otras culturas occidentales y orientales tienen un comportamiento de contacto no sexual mínimo.

Si tu relación te aburre o te resulta indiferente, introducir más afecto y contacto (no sexual) diariamente será de una gran ayuda para reavivar el cariño y la ternura, cuando no una pasión en

toda regla que se ha ido perdiendo con el tiempo. Las investigaciones revelan que una simple caricia puede activar las regiones cerebrales de la gratificación, reducir la cantidad de hormonas del estrés que fluyen por nuestro torrente sanguíneo y disminuir el dolor físico reduciendo la activación de las partes del cerebro asociadas con el estrés.⁹³ Estos hallazgos suponen que el contacto físico es casi como una droga; cuando nuestro cónyuge nos toca, experimentamos un leve subidón, sentimos menos agotamiento y observamos una disminución del malestar y la angustia.

Nuestro cónyuge también puede comunicarnos sus sentimientos tocándonos. Aunque esta observación tal vez parezca obvia, en realidad se ha llegado a analizar la capacidad de las personas para descifrar las diferentes emociones por una simple palmadita en el brazo. En una serie de estudios, por ejemplo, se invitó a unas parejas de participantes de España y Estados Unidos que no se conocían a un laboratorio, y una vez allí se las situó a ambos lados de un muro, de manera que no se pudieran ver unos a otros.⁹⁴ Entonces se pidió a un miembro de cada pareja que tocara al otro en el antebrazo a través de un agujero en el muro, de una manera que expresara una emoción particular. Los participantes tocados (así como los espectadores, que simplemente observaban el contacto) fueron capaces de identificar seis emociones diferentes transmitidas por el contacto, a saber: amor, agradecimiento, compasión, enfado, miedo y asco. Además, cuando se permitió a sus parejas que tocaran cualquier parte (adecuada) del cuerpo y no sólo el antebrazo, los participantes fueron capaces de interpretar dos emociones más: felicidad y tristeza.⁹⁵

Esta capacidad para reconocer emociones distintas por un simple contacto puede resultar de inestimable valor en infinidad de situaciones en las que nos encontremos dentro de las relaciones. Una ligera caricia que transmite amor puede apaciguar una pelea; una palmadita que transmita agradecimiento puede fortalecer la intimidad, un abrazo que transmita alegría por el último éxito de nuestro cónyuge puede alimentar la satisfacción. Los científicos también han demostrado que ciertas formas de contacto nos recuerdan las sensaciones de seguridad que pudimos haber sentido hace mucho por el abrazo de nuestra madre o padre. Una palmadita en la espalda o en el hombro puede desencadenar, por tanto, sensaciones de seguridad y consuelo, lo que nos lleva a ser aventureros y a asumir riesgos (preferiblemente de manera fructífera).⁹⁶ Además, los científicos pueden predecir mejor qué parejas permanecerán juntas o cuáles se divorciarán, basándose más en su comunicación no verbal (como el tacto y la gestualidad) que en la verbal.⁹⁷

Procura aumentar en una cantidad determinada el nivel de contacto físico en tu relación cada semana. Por ejemplo, durante la primera semana rózale la espalda o el brazo a tu pareja cada vez que os crucéis en la cocina; en la segunda, siéntate siempre lo bastante cerca para tocarla; durante la tercera, nunca dejes que pase una separación o un recibimiento sin un beso, etcétera. Por supuesto, y dependiendo de la personalidad, procedencia e historia familiar tanto tuya como de tu pareja, vuestra afición y abertura al contacto no sexual puede variar considerablemente. Si el nivel de comodidad es escaso para uno y para otro, haríais bien en ir poco a poco y con delicadeza, y, si eso os ayudara en vuestra situación particular, hablad de vuestros objetivos en relación con el contacto físico.

LA MENTE PREPARADA

Tal vez pensaste que lo tenías todo resuelto. Encontraste a la pareja «única», te casaste, eras feliz. Con el tiempo, sin embargo, los beneficios dejaron de ser tan pingües. Empezasteis a tener broncas y disgustos, a los que siguieron los rezongos de indiferencia y monotonía y las ansias de algo más. Darte cuenta de que tu matrimonio ya no te hace feliz no es el fin del camino y tampoco el principio. Este capítulo justifica tus experiencias, las legitima, ofrece orientación sobre las maneras de reinvertir en tu relación y te carga con la responsabilidad de hacerte con una mente preparada.

Para muchos, la primera reacción al sentimiento de aburrimiento e infelicidad es decidir que hay algo en ti que no funciona, o que no funciona en tu relación, y atribuir culpas. Lo «primero» que piensas es que tu matrimonio no satisface todas tus necesidades en cuanto intimidad, pasión y compañerismo, luego tú (o tu pareja) has fallado. Antes de que puedas comprender qué clase de cambio es posible y cuál no, tienes que dejar atrás aquellos primeros pensamientos y prestar atención a tus reconsideraciones. Este punto de vista con un fundamento racional mayor supone que te enteres de qué va la adaptación hedonista. Hacerse consciente de la ubicuidad de este fenómeno puede llevarte al reconocimiento de que tus quejas conyugales son naturales y corrientes, y de este modo exonerar tanto a tu cónyuge como a ti mismo y tomar medidas para lentificar el proceso de adaptación. A esas alturas, puede que llegues a adoptar una perspectiva más positiva en cuanto a tu relación. El procedimiento óptimo empieza por poner en práctica el desbaratamiento de la adaptación y seguir las estrategias de fomento de la relación cuanto antes. Con qué estrategia comenzar dependerá de tus preferencias, recursos y necesidades. Algunos puede que pongan en funcionamiento un trabajo de activación a fin de inyectar entusiasmo, novedad, diversidad y/o sorpresa en su matrimonio; otros quizás escojan transmitir aprecio en su relación, ayudar a su pareja a sacar la mejor persona que pueda ser o responder con más entusiasmo cuando dicha pareja tenga un éxito. Dentro y fuera del dormitorio, tal vez podrías optar por cambiar tus metas hacia un modo de «acercamiento» con una orientación más positiva o con un contacto físico más frecuente y habitual.

Sin embargo, si tu trabajo no consigue ningún fruto, tal vez sea el momento de concluir o bien que no puedes evitar tu pérdida de interés y pasión, o que no vale la pena evitarla. Por consiguiente, esta trayectoria alternativa conlleva dejar a tu pareja y buscar un nuevo amor. Este derrotero puede ser causa de una gran felicidad, sobre todo si eres lo bastante afortunado para encontrar una pareja formidable. No obstante, cuidadito, porque también es posible que sea fuente de una tremenda decepción, ya que es bastante posible que te encuentres con que tus pasiones en la nueva relación experimentan altibajos de forma muy parecida a como les sucedía en la antigua. Y ya sabes demasiado bien que con toda seguridad el proceso natural de adaptación se repetirá. Pero cómo actuar al saber esto es cosa tuya.

¹⁵ Vayan por delante mis disculpas por utilizar sólo ejemplos heterosexuales en las partes del libro enfocadas a los matrimonios o relaciones estables. Por desgracia, la gran mayoría de las investigaciones han estado dirigidas a las parejas heterosexuales. Sin embargo, creo que la mayoría de mis recomendaciones, cuando no todas, son aplicables a las parejas de homosexuales o de ambos sexos. Además, las ideas y consejos son tan pertinentes para las parejas estables no casadas como para las casadas.

¹⁶ Para una crítica, véase Lyubomirsky, S., «Hedonic adaptation to positive and negative experiences». En: S. Folkman, ed., *The Oxford handbook of stress, health, and coping*, Oxford, Nueva York, 2011, pp. 200-24. Nota: todos mis artículos pueden ser descargados gratuitamente desde mi website académico (www.faculty.ucr.edu/sonja/papers.html), que está vinculado al website del libro (www.themythsofhappiness.org).

17 Algunos artículos importantes y pertinentes sobre la adaptación hedonista: (1) Diener, E., R. E. Lucas y C. N. Scollon, «Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being», *AmPsych*, 61 (2006), 305-14. (2) Easterlin, R. A., «Life cycle happiness and its sources: Intersections of psychology, economics, and demography», *Journal of Economic Psychology*, 27 (2006), 463-82. (3) Frederick, S. y G. Loewenstein, «Hedonic adaptation». En: Kahneman, D., E. Diener y N. Schwarz, eds., *Well-being*, Russell Sage, Nueva York, 1999, pp. 302-29. (4) Lucas, R. E., «Adaptation and the set point model of subjective well-being», *Current Directions*, 16 (2007), 75-79. (5) Lyubomirsky, S., K. M. Sheldon y D. Schkade, «Pursuing happiness: The architecture of sustainable change», *Review of General Psychology (RGP)*, 9 (2005), 111-31. (6) Wilson, T. D., y D. T. Gilbert, «Explaining away: A model of affective adaptation», *Perspectives*, 3 (2008), 370-86.

18 La frase se debe a Elizabeth Kolbert.

19 Lucas, R. E. y otros, «Reexamining adaptation and the set point model of happiness: Reactions to changes in marital status», *JPSP*, 84 (2003), 527-39. Véase también (1) Lucas, R. E., y A. E. Clark, «Do people really adapt to marriage?», *Journal of Happiness Studies (JoHS)*, 7 (2006), 405-26. (2) Strutzer, A. y B. S. Frey, «Does marriage make people happy or do happy people get married?», *Journal of Socio-Economics*, 35 (2006), 326-47.

20 (1) Glen, N. D., «Quantitative research on marital quality in the 1980s: A critical review», *Journal of Marriage and the Family (JMF)*, 52 (1990), 818-31. (2) Rollins, B., y H. Feldman, «Marriage satisfaction over the family life cycle», *JMF*, 32 (1970), 20-28. (3) Tucker, P. y A. Aron, «Passionate love and marital satisfaction at key transition points in the family life cycle», *JSCP*, 12,(1993), 135-47. (4) Huston, T. L. y otros, «The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce», *JPSP*, 80 (2001), 327-52. (5) Karney, B. R., y T. N. Bradbury, «Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction», *JPSP*, 72 (1997), 1075-92

21 (1) Sternberg, R. J., «A triangular theory of love», *Psychological Review (Psych-Review)*, 93 (1986), 119-35. (2) Hatfield, E., y G. W. Walster, *A new look at love*, University Press of America, Lanham (Maryland), 1978. (3) Hatfield, E. y otros, «The endurance of love: Passionate and companionate love in newlywed and long-term marriages», *Interpersona*, 2 (2008), 35-64.

22 (1) Hatfield, E. y S. Sprecher, «Measuring passionate love in intimate relations», *Journal of Adolescence*, 9 (1986), 383-410. (2) Berscheid, E., y W. H. Walster, *Interpersonal attraction*, Addison-Wesley, Reading (Massachusetts), 1978, 2ª ed., (3) Hatfield, E., y R. Rapson, *Love and sex*, Allyn & Bacon, Needham Heights (Massachusetts), 1996.

23 Linklater, R., productor y director, *Antes del atardecer*, largometraje, Warner Independent Pictures, California, 2004.

24 Para una referencia académica, véase Fisher, H., «Lust, attraction, and attachment in mammalian relationships», *Human Nature*, 9 (1998), 23-52. Para un libro especializado sumamente accesible a los profanos, véase Fisher, H., *Why we love*, Holt, Nueva York, 2004.

25 En las relaciones intermitentes (esto es, en las que rompes y te reconcilias repetidamente) y en las inestables, conflictivas, ultrajantes e incluso violentas, a veces se puede sostener el amor apasionado... a un altísimo precio.

26 (1) Murray, S. L. y otros, «Tempting fate o inviting happiness? Unrealistic realization prevents the decline of marital satisfaction», *PsychScience*, 22 (2011), 619-26. (2) Huston, T. L., S. M. McHale y A. C. Crouter, «When the honeymoon's over: Changes in the marriage relationship over the first year». En: Gilmour, R. y S. Duck, eds., *The emerging field of personal relationships*, Erlbaum, Hillsdale, Nueva Jersey, 1986, pp. 109-32. (3) Huston y otros, op. cit. (véase nota 20).

27 Los números, datos identificativos y detalles sobre las entrevistas han sido cambiados por algunos de los ejemplos ofrecidos en este libro.

28 (1) Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 16). (2) Sheldon, K. M., J. K. Boehm y S. Lyubomirsky, «Variety is the Spice of happiness: The hedonic adaptation prevention (HAP) model». En: Boniwell, J., y S. David, eds., *Oxford handbook of happiness*, Oxford University Press, Oxford (en imprenta). (3) Sheldon, K. M., y S. Lyubomirsky, «The challenge of staying happier: Testing the Hedonic Adaptation Prevention (HAP) model», *Personality and Social Psychology Bulletin (PSPB)*, 38, (2012), 670-80.

29 Kahneman, D., y R. H. Thaler, «Anomalies: Utility maximization and experienced utility», *Journal of Economic Perspectives*, 20 (2006), 221-34.

30 Sheldon, K. M., y S. Lyubomirsky, «Change your actions, not your circumstances: An experimental test of the Sustainable Happiness Model». En: Dutt, A. K., y B. Radcliff, eds., *Happiness, economics, and politics*, Edward Elgar, Cheltenham, Reino Unido, 2009, pp. 324-42. Véase también Sheldon y Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 28).

31 Para algunas críticas, véase (1) Emmons, R. A., *THANKS!*, Houghton Mifflin, Nueva York, 2007. (2) Bryant, F. B., y J. Veroff, *Savoring*, Erlbaum, Mahwah, Nueva Jersey, 2006.

32 Kubacka, K. E., y otros, «Maintaining close relationships: Gratitude as a motivator and a detector of relationship maintenance», *PSPB*, 37 (2011), 1.362-75.

33 Muchas de estas investigaciones, y sus repercusiones, se tratan en el capítulo 4 de Lyubomirsky, *La ciencia de la felicidad*, Urano, Barcelona, 2011. Para un ejemplo de artículos empíricos relevantes, véase: (1) Emmons, R. A., y M. E. McCullough, «Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life», *JPSP*, 84, (2003), 377-89. (2) Lyubomirsky, Sheldon y otros, op. cit. (véase nota 17). (3) Boehm, J. K., S. Lyubomirsky y K. M. Sheldon, «A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans», *Cognition & Emotion*, 25 (2011), 1.263-72- (4) Lyubomirsky, S., y otros, «Becoming happier takes both a will and a proper way: an experimental longitudinal intervention to boost well-being», *Emotion*, 11 (2011), 391-402. (5) Seligman, M. E., y otros, «Positive psychology progress: Empirical validation of interventions», *AmPsych*, 60 (2005), 410-21. (6) Froh, J. J., W. J. Sefick y R. A. Emmons, «Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being», *Journal of School Psychology*, 46 (2008), 213-33. (7) King, L. A., «The health benefits of writing about life goals», *PSPB*, 27 (2001), 798-807. (8) Bryant, F. B., C. M. Smart y S. P. King, «Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence», *JoHS*, 6 (2005), 227-60.

34 Koo, M., y otros, «It's a wonderful life: Mentally subtracting positive events improves people's affective states, contrary to their affective forecasts», *JPSP*, 95 (2008), 127-24.

35 *Ibid.*

36 Sheldon, K. M., y S. Lyubomirsky, «Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances», *JoHS*, 7 (2006), 55-86.

37 (1) Sheldon y Lyubomirsky, *ibid.* (2) Sheldon, K. M., y S. Lyubomirsky, «Change your actions, not your circumstances». En: Dutt & Radcliff, eds., op. cit. (véase nota 30). (3) Sheldon y Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 28).

38 (1) Frederick y Loewenstein, op. cit. (véase nota 17). (2) Helson, H., «Current trends and issues in adaptation-level theory», *AmPsych*, 19 (1964), 26-38. (3) Parducci, A., *Happiness, pleasure, and judgment*, Erlbaum, Mahwah, Nueva Jersey, 1995.

39 (1) Berlyne, D. E., «Novelty, complexity, and hedonic value», *Perception and Psychophysics*, 8 (1970), 279-86. (2) Ratner, R. K., B. E. Kahn y D. Kahneman, «Choosing less-preferred experiences for the sake of variety», *Journal of Consumer Research (JCR)*, 26 (1999), 1-15. (3) Leventhal, A. M., y otros, «Investigating the dynamics of affect: Psychological mechanisms of affective habituation to pleasurable stimuli», *Motivation and Emotion*, 31 (2007), 145-57.

40 (1) Rebec, G. V., y otros, «Regional and temporal differences in real-time dopamine efflux in the nucleus accumbens during free-choice novelty», *Brain Research*, 776 (1997), 61-67. (2) Suhara, T., y otros, «Dopamine D2 receptor in the insular cortex and the personality trait of novelty seeking», *NeuroImage*, 13 (2001), 891-95.

41 (1) Arias-Carrión, O., y E. Pöppel, «Dopamine, learning, and reward-seeking behavior», *Acta Neurobiologiae Experimentalis*, 67 (2007), 481-88. (2) Ashby, F. G., A. M. Isen y U. Turken, «A neurobiological theory of positive affect and its influence on cognition», *PsychReview*, 106 (1999), 529-50.

42 Sheldon y otros (en imprenta), op. cit. (véase nota 28).

43 Norton, M. I., J. H. Frost y D. Ariely, «Less is more: The lure of ambiguity, or why familiarity breeds contempt», *JPSP*, 92 (2007), 97-105.

44 Wilson y Gilbert, op. cit. (véase nota 17).

45 Wilson, T. D., y otros, «The pleasures of uncertainty: Prolonging positive moods in ways people do not anticipate», *JPSP*, 88 (2005), 5-21.

46 Berns, G. S., y otros, «Predictability modulates human brain response to reward», *The Journal of Neuroscience*, 21 (2001), 2.793-98.

47 Langer, E., *On becoming an artist*, Ballantine, Nueva York, 2005.

48 (1) Nelson, L. D., y T. Meyvis, «Interrupted consumption: Disrupting adaptation to hedonic experiences», *Journal of Marketing Research*, XLV (2008), 654-64. (2) Nelson, L. D., T. Meyvis y J. Galak, «Enhancing the televisión viewing experience through commercial interruptions», *JCR*, 36 (2008), 160-72.

49 *Ibid.*

50 James, W., *Talks to teachers on psychology*, George H. Ellis, Boston, 1899, p. 105.

51 Reissman, C., A. Aron, y M. R. Bergen, «Shared activities and marital satisfaction: Causal direction and self-expansion versus boredom», *Journal of Social and Personal Relationships*, 10 (1993), 243-54.

52 Aron, A., y otros, «Couples' shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality», *JPSP*, 78

(2000), 273-84.

53 Graham, J. M., «Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: An experience sampling study», *JPSP*, 95 (2008), 679-94.

54 Dutton, D. G., y A. Aron, «Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety», *JPSP*, 30 (1974), 510-17.

55 Slatcher, R. B., *Effects of couple friendships on relationship closeness*, conferencia impartida en la asamblea anual de SPSP, Albuquerque, Nuevo México, enero de 2008.

56 Groening, M., «Warning signs your lover is bored: 1. Passionless kisses. 2. Frequent sighing. 3. Moved, Left no forwarding address.» De: *Love is hell*, Pantheon, Nueva York, 1994.

57 (1) O'Donohue, W. T., y J. H. Geer, «The habituation of sexual arousal», *Archives of Sexual Behavior*, 14 (1985), 233-46. (2) Koukounas, E., y R. Over, «Habituation and dishabituation of male sexual arousal», *Behaviour Research and Therapy*, 31 (1993), 575-85. (3) Meuwissen, I., y R. Over, «Habituation and dishabituation of female sexual arousal», *Behaviour Research and Therapy*, 28 (1990), 217-26.

58 Chandler, R., *El largo adiós*, Barral, Barcelona, 1973.

59 Bermant, G., «Sexual behavior: Hard times with the Coolidge effect». En: Siegel, M. H., y H. P. Zeigler, eds. *Psychological research*, Harper, Nueva York, 1976, pp. 76-103.

60 Ryan, C., y C. Jethá, *Sex at dawn*, Harper, Nueva York, 2010.

61 Para una reveladora investigación de los motivos para que las mujeres casadas crean que han perdido el deseo sexual en sus matrimonios, véase este artículo que describe las respuestas de las mujeres en unas entrevistas abiertas y en profundidad: Sims, K. E., y M. Meana, «Why did passion wane? A qualitative study of married women attributions for declines in sexual desire», *Journal of Sex & Marital Therapy*, 36 (2010), 360-80. En estas entrevistas surgieron tres ideas fundamentales. Primero, las mujeres casadas culpaban al matrimonio por despojar al sexo de su sensualidad y convertirlo en una obligación. Segundo, culpaban al «exceso de familiaridad» de hacer que el sexo se volviera más mecánico, programado y un fin antes que un medio. Por último, se quejaban de que sus funciones como madres, amas de casa y profesionales les dificultaba verse como seres sexuales

62 (1) Laumann, E. O., y otros, *The social organization of sexuality*, University of Chicago Press, Chicago, 1994. (2) Klusmann, D., «Sexual motivation and the duration of partnership», *Archives of Sexual Behavior*, 31 (2002), 375-87. (3) Levine, S. B., «The nature of sexual desire: A clinician's perspective», *Archives of Sexual Behavior*, 32, (2003), 279-85. (4) Sprecher, S., «Sexual satisfaction in premarital relationships: Associations with satisfaction, love, commitment, and stability», *Journal of Sex Research*, 39 (2002), 190-196. Para una crítica, véase Baumeister, R. F., y E. Bratslavsky, «Passion, intimacy, and time: Passionate love as a function of change in intimacy», *Personality and Social Psychology Review (PSRR)*, 3 (1999), 49-68.

63 (1) McCabe, M. P., «Intimacy and quality of life among sexually dysfunctional men and women», *Journal of Sex and Marital Therapy*, 23 (1997), 276-90. (2) Trudel, G., L. Landry e Y. Larose, «Low sexual desire: The role of anxiety, depresión, and marital adjustment», *Sexual and Marital Therapy*, 12 (1997), 95-99.

64 Para un excelente estudio sobre esta investigación, véase Baumeister, R. F., K. R. Catanese, y K. D. Vohs, «Is there a gender difference in strength of sex drive? Theoretical views, conceptual distinctions, and a review of relevant evidence», *PSPR*, 5 (2001), 242-73. Para las investigaciones sobre las fantasías sexuales en particular, véase también Leitenberg, H., y K. Henning, «Sexual fantasy», *PsychBull*, 117 (1995), 469-96.

65 (1) Thompson, A. P., «Extramarital sex: A review of the research literature», *Journal of Sex Research*, 19 (1983), 1-22. (2) Hunt, M., *Sexual behavior in the 70's*, Playboy Press, Chicago, 1974. (3) Kinsey, A., y otros, *Sexual behavior in the human females*, Saunders, Filadelfia, 1953.

66 Blow, A. J., y K. Hartnett, «Infidelity in committed relationships II: A substantive review», *Journal of Marital and Family Therapy*, 31 (2005), 217-33.

67 «Tiger divorce secrets: 121 women while married to Elin», *National Enquirer*, abril de 2010.

68 Por ejemplo, Klusmann, D., «Sexual motivation and the duration of partnership», *Archives of Sexual Behavior*, 31 (2002), 275-87.

69 Chivers, M. L., y J. M. Bailey, «A sex difference in fetures that elicit genital response», *Biological Psychology*, 70 (2005), 115-20.

70 Chivers, M. L., *The puzzle of women's sexual orientation: Measurement issues in research on sexual orientation*, ponencia presentada en el Taller sobre los misterios de la orientación sexual, Lethbride, Alberta, Canadá, junio de 2010.

71 Meana, M., «Elucidating women's (hetero)sexual desire: Definitional challenges and content expansion», *Journal of Sex Research*, 47 (2010), 104-22.

72 Bergner, D., «What do women want?», *New York Times Magazine*, 22 enero de 2009.

73 Acevedo, B. P., y A. Aron, «Does a long-term relationship kill romantic love?», *RGP*, 13 (2009), 59-65.

74 Gable, S. L., «Approach and avoidance social motives and goals», *Journal of Personality*, 74 (2006), 175-222. Véase también Elliot, A. J., y H. A. McGregor, «A 2x2 achievement goal framework», *JPSP*, 80 (2001), 501-19.

75 (1) Gable, op. cit. (véase nota 74). (2) Impett, E. A., S. L., Gable, y L. A. Peplau, «Giving up and living in: The costs and benefits of daily sacrifice in intimate relationships», *JPSP*, 89 (2005), 327-44.

76 Impett, E. A., y otros, «Maintaining sexual desire in intimate relationships: The importance of approach goals», *JPSP*, 94 (2008), 808-23.

77 A mi entender, el mejor ejemplo de semejantes trabajos es Gottman, J. M., y N. Silver, *The seven principles for making marriage work*, Three Rivers, Nueva York, 1999.

78 Gable, S. L., y otros, «What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events», *JPSP*, 87 (2004), 228-45.

79 Ibid.

80 Shueller, S. M, y Seligman, M. E. P., *Personality fit and positive interventions: Is extraversion important?* Póster presentado en la XIX Convención Anual de la APS, Washington, D.C., mayo de 2007.

81 Rusbult, C. E., y P. A. M. Van Lange, «Interdependence, interaction, and relationships», *Annual Review of Psychology*, 54 (2003), 351-75.

82 Stone, I., *La agonía y el éxtasis: vida de Miguel Ángel*, Salvat, Barcelona, 1995.

83 Rusbult, C. E., E. J. Finkel y M. Kumashiro, «The Michelangelo phenomenon», *Current Directions*, 18 (2009), 305-9.

84 (1) Drigotas, S. M., y otros, «Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon», *JPSP*, 77 (1999), 293-323. (2) Drigotas, S. M., «The Michelangelo phenomenon and personal well-being», *Journal of Personality*, 70 (2002), 59-77. (3) Kumashiro, M., y otros, «To think or to do: The impact of assessment and locomotion orientation on the Michelangelo phenomenon», *Journal of Social and Personal Relationships*, 24 (2007), 591-611.

85 (1) Sheldon y otros (en imprenta), op. cit. (véase nota 28). (2) Lyubomirsky, Sheldon y otros, op. cit. (véase nota 17). (3) Dunn, E. W., L. B. Aknin y M. I. Norton, «Spending Money on others promotes happiness», *Science*, 319 (2008), 1687-88. (4) Williamson, G. M., y M. S. Clark, «Providing help and desired relationship type as determinants of changes in moods and self-evaluations», *JPSP*, 56 (1989), 722-34. (5) Piliavin, J. A., «Doing well by doing good: Benefits for the benefactor». En: Keyes, C. L. M. y J. Haidt, eds., *Flourishing*, APA, Washington, D. C., 2003, pp. 227-47.

86 (1) Eibl-Eibesfeldt, I., *Human ethology*, De Gruyter, Nueva York, 1999. (2) Hertenstein, M. J., y otros, «The Communications of emotion via Couch», *Emotion*, 9 (2009), 566-73.

87 Hertenstein, M. J., «Touch: Its communicative functions in infancy», *Human Development*, 45, (2002), 70-94.

88 Korner, A. F., «The many faces of touch», Barnard, K. E. y T. B. Brazelton, eds., *Touch*, International Universities Press, Madison, Connecticut, 1990, pp. 269-97.

89 (1) Bowlby, J., *Maternal care and mental health*, Schocken, Nueva York, 1951. (2) Harlow, H. F., «The nature of love», *AmPsych*, 13 (1958), 673-85.

90 (1) Harlow, ibíd. (2) Ainsworth, M. D. S., y otros, *Patterns of attachment*, Erlbaum, Hillsdale, Nueva Jersey, 1978.

91 Punzo, F., y J. Alvarez, «Effects of early contact with maternal parent on locomotor activity and exploratory behavior in spiderlings of *Hogna carolinensis* (Araneae: Lycosidae)», *Journal of Insect Behavior*, 15 (2002), 455-65.

92 Remland, M. S., T. S. Jones y H. Brinkman, «Interpersonal distance, body orientation, and touch: Effects of culture, gender, and age», *The Journal of Social Psychology*, 135 (1995), 281-97.

93 Por orden de aparición en el texto: (1) Rolls, E. T., «The orbitofrontal cortex and reward», *Cerebral Cortex*, 10 (2000), 284-94. (2) Francis, D., y M. J. Meaney, «Maternal care and the development of stress responses», *Development*, 9 (1999), 128-34. (3) Coan, J. A., H. S. Schaefer y R. J. Davidson, «Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat», *PsychScience*, 17 (2006), 1.032-39.

94 Hertenstein, M. J., y otros, «Touch communicates distinct emotions», *Emotion*, 6 (2006), 528-33.

95 Herstenstein y otros, op. cit. (véase nota 86).

96 Levav, J., y J. J. Argo, «Physical contact and financial risk taking», *PsychScience*, 21 (2010), 804-10.

97 Noller, P., y M. Ruzzene, «Communication in marriage: The influence of affect and cognition». En: Fletcher, J. O., y F. D. Fincham, eds., *Cognition in close relationships*, Erlbaum, Hillsdale, Nueva Jersey, 1991, pp. 203-33.

No seré feliz si... mi relación fracasa

Hay una anécdota famosa en los círculos académicos acerca de un eminente profesor cuya esposa había dejado de hablarle de cualquier cosa significativa que no fuera la compra del día. Una noche, en el teatro, el hombre tuvo una revelación. Estaba viendo una obra en la que el protagonista representaba su vida a los veinte años, los treinta, los cuarenta, etcétera, y, a cada decenio, el hombre se acercaba un poco más a una vida de silenciosa desesperación. Una vez terminada la obra, el profesor pensó: «Éste podría ser yo». Esa misma noche decidió dejar a su esposa, abandonar su trabajo en Michigan y regresar a su ciudad natal, Nueva York. En la actualidad, tanto él como su ex esposa están felizmente casados de nuevo y viven a miles de kilómetros de distancia, cada uno con su nueva familia.

Es verdad que esta historia es un poquito extrema; pocos somos los que en un simple instante decidimos que estamos casados con la persona equivocada y actuamos guiándonos de ese primer impulso. Mucho más frecuentemente, la idea aflora a la superficie intermitentemente a lo largo de semanas o meses, e incluso de años. En efecto, las fantasías sobre el divorcio son muy frecuentes, y, como cabe esperar, son mucho más habituales entre las personas que acaban divorciándose. Por otro lado, la fantasía sobre el divorcio no surge de la nada. La conciencia de que nuestra relación está en crisis viene provocada normalmente por uno o más acontecimientos fundamentales, puede que por cierto sentimiento de soledad, de estar en una longitud de onda diametralmente opuesta, de no importarnos ya el bienestar del otro o de descubrir una infidelidad.

Este capítulo aborda la necesidad de enfrentarse a un problema aparentemente insuperable en tu relación o matrimonio. Puede que los dos estéis abrumados por unas diferencias irreconciliables en relación con la economía familiar, al lugar donde estableceros o sobre si tener o no un hijo. Otra posibilidad es que uno de los dos quizás ha cambiado irreversiblemente, ha tenido una aventura amorosa, se ha enamorado o se niega a dejar de beber. Es, sin duda, una época sumamente agotadora y dolorosa. Entonces fantaseas sobre el divorcio, y sin embargo estás sumamente angustiado ante la perspectiva de pasar realmente por la experiencia, convencido de que tu vida familiar quedará destrozada para siempre. Pero la angustia y el dolor pueden estar notablemente agravados por la fe tácita en un mito de la felicidad en concreto: el de que posiblemente no serás feliz después de que tu relación fracase o te divorcies. Como casi todo el mundo sabe, la experiencia de un amor moribundo o un matrimonio roto pueden ser angustiosamente difíciles en su punto más bajo, pero los seres humanos son maestros en sobrevivir, y en prosperar incluso, en las peores situaciones; somos excepcionalmente ingeniosos a la hora de concebir soluciones y encontrar direcciones positivas. Mediante la descripción de numerosas de tales soluciones y direcciones, es mi intención tanto refutar ese mito de la felicidad como detallar unas maneras concretas de mostrarse a la altura de la ocasión y seguir adelante. Un buen matrimonio te da alas y hace que saques la persona óptima que llevas en tu interior; un matrimonio conflictivo te aprisiona y saca tu peor naturaleza. Pero un matrimonio conflictivo no significa que tu vida se haya acabado o que tus

posibilidades de ser feliz hayan desaparecido. Las investigaciones sugieren varias medidas que se pueden tomar. Un procedimiento consiste en permanecer en la relación y adaptarse (volveré sobre esto más adelante); otro es abandonarla (véase también más adelante). Pero el camino más optimista es mejorar y fortalecer la relación, esto es, tratar de salvar tu matrimonio. Ésta es la vía con la que empiezo.

¡ARRIBA ESE ÁNIMO Y TRIUNFA! EL FORTALECIMIENTO DE TU RELACIÓN

Las emociones positivas son el antídoto de las emociones negativas

Si merece la pena alimentar o mejorar nuestra relación, es probable que la mayoría conozcamos bien las muchas maneras de hacerlo. Como describía en el capítulo anterior, los consultores matrimoniales y familiares aconsejan que probemos una serie de estrategias, incluidas la de decidir no subestimar a nuestra pareja, expresar la admiración que sentimos por ella, hacerla partícipe de nuestros sueños y mostrar con ella la misma generosidad que con los demás. Más fácil de decir que de hacer. Cuando nos sentimos acuciados por enormes problemas y presentimientos de un futuro deprimente, las listas de tareas conyugales de este jaez no sólo se antojan abrumadoras, sino a todas luces idealistas. Quizá sea más razonable que en nuestro matrimonio nos dediquemos a *satisfir* (un híbrido de «satisfacer» y «suficiente»), esto es: que nos esforcemos en ser un cónyuge suficientemente bueno, con un marido o una esposa suficientemente bueno o buena, en un matrimonio suficientemente bueno.

Hay ocasiones en la vida en que nuestra meta primordial debería ser la de abordar directamente los aspectos negativos de un matrimonio problemático, y a tal fin en los siguientes apartados ofrezco una serie de recomendaciones de adaptación y perdón pertinentes a esta situación. Sin embargo, los psicólogos positivos han descubierto que a veces el mejor camino hacia la felicidad y la prosperidad no es el frontal, sino el lateral. En otras palabras, en lugar de concentrarse en cómo arreglar los aspectos negativos y los problemas conyugales, podemos utilizar las emociones, pensamientos y comportamientos positivos para «neutralizar» estos aspectos negativos. Así, por ejemplo, en lugar de esforzarnos en minimizar las emociones negativas (como el desencanto o la ira) que se agitan en nuestro interior cuando estamos con nuestro cónyuge, intentemos alcanzar el mismo objetivo maximizando nuestras emociones positivas (como la tranquilidad o el afecto). En vez de aspirar directamente a reducir nuestros pensamientos negativos (como rumiar el no ser merecedor de una pareja), deberíamos procurar fortalecer los positivos (por ejemplo, favoreciendo pensamientos acerca de que el futuro será mejor que el pasado), con la idea de que éstos anulen los negativos. En vez de esforzarnos directamente en reducir los comportamientos negativos en nuestra relación (las peleas o las expresiones de desdén), tendríamos que multiplicar los comportamientos positivos (reírnos o prodigar palabras amables), de manera tal que compensen los negativos. Cuando nos encontramos en un momento bajo de nuestra relación —o hemos tocado fondo—, cultivar los pensamientos, emociones y comportamientos positivos se puede antojar una batalla tan inútil como ardua. Puede que sea lo último que desees hacer o puede que pienses que te resulta imposible

llevarlo a cabo. Pero las investigaciones indican que esta estrategia nunca es más necesaria ni merece más la pena que en ese preciso momento.

Piensa en un mapa de trayectos de una compañía aérea, de los que te encuentras en la contracubierta de una lustrosa revista de avión. Debido a las salidas y llegadas previstas de los vuelos de cientos de ciudades, todas, grandes y pequeñas, están conectadas con otras. Algunas son centros de tráfico, así que tienen muchos vuelos conectados a ellas, y algunas ciudades tienen sólo unos pocos, obligándote a que cambies de aviones varias veces para llegar a tu punto de destino. Los psicólogos cognitivistas, que estudian los estados mentales internos, afirman que todos tenemos unas «redes semánticas» extensas que se parecen un poco a esos mapas de trayectos aéreos. En lugar de ciudades conectadas unas con otras por un sinfín de trayectos, las redes semánticas están formadas por todos nuestros recuerdos y pensamientos interconectados. Así que Los Ángeles está conectada a San Francisco por una línea gruesa (que representa muchos vuelos), pero lo está con Fresno por una línea muy fina (que representa sólo uno o dos vuelos). De forma parecida, tu recuerdo de estar postrado en cama con una neumonía puede que esté intensamente conectado al del viaje de negocios que te viste obligado a cancelar, y débilmente conectado al recuerdo de haber pasado la varicela de pequeño.

Si estás decepcionado con tu matrimonio, es probable que hayas acumulado docenas —o incluso cientos— de recuerdos negativos, suposiciones pesimistas, imágenes coléricas y predicciones cínicas, todo lo cual está conectado en la red semántica de tu cerebro de tal manera que un mal recuerdo te lleva a acordarte de otro, y un pensamiento angustioso activa media docena más. Ésta es la única razón de que, en un matrimonio conflictivo, una disputa por un incidente nimio pueda intensificarse con tanta rapidez y facilidad y desembocar en un aluvión de acusaciones de todo tipo de maldades añejas («Nunca te ha importado mi trabajo; ¿te acuerdas de aquel ascenso que conseguí en 1988?») o previsiones catastrofistas («Sencillamente no me veo teniendo un hijo contigo»). No es sorprendente que esta clase de red semántica abrumadoramente negativa pueda ser venenosa y que conduzca a círculos viciosos mediante los cuales nuestros problemas no hagan más que empeorar y empeorar. Por este motivo, los terapeutas cognitivistas suelen tratar la depresión y la angustia (además de los matrimonios en crisis) intentando romper las asociaciones negativas en las redes semánticas de sus clientes. Por ejemplo, la idea de que no eres atractivo puede estar conectada al recuerdo de la ocasión en que tu esposa te comentó que estabas engordando y la preocupación de que ya no te quisiera. La labor del terapeuta consiste en rebatir esos pensamientos generalmente distorsionados, desafiando literalmente su lógica u ofreciendo una interpretación más caritativa.

La terapia cognitiva es notablemente eficaz,⁹⁸ en parte porque a menudo consigue separar brillantemente nuestros pensamientos y recuerdos pesimistas unos de otros. Sin embargo, dado que no todos tenemos el tiempo, los recursos ni los medios para acudir a un terapeuta, voy a ofrecer una estrategia alternativa para enfrentarse a nuestras redes semánticas negativas. Esta estrategia no conlleva romper la conexión entre unos pensamientos en particular y unos recuerdos concretos (algo que, con frecuencia, tiene que hacerse laboriosamente uno a uno), sino llenar toda la red semántica de emociones positivas, lo que esencialmente tiene el efecto de «disolver o derretir» las conexiones entre todos los pensamientos, recuerdos e imágenes negativos, amargados, rabiosos y dolorosos.

¿Y esto cómo actuaría? Las emociones positivas tienen unas propiedades notables que las facultan

para servir de contraste de los estados negativos. Los sentimientos de alegría, satisfacción, interés, serenidad u orgullo pueden ayudarnos a ver nuestro matrimonio con una perspectiva más amplia, y proporcionar un «tiempo muerto psicológico» en medio de la presión o las dificultades conyugales, disminuyendo así el resquemor de una experiencia desagradable concreta. Más aún, tales estados positivos son capaces de desactivar directamente los efectos de las emociones negativas esporádicas. Por ejemplo, una discusión con nuestro cónyuge nos lleva normalmente a ponernos completamente en tensión, y de inmediato nos sube la presión arterial, se nos acelera el corazón y aumenta la temperatura de nuestra piel. Es admirable que un simple y fugaz sentimiento positivo (el placer de sentir el sol en las mejillas, la ilusión de salir a comer fuera) pueda acelerar nuestra recuperación de este estado malsano. De este modo, aun las emociones positivas más breves o nimias que se organizan frente a los problemas tienen la capacidad de fortalecer nuestra resistencia y ayudarnos a recuperarnos.⁹⁹

Las investigaciones también han demostrado que cuando experimentamos placer, alegría, curiosidad u orgullo nos sentimos listos para enfrentarnos al mundo, prestamos más atención y somos más creativos; estamos abiertos a nuevas experiencias, sentimos mayor confianza y nos identificamos más con las personas próximas, y tenemos la sensación de ser los capitanes de nuestro barco.¹⁰⁰ Además, cuantas más emociones positivas sintamos, más pensamientos y experiencias positivas acumularemos, hasta el momento en que nuestras emociones positivas acaben desarrollando su propia vida, lo que desencadenará saludables espirales ascendentes. Como la experta más conspicua del mundo en emociones positivas, Barbara Fredrickson, ha dicho: «Las emociones positivas [...] abren paso a caminos de crecimiento que conducen a las personas a convertirse en mejores versiones de sí mismas».¹⁰¹

Aspirar a una proporción de tres a uno. Todos sabemos —de hecho, siempre lo hemos sabido— que las emociones positivas, las satisfacciones y los pequeños placeres hacen que uno se «sienta» realmente bien. Ahora sabemos que los placeres de las emociones positivas falsean su verdadero valor para nosotros y nuestras relaciones. El siguiente paso es resolver qué es lo que tenemos exactamente que hacer —cuándo, cómo y cuánto— para aportar más emociones positivas a nuestras vidas. Basándose en más de un decenio de investigaciones propias y ajenas, Fredrickson aconseja que aspiremos a experimentar al menos el triple de emociones positivas que de negativas en nuestras vidas, esto es, una proporción de emociones positivas en relación con las negativas que sea al menos de tres a una.¹⁰² La investigadora ha descubierto que los individuos más prósperos, los matrimonios más florecientes y los grupos de trabajo más exitosos —aquellos que muestran crecimiento, creatividad y entereza— muestran todos una proporción superior a tres a uno. Cuando estamos por debajo de esa proporción, las emociones positivas (o los pensamientos o interacciones sociales positivas) que experimentamos son demasiado escasas para apuntalar un funcionamiento óptimo, lo cual significa que si en términos generales experimentamos tantas emociones positivas como negativas —e incluso si experimentamos el doble de positivas que de negativas— lo más probable es que acabemos languideciendo, solos y angustiados.

Po ejemplo, las parejas felizmente casadas se caracterizan por proporciones de aproximadamente cinco a uno en sus expresiones emocionales y verbales recíprocas, mientras que las parejas infelices muestran ratios inferiores a uno a uno. Es revelador que la misma proporción óptima entre bueno y malo (cinco a uno) caracterice a los equipos corporativos productivos frente a los menos productivos. Los científicos que siguen de cerca la vida diaria de las personas también encuentran

que aquellas que son más saludables y prósperas informan de que cada día les suceden casi tres acontecimientos buenos por uno malo.¹⁰³ Por supuesto, esto no significa que las experiencias negativas sean tres veces peores que las positivas, pero lo que la ciencia sugiere es que el «golpe» de una mala emoción, un comentario hiriente o un suceso vital desagradable pueden igualar o superar el de tres buenos o más. Por tanto, haríamos bien en esforzarnos en tener el triple de experiencias buenas que malas, siendo lo ideal que las primeras quintupliquen, o casi, las segundas. John Gottman, que es investigador matrimonial y consejero de parejas, afirma que puede predecir qué parejas se divorciarán teniendo en cuenta simplemente la magnitud de la proporción buenas-malas en las interacciones entre ellos.¹⁰⁴

Lo que te recomiendo es que lleves un diario de los acontecimientos positivos y negativos que tienen lugar entre tú y tu pareja; por ejemplo, cuántas veces a la semana os peleáis, os mostráis afectuosos o agradecidos, os criticáis, ignoráis, etcétera. Calcula entonces tu proporción bueno-malo y decide aumentar el numerador (o los acontecimientos positivos en tu matrimonio; en otras palabras: haz el amor, no la guerra) y disminuye el denominador (o los sucesos negativos; por ejemplo, anticipa y corta el conflicto de raíz). En otras palabras, exactamente igual que con tu cuenta corriente, tu objetivo debería ser realizar muchos más depósitos (positivo) en tu matrimonio que reintegros (negativo). Te sugiero que te preguntes todas las mañanas: «¿Qué puedo hacer hoy durante cinco minutos para hacer mejor la vida de mi pareja?» Las investigaciones han demostrado que los comportamientos muy sencillos —por ejemplo, compartir un suceso divertido y rutinario que nos haya ocurrido; revelar algo íntimo; sonreír; escuchar con atención las palabras de tu pareja; aparentar entusiasmo, y ser lúdico o divertido— pueden influir en nuestra felicidad, en nuestra intimidad, en el desenlace de las peleas e incluso en nuestra salud.¹⁰⁵ Uno puede predecir el desenlace de una conversación de quince minutos entre una pareja a partir de los primeros tres minutos.¹⁰⁶ ¡Así que haz que esos primeros tres minutos sean importantes! Y, cueste lo que cueste, procura interrumpir ese goteo incesante de emociones desagradables e interacciones ingratas en tu matrimonio.

¿Puede haber un exceso de positivismo? Los psicólogos positivos no suelen abordar la idea de que un exceso de interacciones y emociones positivas podría ser dañino. Sin embargo, en lo concerniente al matrimonio —y más concretamente, en lo relativo a un matrimonio en grave peligro— hasta un positivismo un poco excesivo podría constituir un riesgo real.

Los consejeros matrimoniales suelen enseñar a las parejas maneras de pensar y de comportarse positivamente entre sí. Así, por ejemplo, se te podría animar a buscarle explicaciones caritativas a las maldades de tu pareja (por ejemplo, «Sólo me gritó delante del vendedor porque había tenido un día estresante»), y desanimar quizás a llevar la cuenta de las veces que esta semana te ha acusado o hecho un desaire. En otras palabras, y como Benjamin Franklin aconsejaba en *Poor Richard's Almanack*: «Mantén bien abiertos los ojos antes de casarte, y tenlos medio cerrados después». A la mitad de las parejas, sin embargo, no les sienta nada bien esta clase de terapia,¹⁰⁷ y algunos científicos conjeturan que esto se debe a que, en lugar de mantener sus ojos medio cerrados, la mayor parte de las parejas conflictivas «tienen» que observar cuántas veces se han culpado y rechazado mutuamente. Necesitan mantener los ojos bien abiertos; tienen que darse cuenta de cuándo están siendo irresponsables o mezquinos. En pocas palabras, las parejas conflictivas necesitan controlar y reconocer sus problemas (aun cuando hacerlo les ocasione malestar o insatisfacción de manera pasajera) para poder abordarlos.

Tal vez se nos aconseje que no nos angustiemos por pequeñeces en nuestra relación, pero lo cierto es que tales pequeñeces quizá no sean pequeñas. Así que, cuando endulzamos una pelea, pasamos por alto una ofensa o enterramos el hacha demasiado deprisa, puede que no seamos capaces de advertir y resolver un problema importante que está aflorando en nuestro matrimonio y estemos permitiendo que empeore cada vez más. Los investigadores han observado que las parejas que son muy felices y sólo tienen problemas menores o esporádicos sí que se benefician de encontrar explicaciones positivas a los actos del otro, de mantener expectativas elevadas y de no llevar la cuenta de las ofensas ni los desaires. Pero las parejas que tienen problemas importantes muestran el patrón contrario. Puede que parezca contradictorio, pero los que más se benefician son aquellos que menos conclusiones optimistas extraen del mal comportamiento del otro, manifiestan menos expectativas positivas y llevan la cuenta de las veces que se han ofendido mutuamente.¹⁰⁸ En síntesis, aquellos que nos encontramos en matrimonios muy infelices deberíamos seguir esforzándonos en aumentar nuestras emociones e interacciones positivas, pero no a expensas de cerrar los ojos a nuestros problemas.

El baile de la conversación (simultánea)

Dos de mis últimas investigaciones favoritas tuvieron como objeto determinar en qué medida unas parejas en edad universitaria y otras producto de una cita rápida mostraban una «sincronía lingüística» (también conocida como coincidencia en el estilo de lenguaje) en sus conversaciones.¹⁰⁹ Tú y tu pareja mostráis una sincronía lingüística cuando las palabras y expresiones que utilizáis concuerdan. Por ejemplo, puede que ambos utilicéis muchos clichés («Qué tiempos aquéllos»), o que los dos echéis mano de un lenguaje florido o relativamente formal, o que os guste recurrir a palabras que expresan emociones (*triste, ansioso, espantoso*), o que hagáis muchas pausas y lancéis múltiples interjecciones o empleéis entre vosotros un sociolecto («Jo, tía, hoy bebí una leche de lo más chunga»). Previamente, se había comprobado que las personas que muestran unas formas similares en el habla y la gesticulación (miradas, posturas, etcétera) tienen más probabilidades de sentirse mutuamente atraídas.¹¹⁰ No obstante, en las últimas investigaciones se valoró si de forma sutil (y supuestamente inconsciente) parejas y parejas potenciales se correspondían en el uso recíproco de palabras funcionales como artículos (*uno, el*) y pronombres (*yo, tú, nosotros, él*). Esto podría antojarse bastante esotérico, pero resulta que el uso coordinado de palabras de función puede reflejar el grado de implicación de dos interlocutores en una conversación, además de la medida de su éxito en lograr comunicarse y comprenderse.

Los fascinantes hallazgos fueron que las parejas que quedaban por primera vez y que compartían el mismo estilo de lenguaje mostraron una mayor inclinación a querer verse de nuevo, y que las parejas universitarias que compartían estilos de lenguaje tendieron a seguir juntos tres meses después (lo que se considera mucho tiempo para un rollete universitario). Aquellos cuyo lenguaje no coincidía se mostraron menos proclives a expresar un interés romántico mutuo (en la investigación de las citas), y más a romper (en la investigación de las parejas). Los investigadores también han analizado la sincronía lingüística en las cartas y poesía de parejas románticas y platónicas famosas, como por ejemplo Sylvia Plath y Ted Hughes, Elizabeth Barrett Browning y Robert Browning y Sigmund Freud y Carl Jung. Cuando se rastrean los altibajos de sus relaciones, los análisis demuestran que sus épocas más felices (por ejemplo, los primeros cuatro años del

matrimonio de Plath y Hughes) se caracterizaron por la máxima sincronía lingüística, y sus épocas menos felices (los dos años previos al suicidio de Plath a los treinta años) lo hicieron por la sincronía mínima.¹¹¹

Se podría argumentar que no podemos hacer nada en cuanto al grado en que nuestro lenguaje coincide con el de nuestras parejas —que el proceso es incontrolable y automático—, aunque creo que podemos intentar deliberadamente hacer coincidir los patrones de lenguaje del uno y del otro, y cosechar beneficios para la relación como resultado. Las mujeres parecen estar mejor dotadas de forma natural para esta clase de mimetismo verbal (además del para no verbal) que los hombres,¹¹² pero esto puede significar tan sólo que los hombres tienen que esforzarse más. ¿Alguna vez has interrumpido una conversación con alguien para responder al teléfono, e inmediatamente te has encontrado cambiando tu forma de hablar para amoldarla al de la persona del otro extremo de la línea? A veces, ocurre sin esfuerzo, aunque en otras ocasiones puede que seas consciente de tener que ejercer un control mental y verbal (y por consiguiente te sientes agotado, y aliviado después de que la conversación se acaba). Tu cuerpo también actúa para adaptarse al de tu interlocutor. Lo que las investigaciones demuestran es que dos personas que conversan normalmente reflejan sus respectivos comportamientos (por ejemplo, te retrepas en el asiento, ella se retrepa en el asiento; te frota la barbilla, se frota la barbilla; te ríes, se ríe), a menudo sin siquiera advertirlo.

Si de manera consciente eres capaz de cambiar tu modo de hablar, entonces puedes desarrollar conscientemente una sincronía lingüística con tu cónyuge o pareja y fortalecer tu relación en consonancia, siquiera sea un poquito. La razón primordial de que tal sincronía beneficie la relación es que es señal de que prestamos atención y nos esforzamos de verdad en saber uno del otro y comprendernos. La atención es esencial. Un oyente distraído, por ejemplo, parece hacer más daño a una experiencia compartida que incluso un oyente hostil.¹¹³ Aunque en un principio esto pueda parecer contradictorio, cuando estamos compartiendo un recuerdo, incidente o fantasía vital importante con un amigo o una pareja, tendemos a preferir una reacción negativa a que no haya ninguna en absoluto. Por tanto, la sincronía lingüística es especialmente valiosa en las relaciones conflictivas, las cuales tienen una cuota relativamente mayor de conversaciones difíciles. Si eres capaz de reflejar la forma de hablar y los gestos de tu pareja durante una conversación tensa, hay más probabilidades de que os escuchéis el uno al otro y de que resolváis el problema del día.

ARREGLA TU VIDA: HACER FRENTE A UN MATRIMONIO CONFLICTIVO

Hay elementos en una relación que son muy difíciles de fomentar o mejorar. Cabe que nuestra pareja tenga un rasgo con el que se nos haga difícil convivir (mal genio, narcisismo, una adicción); quizá nos ha puesto los cuernos; es posible que su trabajo le mantenga alejado de nosotros cinco días a la semana. Por nuestra parte, hemos intentado cambiar a nuestra pareja o la situación con poco o ningún éxito. Cuando en nuestro matrimonio nos enfrentamos a pruebas importantes, puede que queramos considerar un procedimiento que conlleva aprender a vivir con nuestras actuales dificultades y sacarle el máximo partido a la situación. Aunque esta vía pueda antojarse un

esfuerzo hercúleo, al menos al principio, nos ayudará a superar los momentos de dificultad y nos conducirá al momento en que o bien estaremos listos para realizar un cambio mayor o marcharnos, o, en caso contrario, habremos superado el obstáculo y logrado unos tiempos más satisfactorios.

A aquellos que escojan esta senda puede que les resulte de gran valor los hallazgos realizados en tres áreas de investigación independientes. La primera es la búsqueda del consuelo y la alegría fuera de nuestro matrimonio, en los familiares y amigos. La tercera es el aprendizaje de nuevas y equilibradas maneras de lograr la intimidad y observar y sacarle sentido a la vida cotidiana. La tercera es el perdón.

Apoyo social

La necesidad de pertenencia, de sentirse cuidado por otros individuos y grupos y de depender de ellos para prosperar y sobrevivir es una parte esencial de la naturaleza humana (y primate).¹¹⁴ El apoyo social es esencialmente crucial para ayudarnos a manejar las experiencias estresantes y dolorosas de la vida. Cuando nos acosan los problemas conyugales, acudir a un amigo, pariente, consejero espiritual o hasta a una mascota¹¹⁵ puede levantarnos inmediatamente el ánimo y atenuar nuestras preocupaciones. Nuestros compañeros pueden hacernos sentir queridos y valorados, ayudarnos a comprender mejor nuestra situación y darnos consejos concretos sobre cómo abordarla, y pueden proporcionarnos ayuda financiera o tangible. En cierto sentido, un oído que escucha y un hombro sobre el que llorar son capaces de aliviar el sufrimiento que nos pueda causar nuestro matrimonio y suministrarnos los recursos necesarios (tales como confianza, información, una vía de escape) para enfrentarnos a la situación o actuar.

Cuando era más joven, realmente subestimaba el valor del apoyo social y emocional. Recuerdo que en una ocasión estuve horas llorando que te lloraré —rumiando y obsesionada— por una relación desafortunada. Y entonces, después de hablarle de mis sentimientos durante casi una hora a una amiga íntima, mi angustia disminuyó de diez a quizá tres. ¿Cuánto no habría pagado por una pastilla que tuviera un efecto salutífero de una magnitud equivalente?

Cuando nos enfrentamos a un problema conyugal importante —nuestra pareja nos es infiel, nos peleamos a diario, estamos esencialmente en desacuerdo sobre si queremos tener hijos—, el problema en cuestión se nos representa tan formidable y descorazonador que nos resulta difícil comprender que el simple cariño y consuelo de un amigo o un familiar puede hacerlo desaparecer. Por supuesto, las más de las veces el apoyo social no hará desaparecer un problema, pero puede contribuir notablemente a ayudarnos a abordarlo y mitigarlo, y de paso a aligerar nuestras reacciones emocionales a ello. En una ingeniosa investigación que apoya esta afirmación, los investigadores reclutaron voluntarios que pasaban casualmente al pie de una colina y que iban solos o con una amistad.¹¹⁶ Por increíble que parezca, aquellos que iban acompañados de un amigo —sobre todo si era un amigo íntimo al que conocían desde hacía mucho tiempo— consideraron la colina «menos empinada» que los que iban solos. Tomándolo como metáfora de los desafíos de la vida —y del matrimonio en particular—, los compañeros y personas de confianza pueden hacernos sentir tan bien que nuestros problemas y presiones son menos «empinados».

Hay ocasiones en las que cuando sientes que quieres dejar a tu cónyuge en realidad a quien deseas abandonar es a ti mismo. Sin duda, el fenómeno Miguel Ángel puede actuar tanto de una manera positiva como perniciosa. En lugar de ayudarte a alcanzar tu yo ideal, es posible que tu

pareja te haya ayudado a convertirte en un individuo al que desprecias. Éste es otro estado de cosas para el que los amigos y familiares pueden proporcionar un apoyo inapreciable, ayudándote a no perder de vista el panorama general, restableciendo la confianza en ti mismo, identificando aquellos aspectos en los que puedes haber cambiado para mal y ayudándote a deshacer tales cambios.

En resumen, si un buen día te asalta la zozobra de que estás casado con la persona equivocada, una de las medidas más valiosas que puedes tomar es contárselo a alguien de confianza. Además de los beneficios psicológicos específicos que acabo de describir, quizás obtengas una bonificación neurológica y fisiológica. El cerebro, el corazón, el sistema neuroendocrino y el sistema inmunológico de las personas que tienen a alguien de confianza muestran una sensibilidad menor ante las situaciones en las que experimentan dolor o estrés, como sentirse rechazado o ignorado.¹¹⁷ A mayor abundamiento, la simple percepción de contar con un apoyo social —por ejemplo, la idea de que tu madre nunca te dará la espalda— puede reducir el estrés y aumentar tu nivel de felicidad, sobre todo frente a los desafíos. Y no es necesario que seas el centro de atención y estés rodeado de docenas de personas dispuestas a sacrificarse por ti. Los beneficios del apoyo social se nos brindan a aquellos que simplemente formamos parte de grupos en nuestra comunidad (asociaciones de padres de familia, grupo de lectura, club de atletismo, grupos eclesiásticos o de la sinagoga) y/o a quienes somos capaces de nombrar mutuamente al menos a un amigo íntimo.¹¹⁸ Tener muchos amigos o amigas íntimos fuera del matrimonio parece ser innecesario.¹¹⁹

La técnica de la «cámara oculta»

Un matrimonio conflictivo no sería denominado como tal si no estuviera caracterizado por una sucesión de discusiones y desaires: «Hoy estuvo fría conmigo», «Él me humilló delante de nuestros amigos», «Ella rechazó mi tentativa de ser cariñoso», «Él hizo una compra importante sin consultarme», «Ella salía hasta tarde y se encerraba en la sala de estar cuando llegaba», «Él les daba comida basura a los niños e ignoraba completamente mis protestas», «Ella perdía los nervios por cualquier nimiedad», «Me hacía sentir como una idiota», «A ella no pareció importarle mi noticia». Contemplar el escozor emocional de tales incidentes me deja agotada y un poco triste. Si diera la casualidad de que algo de lo antedicho nos ocurriera a nosotros, una reacción frecuente sería rumiarlo —pasiva y repetitivamente— hasta que la cabeza nos diera vueltas con las recriminaciones, preocupaciones, rechazos, enojos, celos, dudas y susceptibilidades. En otras palabras, cuanto más rumiamos una ofensa o un problema, peor nos sentimos, más negativamente parciales se vuelven las conclusiones a las que llegamos y más lejos nos quedamos de una solución o una salida.¹²⁰ Sin embargo, aunque mis propias investigaciones y las de otros sugieren que haríamos mejor en no pensar en semejantes cosas y redirigir nuestra atención hacia algo más positivo o no preocuparnos por bobadas,¹²¹ con frecuencia seguir este consejo resulta imposible o utópico. Cuando nuestras parejas son irresponsables o desdeñosas, es muy probable que su comportamiento sea indicio de un problema que no desaparecerá por sí solo, un problema, para bien o para mal, que exige actuar.

Una nueva línea de investigación sugiere una manera más saludable de considerar las experiencias dolorosas, a saber, que deberíamos analizar nuestros sentimientos negativos y problemas desde una perspectiva de «autodistanciamiento».¹²² En otras palabras, deberíamos tratar de observarnos y pensar en nosotros mismos a través de la mirada de otra persona, como en una cámara oculta. Además, deberíamos «evitar» pensar o imaginar nuestras experiencias pasadas (por

ejemplo, recordar aquella discusión o humillación) con nuestros propios ojos, porque semejante perspectiva de «autoinmersión» precipita por norma la reflexión venenosa.

El razonamiento que se esconde tras esto es que cuando reflexionamos sobre una mala experiencia como si fuéramos un observador —como si nos estuviéramos observando desde lejos— podemos volver a redefinir la experiencia de una manera que nos ayude a entender y poner fin al asunto. Por el contrario, cuando recordamos un acontecimiento negativo a través de nuestros ojos —como si estuviéramos ahí mismo—, acabamos reviviendo con un detalle desgarrador exactamente lo ocurrido, quién dijo qué y cómo nos sentimos. Las investigaciones demuestran que las personas que se distancian de sí mismas de manera natural o adoptan una perspectiva de «cámara oculta» sobre un episodio reciente que las hizo sentir rechazadas o rabiosas —o son animados a asumir dicha perspectiva en un experimento— muestran mayor inclinación a intentar resolver sus problemas de una manera constructiva y son menos proclives a devolver el comportamiento hostil de su pareja.¹²³ Es más, el autodistanciamiento nos sirve de parachoques frente a la cólera, la tristeza y el pesimismo¹²⁴ y nos hace menos reactivos psicológicamente al estrés (con, por ejemplo, picos más pequeños en la tensión arterial), lo que no sólo es bueno en el aspecto emocional, sino también para nuestra salud física.¹²⁵

Así pues, la próxima vez que experimentes una crisis, bien seria o bien insignificante, deja pasar un poco de tiempo y luego reflexiona sobre ella adoptando el punto de vista de un observador objetivo, pongamos tu terapeuta, un amigo imparcial o incluso un extraño, y de este modo examinarte a ti y a tu cónyuge a distancia. Los científicos han demostrado que este ejercicio te impedirá dedicarte a una reflexión circular o evitación,¹²⁶ y en su lugar te conducirá a una comprensión más clara y coherente de la crisis, e incluso a un entendimiento que te permitirá llegar a alguna conclusión o sensación de clausura.

Encierra las experiencias negativas en una caja

En el matrimonio surgen muchos problemas que tenemos que reconocer y esforzarnos en resolver, pero hay algunos otros que deben ser aceptados y olvidados. Éstos son los que deberíamos «encerrar en una caja» y arrumbar. Tal vez te preguntes qué clase de experimentos proporcionan apoyo empírico a esta recomendación, o cómo podría trasladarse esta idea a un laboratorio. Por increíble que parezca, resulta que no es necesario semejante traslado. Los investigadores han encargado a los participantes que escriban sobre unos recuerdos muy dolorosos y luego les han pedido que literalmente «sellen» esos recuerdos (aunque en un sobre, no en una caja).¹²⁷

Si tuvieras que emular este experimento, primero pensarías en algo que te hiciera sentir verdaderamente mal: puedes considerar un acontecimiento o decisión en tu matrimonio que lamente profundamente (por ejemplo, en relación con una infidelidad de una de las dos partes), o piensa en un poderoso deseo personal frustrado (tener un hijo o cambiar de trabajo).¹²⁸ A continuación, escribirías sobre la experiencia en una hoja suelta, lo que te haría sentir aún peor, al menos en un principio. Por último, doblarías las hojas, las meterías en un sobre, cerrarías éste con lacre o pegamento y se lo entregarías al investigador o lo tirarías. Se ha demostrado que este proceder debilita el impacto emocional del acontecimiento doloroso y hace que la persona se sienta menos triste, se lamente menos y se sienta menos angustiada, decepcionada o furiosa.

Cuando hablamos de manejar o controlar nuestras emociones, solemos utilizar términos

relacionados con el cierre físico —por ejemplo, enterrar nuestro dolor, embotellar las preocupaciones, ponerle una tapa a nuestra ira o barrer nuestros sentimientos bajo la alfombra—. Resulta que el acto físico de sellar, envolver o cerrar con llave nos ayuda a lograr el cierre psicológico de nuestros problemas y aflicciones. Depositar nuestras preocupaciones en un paquete que luego sellamos nos proporciona una sensación de alivio y una sensación de control sobre nuestras emociones. Esta técnica tal vez parezca una simpleza en el mejor de los casos, y una estupidez en el peor, pero yo te animaría a que la probaras. Sellar un objeto relacionado con tus problemas —ya sea una anotación en un diario, ya una carta o una fotografía— dentro de un recipiente puede aliviar un montón de angustia y ayudarte a seguir adelante.

¿ES SIEMPRE BUENO EL PERDÓN?

*Hace unos minutos, en el trabajo, recibiste una llamada telefónica de tu pareja para decirte que acababa de llegar a casa después de pasar la noche con un amante. Los dos habéis estado pasando por un momento difícil, aunque tenías la impresión de que la relación era esencialmente sólida. Tu pareja se disculpó y te dijo que quería reunirse contigo esta noche.*¹²⁹

Este hipotético escenario de gran carga emotiva está siendo utilizado por un equipo de investigadores que estudian la forma de cuantificar y cultivar el perdón. Imagínate lo más vívidamente que puedas que este acontecimiento te acaba de suceder a ti. ¿Cómo reaccionarías en el momento? ¿Cómo controlarías tus sentimientos y tu relación de ahí en adelante? ¿Encontrarías perdón en tu corazón?

Siempre me han asombrado un poco las personas sinceramente indulgentes. Los padres que perdonan a los asesinos de sus hijos; los encarcelados injustamente que perdonan al sistema que los traicionó. Probablemente el más famoso de tales prisioneros sea el ex presidente sudafricano y Premio Nobel de la Paz Nelson Mandela. Se cuenta que, en su toma de posesión como presidente en 1994, le dijo a la audiencia congregada ante él, entre la que se contaban muchos personajes importantes, miembros de la realeza, presidentes y primeros ministros de todo el mundo, que se sentía sumamente honrado de contar entre sus invitados de aquel día a tres carceleros de la isla Robben, la prisión donde estuvo encerrado durante dieciocho años viviendo a base de raciones mezquinas y trabajando duramente en una cantera de cal. Más tarde, explicó que, si no perdonaba, se pasaría el resto de sus días viviendo con la amargura y el odio.¹³⁰ Su punto de vista no sólo es profundamente estimulante, sino que está convincentemente apoyado por las evidencias empíricas. Si el acto es extraordinario, como en los dramáticos ejemplos citados, o si conlleva dejar pasar las transgresiones cotidianas de nuestra vida, lo cierto es que perdonar a los demás puede liberarnos en más de un sentido.

Lo que dice la ciencia

«Errar es humano; perdonar, divino.»¹³¹ Ya sea que hayamos oído una versión de este proverbio a través de nuestras madres o que lo hayamos leído en el artículo de una revista, el caso es que la mayoría hemos oído en alguna parte que el perdón nos es beneficioso. El perdón implica un cambio

en nuestro punto de vista y comportamiento hacia las personas que nos han hecho daño, un cambio desde la amargura y los deseos de venganza hacia la benevolencia (o los pensamientos, emociones y actos positivos).¹³² Se dice que liberar la ira y el odio mejora nuestras relaciones, y que en última instancia nos hace más felices y saludables. En efecto, se ha descubierto que el verdadero perdón reduce los agravios, minimiza los molestos pensamientos negativos, coléricos o depresivos, refuerza el pensamiento optimista, fomenta la satisfacción con la vida, promueve el compromiso y la satisfacción en un matrimonio, mejora la salud física e incluso aumenta la productividad laboral.¹³³ Si estás afligido por los actos de tu cónyuge, tómate tu tiempo para pensar en las implicaciones de estas conclusiones.

Los estudios de intervención que enseñan estrategias para promover el perdón se han llevado a cabo con éxito con parejas casadas, víctimas de incesto, padres que han pasado por el suicidio de un hijo, hombres cuyas parejas abortaron en contra de su voluntad, hijos perjudicados por las relaciones y parejas divorciadas con conflictos parentales.¹³⁴ Los científicos han determinado que, cuando nuestro cónyuge, por ejemplo, nos maltrata y no le perdonamos, su transgresión se extiende a nuestras interacciones y conflictos conyugales futuros, y a la larga se mantendrá como un oprobio entre nosotros que nos obstaculizará la resolución de nuestros problemas. El perdón no sólo puede prevenir esta maligna espiral descendente en nuestras relaciones, sino también desencadenar pensamientos e interacciones de afecto. De hecho, una investigación halló incluso que perdonar a una persona (como pueda ser nuestro cónyuge o un vecino) tiene efectos en nuestras demás relaciones. El mero hecho de recordar a alguien que hayamos perdonado fortalece nuestros vínculos con la familia y los compañeros de trabajo y hace que seamos más proclives a hacer obras de caridad o a presentarnos voluntarios para una buena causa.¹³⁵

La salvedad del felpudo

Si el perdón es tan gratificante, y sus ilustres practicantes tan virtuosos, ¿por qué somos tantos los que nos mostramos reacios a adoptarlo como práctica habitual, sobre todo en nuestras relaciones de pareja? ¿Por qué tenemos sentimientos encontrados cuando observamos a los sufridos maridos y mujeres que perdonan a sus cónyuges por un pecado tras otro? Los psicólogos evolucionistas y sociales plantean una respuesta defendible. Nuestras probabilidades de supervivencia y reproducción dependen en ocasiones de ser indulgente, y a veces de ser vengativo, y es esencial diferenciar las situaciones que se merecen una respuesta antes que la otra.¹³⁶ Así, por ejemplo, cuando el perdón se concede con demasiada rapidez y de manera acrítica, puede que acabemos dañando nuestro autocontrol y amor propio, lamentando nuestra incapacidad para defendernos y dañando nuestra relación al evitar que nuestras parejas aprendan una lección y se hagan mejores.¹³⁷ Si perdonamos a nuestro cónyuge con demasiada rapidez y frecuencia, nos arriesgamos a perder de vista nuestros valores, ignorando los verdaderos problemas que hay en la relación y convirtiéndonos en su felpudo.

Entonces, ¿cuándo perdonar y cuándo no? Los científicos han establecido recientemente unos criterios para determinar cuándo el perdón es beneficioso y cuándo perjudicial. Esencialmente, si después de que tu marido ha cometido alguna equivocación crees que (1) seguiréis casados y aprecias muchísimo seguir con vuestro matrimonio, (2) no es probable que él repita la transgresión ni que te vuelva a herir, y (3) rara vez tu marido se porta mal, entonces el perdón tendrá

consecuencias positivas. Por ejemplo, en un estudio con parejas casadas, los cónyuges que perdonaban a las parejas que solían portarse mal sufrieron cada vez más problemas en su relación con el paso del tiempo (y viceversa), pero los cónyuges que perdonaban a las parejas que rara vez se portaban mal informaron de una satisfacción sostenida en sus matrimonios.¹³⁸

Otras investigaciones han demostrado que las personas que perdonan a los cónyuges que son agradables o que han cambiado notablemente experimentan un poderoso sentimiento de identidad y un incremento de su amor propio, mientras que las que perdonan a unos cónyuges que no son afables ni han hecho cambios adecuados se sienten considerablemente peor consigo mismas.¹³⁹ En síntesis, si tu esposa —que quizás ha sido infiel, deshonesto o mezquino— te da muestras de que eres apreciado en vuestro matrimonio, entonces perdonarla reforzará tu sentimiento de seguridad y valía sobre ti mismo, conservará vuestro matrimonio y mejorará los inevitables conflictos y problemas. No obstante, hemos de examinar si nuestra propensión a perdonar surge de un motivo legítimo y bien meditado para curar nuestro matrimonio, o si nos aterroriza tanto que se haga realidad nuestra convicción de que jamás seríamos felices si nuestro matrimonio se acabara que haríamos todo lo que pudiéramos para evitar un gran enfrentamiento. El perdón es una elección que exige un esfuerzo consciente, y dicho esfuerzo puede pagar unos dividendos inmensos, tanto a ti como a tu relación. Pero si todos los indicios muestran que tu pareja no siente ningún remordimiento y que volverá a portarse mal, entonces el perdón no será todo lo «divino» que tiene que ser.

MARCHARSE ANTES DE QUE SEA DEMASIADO TARDE

Lo has intentado todo, pero la proporción entre las experiencias positivas y negativas en tu matrimonio es, en el mejor de los casos, de uno a uno. Te sientes profunda y permanentemente desdichado y no deseas desperdiciar más buenos años. La separación y el divorcio son unas decisiones tan personales que nadie —ni siquiera un asesor matrimonial competente— puede decirle a una pareja si han de pasar por ello o no. Yo tampoco puedo, pero es mi intención ofrecerte algunos hallazgos y conclusiones vitales «recién salidos de las prensas» de las ciencias sociales que quizá puedan (o no) influir en tu decisión.

El valor de esperar

El proverbio de que «el tiempo lo cura todo» es uno de esos dichos que probablemente sean verdad, al menos en ciertas circunstancias, aunque resulta duro de oír. Si tu matrimonio está sometido a vaivenes o altibajos naturales, y llevas así más tiempo del deseable, es muy posible que lo único que debas hacer sea aguantar. En una ocasión oí una bonita historia acerca de un cuenco de agua turbia. El agua estaba así por la tierra que contenía, y su dueño no sabía qué hacer para aclararla de nuevo. ¿Debía hervirla? ¿Congelarla? ¿Agitarla? ¿Colarla? ¿Existía algún producto químico que absorbiera o neutralizara la tierra? Intentó todos esos métodos, pero ninguno funcionó realmente. Lo que sí daría resultado sería dejar el cuenco de agua turbia quieto para que se asentara. Así que interrumpió todos sus intentos, se relajó y dejó reposar el agua sin más. Al cabo

de un tiempo, advirtió que el fango empezaba a separarse por sí sólo, y muy pronto el agua volvió a estar cristalina de nuevo.¹⁴⁰

Si dejas que tu matrimonio se asiente, puede que descubras que el fango se separará del todo por sí solo.

Después del divorcio, saldrás adelante y madurarás

¿Y si la mugre no se separa completamente por sus propios medios? Entonces, quizá, decidas separarte o divorciarte, como hacen más del 40 por ciento de las parejas, y la decisión será terrorífica.¹⁴¹ Después de todo, algo tan trascendental como un divorcio no sólo cambiará tu vida y la de tu familia en un millón de aspectos, grandes y pequeños, sino que puede cuestionar la mismísima historia que cuentas sobre ti mismo —pasado, presente y futuro— y que transmite coherencia y propósito a tu vida. Después de todo, no era así como tenía que terminar tu historia.

Normalmente, las personas experimentan un espectro de emociones durante y después del divorcio, desde la traición y el rechazo a la tristeza y el alivio, desde la cólera y el miedo a la culpa y la autocompasión. Además, a veces las emociones van y vienen en el lapso de unos minutos, confiriendo un nuevo significado al término «montaña rusa emocional». Es posible que tu vida te parezca un caos y que estés empezando a desarmarte; puede que empieces a cuestionarte tu autoestima y valía como pareja; acaso te estés enfrentando a montañas de papeleo, llamadas interminables con tu abogado, tensas negociaciones con tu ex sobre las propiedades y al mal comportamiento o retraining de tus hijos. Por si fuera poco todo esto, es probable que te encuentres con nuevos motivos de tensión económica, laboral y social. Puede que te sientas considerablemente agobiado por encontrar un empleo u otro mejor pagado. Y, justo cuando más necesitas del apoyo social, es posible que te sientas aislado y solo, porque las amistades cambian después de que un matrimonio se acaba, y es posible que algunos de los amigos de tu «pareja» te den la espalda.

Pese a los tremendos retos y tensiones, la mayoría de las personas consiguen de una u otra manera sobrevivir al divorcio e incluso prosperar. En efecto, el análisis de ocho investigaciones diferentes que hicieron un seguimiento de personas previa y posteriormente a que se divorciaran, demostró que la reacción típica era que con el paso del tiempo se observaba un incremento de la felicidad.¹⁴² Uno de los ejes en torno a los que gira este libro es el de que los seres humanos son considerablemente *resilientes*, que poseen la capacidad de convertir los traumas en ventajas y las malas experiencias en experiencias de maduración, como, por ejemplo, recuperarse de un divorcio y salir de la experiencia más fuertes que antes. Mi visión favorita sobre la resiliencia es la que la transforma en «magia normal» y no en algo que sólo poseen las personas extraordinarias dotadas de una fortaleza especial a quienes jamás podremos esperar imitar.¹⁴³ Antes bien, se trata de una característica común que conlleva la capacidad para recobrase después de la adversidad y experimentar emociones positivas. Sin embargo, y dado que la mayoría no somos conscientes de la ordinaria aunque notable preponderancia de esta aptitud, normalmente subestimamos nuestra capacidad para capear casi cualquier desdicha. Por causa de nuestra preocupación de que jamás seremos felices después de una adversidad o trauma, como la de la ruptura de una familia, infravaloramos la magia normal que todos poseemos.

Mucho se ha escrito —tanto por investigadores como por autores de autoayuda— sobre los

recursos concretos que nos ayudan a madurar e incluso a «beneficiarnos» de la clase de pérdida, dolor y trauma característicos del divorcio.¹⁴⁴ Esas energías nos ayudarán a salir adelante y madurar durante los días más sombríos. A partir de hoy, emprende una de las siguiente actividades, la que te parezca más natural o satisfactoria, o al menos la que te produzca menos angustia comenzar:

- Pregúntate cómo te has hecho más fuerte de resultados de tu separación y divorcio.
- Escribe un relato sobre lo ocurrido durante y después del fin de tu matrimonio, cuenta en qué has madurado y cambiado a consecuencia de ello, y en qué nuevas prioridades y propósitos puedes pensar para tu futuro.
- Piensa en lo más divertido que te haya dicho alguien desde tu divorcio.
- Pregúntate qué es exactamente lo que estás sintiendo, y por qué, durante este período de tu vida, y encomiéndate la tarea de compartir tus sentimientos con los demás.
- Haz algo todos los días —aunque sea trivial— que te haga feliz al menos fugazmente.
- Trata de recordar qué te ha ayudado a recuperarte de tus traumas anteriores, y haz acopio una vez más de los mismos recursos.
- Reflexiona sobre lo que significa espiritualmente para ti esta experiencia y la manera en que puedes utilizarlo para conectar con los demás.
- Conecta con otras personas ayudándolas o enseñándoles algo.

Estos pasos te ayudarán a aumentar y reforzar tu capacidad para mantener una actitud positiva, aunque te duela; a darle sentido a la ruptura; a priorizar de nuevo lo que es importante para ti, y a valorar más esos objetivos que últimamente son significativos y asequibles.¹⁴⁵ Estas actividades también pretenden «aligerarte» de la carga de la adversidad, animándote a que no te tomes las cosas con excesiva seriedad, a que perfecciones tu conciencia y sensibilidad hacia tus emociones y las de los demás, y a desarrollar tu capacidad para transmitir tus sentimientos y conectar con otras personas.¹⁴⁶ Por último, dar estos pasos te ayudará a implicarte más con algo más grande que tú mismo y a confiar en otra relación de pareja en tu vida fuera del matrimonio.

Por último, pero no por ello menos importante, hay un recurso que casi todos necesitamos reforzar. Debido a su influencia trascendental en muchas áreas de la vida, la autoestima es uno de los rasgos humanos más estudiados. En consecuencia, valorar tu actual nivel de autoestima debería ser prioritario. Para hacerlo, califica tu grado de aceptación con cada una de las siguientes afirmaciones (1 = completamente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = de acuerdo, 4 = completamente de acuerdo):¹⁴⁷

1. Me siento una persona tan valiosa, al menos, como las demás.
2. Me parece que tengo varias buenas cualidades.

3. En conjunto, tiendo a considerarme un fracaso.
4. Puedo hacer las cosas tan bien como los demás.
5. Comparado con la mayoría de las personas, siento que no tengo gran cosa por la que sentirme orgulloso.
6. Adopto una actitud positiva hacia mí mismo.
7. En términos generales, estoy satisfecho de mí.
8. Ojalá sintiera más respeto por mí mismo.
9. Sin duda, a veces me siento un inútil.
10. A veces pienso que no soy nada bueno.

Para determinar la puntuación de tu autoestima, empieza con una «puntuación inversa» de las afirmaciones 3, 5, 8, 9 y 10, esto es, si te das un 1, táchalo y ponte un 4; si te das un 2, cámbialo a un 3; cambia un 3 por un 2, y un 4 por un 1. Ahora suma las diez valoraciones y determina el total.

La puntuación más alta que puedes obtener para tu autoestima es de 40 (si estás completamente de acuerdo con todos los puntos positivos de la autoestima, y completamente en desacuerdo con todos los negativos), y la más baja es de 10 (si hiciste todo lo contrario). La puntuación mundial arroja una media de 31 según esta escala, y la de Estados Unidos promedia 32 puntos. Así que, si tu puntuación es inferior a 31 o 32, piensa que más del 50 por ciento de tus iguales tienen una autoestima superior a la tuya; si puntúas por debajo de 20, la puntuación de tu autoestima se sitúa entre el tercio inferior de la población.

Si tu puntuación está por debajo de la media, entonces tal vez sea necesario que estimular tu autoestima, por difícil que sea, se convierta en uno de tus objetivos primordiales. Empieza por dar unos «pasos de bebé» hacia las metas que te ayuden a conseguir algo, a fomentar la amistad, comportarte compasivamente con los demás y sentirte mejor contigo mismo.¹⁴⁸ Varias secciones de este libro ofrecen directrices sobre cómo conseguirlo.

Después del divorcio la vida continúa

La investigación sobre la adaptación hedonista demuestra que nos acostumbramos rápidamente a los acontecimientos más negativos. Así, por ejemplo, en cierta investigación las personas padecieron considerables trastornos psicológicos durante los dos primeros años después del divorcio, aunque luego parecieron recuperarse.¹⁴⁹ La vida continuó, y un sinfín de estímulos y molestias diarios inconexos absorbieron su atención la mayor parte del tiempo.

Una de las razones de que asumamos el mito de que el divorcio (o cualquier otra adversidad) nos hará más infelices (y durante bastante más tiempo) de lo que en realidad nos hace es que damos por supuesto que, de uno a cinco años a partir de ahora, estaremos tan preocupados con nuestro divorcio y todas sus consecuencias como lo estamos hoy. De ahí que no logremos tener en cuenta la

infinidad de acontecimientos restantes que se desarrollarán y competirán por captar nuestro interés durante ese lapso de uno a cinco años.¹⁵⁰ Después de todo, quizá necesitemos que nos practiquen alguna cirugía dental o que nos arreglen el aire acondicionado; cabe también que veamos a nuestro hijo terminar la carrera con matrícula de honor o que volvamos a establecer contacto con un primo del que no sabíamos nada desde hacía mucho; o puede que aprendamos a cocinar una opípara paella para nuestros amigos, o que hagamos un delicioso (o desastroso) viaje con nuestros hijos a los Cayos de Florida. En resumen, serán muchas las situaciones sin la menor relación con nuestro divorcio que exigirán nuestra opinión o participación. El divorcio no es algo que ocurra en el vacío.¹⁵¹ La vida continúa, y otros acontecimientos manipularán y controlarán nuestras emociones tanto o más que el trauma inicial. Para comprender realmente esta idea, emula lo que se les pidió hacer a los participantes de varias ingeniosas investigaciones: aquellos que se sentaron y relacionaron detalladamente los otros muchos acontecimientos y compromisos que requerirían su tiempo y atención en el futuro (por ejemplo, visitas a los médicos, cenas, reparaciones del coche y aumentos de sueldo que preveían para el año siguiente) se mostraron menos proclives a exagerar el dolor del trauma del divorcio.¹⁵²

En *House Lights*, un libro sobre la vida familiar, un padre se enfrenta al hecho de que nunca más va a vivir con su esposa. Cuando le pregunta a su hija qué va a ser de él ahora, ella le responde algo que es aplicable a todos nosotros:

Estarás triste [...]. La vas a echar de menos. Vas a seguir viendo pacientes, y reuniéndote con tus colegas ornitólogos, y grabando libros para los ciegos. Verás a tus amigos, y comerás, y [...] le cambiarás el aceite al coche [...] e irás a comprar comida [...] y a esos conciertos en la iglesia. Limpiarás tus prismáticos con tu equipo de limpieza de prismáticos. Quitarás la nieve con la pala, y cortarás el césped, y rastrillarás las hojas. Y leerás y cocinarás.¹⁵³

La verdad es que a cada mes que transcurra, el hecho de tu divorcio —y sus repercusiones— tendrá un impacto menor que el anterior en tu vida cotidiana.

¿Y qué hay de los niños?

Lo superarás, puede que perdones aunque no olvides, y quizá tu vida sea infinitamente mejor, pero ¿qué pasa con los niños? Las investigaciones muestran que los hijos son, con diferencia, la principal razón de que las parejas infelices opten por permanecer juntas.¹⁵⁴ Esta realidad no es ni irracional ni sorprendente, aunque es importante determinar si las suposiciones de la gente sobre los efectos del divorcio en los hijos, además de en otros desenlaces vitales importantes, son exactas. La literatura sobre este tema abarca dos perspectivas extremas. La primera es la de que el divorcio no tiene un coste a largo plazo para los hijos, y la segunda es la que considera que les ocasiona un daño permanente. Como con la mayoría de los debates, la respuesta se halla en algún punto a medio camino, aunque mi interpretación de las investigaciones es que está más cerca del punto de vista de la inexistencia de efectos a largo plazo. En resumen, sin duda el divorcio tiene algunos efectos lesivos para los hijos, pero tales efectos suelen ser menores y no se ejercen sobre toda la familia.¹⁵⁵

Por un lado, y como era de esperar, después de un divorcio los divorciados tienen más dificultad para ser buenos padres. Tienen problemas, por ejemplo, en controlar, supervisar e imponer

disciplina a sus hijos de una manera eficaz y sistemática, para darles cariño y afecto y suavizar los conflictos paterno-filiales. La razón de semejante daño se debe a los nuevos acuerdos sobre la custodia, la fragmentación de la cohesión familiar y la depresión, angustia y tensión crecientes en los padres. Sin embargo, los efectos dañinos suelen ser efímeros y no universales. Por ejemplo, un investigador analizó si los hijos de parejas divorciadas eran menos felices y seguros de sí mismos, sacaban peores notas, mantenían relaciones menos saludables y mostraban más problemas conductuales que los de familias intactas. De las 177 comparaciones realizadas entre dichos dos grupos de hijos, más de la mitad (103) no revelaron ninguna diferencia en absoluto.¹⁵⁶ Otras investigaciones han arrojado el dato de que el 75 por ciento de los hijos cuyos padres se divorcian padecen trastornos leves, y que los efectos del divorcio en los problemas de conducta, académicos y de salud son menores que los efectos de la discriminación sexual.¹⁵⁷ Por supuesto, esto significa que una cuarta parte de los hijos sí que padecen el divorcio, incluso a largo plazo, y esta verdad debería tomarse muy en serio. Por ejemplo, nuestro propio matrimonio tiene el doble de probabilidades de acabar en divorcio si nuestros padres se divorciaron y nuestra salud está en peligro.¹⁵⁸

Los intentos de responder a la pregunta de si el divorcio perjudica a los hijos tiene, no obstante, una limitación muy importante. Todas las investigaciones son forzosamente correlacionales, porque sería imposible (y contrario a la ética) asignar aleatoriamente algunas parejas al divorcio, y otras a permanecer casadas. Esto significa que no podemos descartar el papel de los genes en ninguno de los hallazgos. El divorcio es altamente hereditario, lo que significa que los genes que sustentan a los que se divorcian y a los que no (lo que parece estar vinculado a personalidades concretas, como el de ser generalmente negativo e infeliz) se transmiten de padres a hijos.¹⁵⁹ Así que, cuando nos enteramos de que los hijos de padres divorciados no tienen éxito en determinados campos, el efecto puede deberse a los genes que los hijos comparten con sus padres y no a los efectos del divorcio per se.

Otra pieza crucial del rompecabezas es la relativa a la cuestión de si deberíamos permanecer en un matrimonio conflictivo por nuestros hijos. En otras palabras, ¿es peor para los hijos continuar viviendo con unos padres que se pelean y son desgraciados o soportar las consecuencias del divorcio de sus padres? La respuesta concisa es que a los hijos les va mejor cuando pueden (vía divorcio) escapar de las peleas y gritos de sus padres y de la presión de tomar partido. En un hogar lleno de sufrimiento, peleas o frialdad, los hijos están esencialmente expuestos al estrés crónico, lo que lleva a que desarrollen el hábito de permanecer constantemente vigilantes y alerta.¹⁶⁰ Mi amiga Josie se recuerda escondida en su habitación cuando sus padres se peleaban y se arrojaban objetos a la cabeza. A menudo intervenía en los conflictos de sus progenitores, sumándose al griterío e intentando proteger a su madre, y le aterrorizaba oír la llave de su padre en la puerta. En la actualidad, es una mujer extremadamente sensible a cualquier clase de conflicto; cuando su marido apenas levanta un poco la voz, el corazón se le acelera. Josie ha estado en terapia y ha conseguido mantener con éxito relaciones satisfactorias de adultos, pero pagando un alto precio.

Cuando comparamos cómo les va a los hijos en los hogares con una buena dosis de conflicto parental y cómo les va después del divorcio, la respuesta es bastante clara: en el primer caso les va notablemente peor. Por ejemplo, en cierta investigación los hijos expuestos a altas dosis de enfrentamientos en el hogar mostraron una predisposición relativamente mayor a portarse mal, angustiarse o deprimirse, así como a tener relaciones conflictivas con los amigos y compañeros de clase; pero si sus padres estaban casados o divorciados no tenía ningún impacto en sus problemas.

Así pues, es el conflicto lo que cuenta, no el divorcio. Por supuesto, esta evidencia también significa que las investigaciones que descubren efectos dañinos del divorcio en los hijos quizá simplemente estén encontrando los efectos del inevitable conflicto asociado con ese divorcio. En particular, las investigaciones sobre la salud reflejan muy estrechamente estos hallazgos. Aunque las personas que se divorcian informan de más problemas de salud —debilitamiento del sistema inmunitario, más trastornos cardíacos y diabetes, menor índice de supervivencia al cáncer y problemas con el funcionamiento físico en la vejez—,¹⁶¹ la salud de las parejas casadas infelices muestran tantos o más padecimientos.¹⁶² En efecto, aunque quizá no seamos conscientes de ello, en medio de una discusión hostil, el funcionamiento de nuestro sistema inmunitario empieza a empeorar, las heridas físicas cicatrizan más lentamente y nuestros niveles de calcio coronario (que indican el riesgo de un ataque al corazón) aumentan.¹⁶³ Como un psicólogo de la salud concluyó, un matrimonio conflictivo representa un factor de riesgo de ataque cardíaco tan grande como el hábito regular de fumar.¹⁶⁴

Si estás pensando en divorciarte y te preocupa qué impacto tendrá eso en la adaptación psicológica, rendimiento escolar, conducta e incluso en las futuras relaciones de adultos de tus hijos, tienes que considerar que un hogar monoparental (o dos) acogedor, afectuoso y apacible es más esencial que un hogar atribulado con dos progenitores. La única salvedad es que sospeches que los graves problemas que mantienes con tu cónyuge son invisibles para tu hijo. Aunque esto pueda parecer inverosímil, todos conocemos parejas que son capaces de ocultar su infelicidad con tanto acierto que su separación es una bomba para todos, incluidos sus amigos íntimos y familiares (y a veces incluso para uno de los cónyuges). Pues resulta que los hijos que no tenían ni idea de que sus padres estaban teniendo problemas sufren las consecuencias más negativas y duraderas cuando esos padres los dejan estupefactos (y abrumados) divorciándose.¹⁶⁵ Este estado de cosas presenta una dificultad y puede que un dilema irresoluble: sin duda es una insensatez pelearse delante de tus hijos para que no se sorprendan por una eventual ruptura. Quizá la mejor manera de proceder en esta situación para la pareja que tiene tanta experiencia en desplegar una fachada feliz consista en seguir fingiendo un entorno acogedor y enriquecedor para sus hijos, además de mantener interacciones amistosas entre ellos a lo largo de la separación, el divorcio y después.

LA MENTE PREPARADA

El momento de la verdad que conlleva la posibilidad de abandonar o permanecer en una relación es uno de los más difíciles de encarar y superar. Tienes la alternativa de marcharte; tienes la opción de quedarte y sacarle el mayor partido a lo mucho que has negociado; puedes elegir quedarte y decidir mejorar la relación. Una de las lecciones de este capítulo es que, cuando reconozcas los errores de concepto que probablemente forman vuestro momento de crisis, también te darás cuenta de que puede que tengas más alternativas de las que crees. En consecuencia, aquí planteo varias estrategias de ayuda y enriquecimiento matrimoniales. Cuanto antes empieces a poner en práctica tales estrategias —mejor después de la primera fantasía de divorcio, que después de la primera separación—, más efectivas serán. Obviamente, a veces las fantasías de divorcio son sólo eso, una ensoñación que te permite descargar tu ira y tu angustia, antes de volver al trabajo, de atender tu

matrimonio. Pero en otras ocasiones, las fantasías de divorcio son presagios de lo que está por llegar. En tales casos, cuanto antes pienses en los hallazgos de las investigaciones (esto es, que el divorcio «no» lesiona irreparablemente a la mayoría de los hijos), antes estarás preparado para tomar una decisión racional antes que intuitiva (la idea de que no puedes abandonar tu matrimonio por muy infeliz que seas).

Sobre todo, antes de tomar ninguna decisión trascendental, tienes que analizar en qué medida eres responsable de tu infelicidad, hasta qué punto lo es tu cónyuge, cuánto es debido a las dinámicas imperantes en tu matrimonio y cuánto a circunstancias que escapan a tu control. Comprender esto quizá no cambie tu decisión final, aunque influirá en la decisión de qué elemento de tu matrimonio o tu vida deberías buscar modificar. Saber que este mito de la felicidad es erróneo —que tu vida no acabará cuando acabe tu relación— abre nuevos caminos y nuevas posibilidades positivas para ejecutar este cambio.

98 Hollon, S. D., K. L. Haman y L. L. Brown, «Cognitive-behavioral treatment of depression». En: Golib, I. H., y C. L. Hammen, eds., *Handbook of depression*, Guilford, Nueva York, 2002, pp. 383-403.

99 (1) Fredrickson, B. L., y R. W. Levenson, «Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions», *Cognition and Emotion*, 12 (1998), 191-220. (2) Fredrickson, B. L., y otros, «The undoing effect of positive emotions», *Motivation and Emotion*, 24 (2000), 237-58. (3) Fredrickson, B. L., «The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions», *AmPsych*, 56 (2001), 218-26. (4) Keltner, D., y G. A. Bonnano, «A study of laughter and dissociation: Distinct correlates of laughter and smiling during bereavement», *JPSP*, 73 (1997), 687-702. (5) Ong, A. D., y otros, «Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life», *JPSP*, 91 (2006), 730-49.

100 (1) Fredrickson, B. L., y C. Branigan, «Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires», *Cognition and Emotion*, 19 (2005), 313-32. (2) Isen, A. M., K. A. Daubman y G. P. Nowicki, «Positive affect facilitates creative problem solving», *JPSP*, 52 (1987), 1.122-31. (3) Waugh, C. E., y B. L. Fredrickson, «Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship», *The Journal of Positive Psychology*, 1 (2006), 93-106. (4) Dunn, J. R., y M. E. Schweitzer, «Feeling and believing: The influence of emotion on trust», *JPSP*, 88 (2005), 736-48. (5) Fredrickson, B. L., y otros, «Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources», *JPSP*, 95 (2008), 1045-62. (6) King, L. A., y otros, «Positive affect and the experience of meaning in life», *JPSP*, 90 (2006), 179-96.

101 Algoe, S. B., B. L. Fredrickson y S-M. Chow, «The future of emotions research within positive psychology», Sheldon, K. M., T. B. Kashdan y M. F. Steger, eds., *Designing positive psychology*, Oxford University Press, Oxford, 2011, pp. 115-32.

102 Fredrickson, B. L., y M. F. Losada, «Positive affect and the complex dynamics of human flourishing», *AmPsych*, 60 (2005), 678-86. Para una estupenda y accesible descripción de esta investigación, y sus consecuencias en tu vida, véase Fredrickson, B. L., *Positivity*, Crown, Nueva York, 2009.

103 La relación actual es de 2,7 a 1. (1) Gottman, J. M., *What predicts divorce?*, Erlbaum, Hillsdale, 1994. (2) Losada, M., «The complex dynamics of high performance teams», *Mathematical and Computer Modeling*, 30 (1999), 179-92. (3) David, J. P., P. J. Green, R. Martin y J. Suls, «Differential roles of neuroticism, extraversion, and event desirability for mood in daily life: An integrative model of top-down and bottom-up influences», *JPSP*, 73 (1997), 149-59.

104 (1) Gottman, *ibíd.* No obstante, para un estudio sobre esta obra, véase Abraham, L., «Can you really predict the success of a marriage in 15 minutes?», *Slate*, 8 marzo de 2010.

105 Para un buen estudio, véase Lambert, N. M., y otros, «Positive relationship science: A new frontier for positive psychology», Sheldon y otros, eds., op. cit., pp. 280-92 (véase nota 101).

106 Gottman, J. M., *The relationship cure*, Three Rivers, Nueva York, 2012.

107 Jacobson, N. S., y M. E. Addis, «Research on couples and couple therapy: What do we know? Where are we going?», *Journal of Consulting and Clinical Psychology (JCCP)*, 61 (1993), 85-93.

108 Para dos estudios de esta misma interesante y reciente literatura, véase (1) McNulty, J. K., «When positive processes hurt relationships», *Current Directions*, 19 (2010), 167-71. (2) McNulty, J. K., y F. D. Fincham, «Beyond positive psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being», *AmPsych*, 67 (2012), 101-10.

109 Ireland, M. E., y otros, «Language style matching predicts relationship initiation and stability», *PsychScience*, 22 (2011), 39-44.

110 (1) Karremans, J. C., y T. Werwijmeren, «Mimicking attractive opposite-sex others: The role of romantic relationship status», *PSPB*, 34 (2008), 939-50. (2) Chartrand, T. L., y R. Van Baaren, «Human mimicry», *Advances in Experimental Social Psychology*, 41 (2009), 219-74.

111 Ireland, M. E., y J. W. Pennebaker, «Language style matching in writing: Synchrony in essays, correspondence, and poetry», *JPSP*, 99 (2010), 549-71.

112 Hall, J. A., *Nonverbal sex differences*, The Johns Hopkins University Press, Baltimore, Maryland, 1984.

113 Véase, por ejemplo, Pasupathi, M., y B. Rich, «Inattentive listening undermines self-verification in personal storytelling», *Journal of Personality*, 73 (2005), 1051-86.

114 (1) Baumeister, R. F., y M. R. Leary, «The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation», *PsychBull*, 117 (1995), 497-529. (2) Caporeal, L. R., «The evolution of truly social cognition: The cores configuration model», *PSPR*, 1 (1997), 276-98. (3) Dunbar, R., *Grooming, gossip, and the evolution of language*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 1996.

115 (1) Allen, K. M., y otros, «Presence of human friends and pet dogs as moderators of autonomic responses to stress in women», *JPSP*, 61 (1991), 582-89. (2) McConnell, A. R., y otros, «Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership», *JPSP*, 101 (1991), 1239-52.

116 Schnall, S., y otros, «Social support and the perception of geographical slant», *Journal of Experimental Social Psychology*, 44 (2008), 1246-55.

117 (1) Eisenberger, N. I., y otros, «Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses», *NeuroImage*, 35 (2007), 1601-12. (2) Pressman, S. D., y otros, «Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen», *Health Psychology*, 24 (2005), 297-306. (3) Lepore, S. J., «Problems and prospects for the social support-reactivity hypothesis», *Annals of Behavioral Medicine*, 20 (1998), 257-69.

118 Anik, L., y M. I. Norton, *Egotistically resourceful social capitalists: The well-being benefits of bridging social actors and building network connections*, ponencia presentada en la Asamblea Anual de SPSP, Las Vegas, Nevada, enero de 2010.

119 Langner, T., y S. Michael, *Life stress and mental health*, Free Press, Nueva York, 1960.

120 Para algunos estudios de la literatura sobre la obcecación en el pensamiento y sus venenosas consecuencias, véase (1) Lyubomirsky, S., y C. Tkach, «The consequences of dysphoric rumination». En: Papageorgious C., y A. Wells, eds., *Rumination*, John Wiley & Sons, Chichester, Reino Unido, 2004. (2) Nolen-Hoeksema, S., B. E. Wisco y S. Lyubomirsky, «Rethinking rumination», *Perspectives*, 3, (2008), 400-24.

121 (1) Nolen-Hoeksema, S., *Women who think too much*, Holt, Nueva York, 2003. (2) Lyubomirsky, S., *La ciencia de la felicidad*, Urano, Barcelona, 2011. (3) Carlson, R., *Don't sweat the small stuff: And it's all small stuff*, Hyperion, Nueva York, 1997.

122 Para una crítica sobre este trabajo, véase Kross, E., y Ö. Ayduk, «Making meaning out of negative experiences by self-distancing», *Current Directions*, 20 (2011), 187-91.

123 Ayduk, Ö., y E. Kross, «From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive self-reflection», *JPSP*, 98 (2010), 809-29.

124 Véase, por ejemplo, Kros, E., Ö. Ayduk y W. Mischel, «When asking “why” doesn't hurt: Distinguishing reflective processing of negative emotions from rumination», *PsychScience*, 16 (2005), 709-15.

125 Ayduk, Ö., y E. Kross, «Enhancing the pace of recovery: Self-distanced analysis of negative experiences reduces blood pressure reactivity», *PsychScience*, 19 (2008), 229-31.

126 (1) Ayduk y Kross, op. cit. (véase nota 123). (2) Kross y otros, op. cit. (véase nota 124).

127 Li, X., L. Wei y D. Soman, «Sealing the emotions genie: The effects of physical enclosure on psychological closure», *PsychScience*, 21 (2010), 1.047-50.

128 En las investigaciones publicadas, los participantes escogieron entre pensar en una diversidad de profundos arrepentimientos y sufrimientos, o meditar sobre la noticia de la trágica muerte de un bebé.

129 Harris, A. H. S., y otros, «Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger», *Journal of Clinical Psychology*, 62 (2006), 715-33.

130 Kang, C., «On Yom Kippur, forgiveness is divine», *Los Angeles Times*, 4 de octubre de 2005.

131 Pope, A., «Essay on criticism, Enright, D. J., y E. DeChickera, eds., *English critical texts*, Oxford University Press, Oxford, 1711/1962, pp. 111-30.

132 (1) McCullough, M. E., y otros, «Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement»,

JPSP, 75 (1998), 1.586-1.603. (2) Karremans, J. C., P. A. M. Van Lange y R. W. Holland, «Forgiveness and its associations with prosocial thinking, Keeling, and doing beyond the relationship with the offender», *PSPB*, 31 (2005), 1.315-26.

133 (1) Baskin, T., y R. Enright, «Intervention Studies on forgiveness: A metanalysis», *Journal of Counseling and Development*, 82 (2004), 79-90. (2) Harris y otros, op. cit. (véase nota 126) (3) Karremans, J. C., y otros, «When forgiving enhance psychological well-being: The role of interpersonal commitment», *JPSP*, 84 (2003), 1.011-26. (4) Fincham, F. D., S. R. H. Beach y J. Davila, «Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage», *Journal of Family Psychology (JFP)*, 21 (2007), 542-45. (5) Harris, A. H. S., y C. E. Thoresen, «Forgiveness, unforgiveness, health, and disease». En: Worthington Jr, E. L., ed., *Handbook of forgiveness*, Brunner-Routledge, Nueva York, 2005, pp. 321-33. (6) Witvliet, C. V. O., T. E. Ludwig y K. L. Vander Laan, «Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health», *PsychScience*, 12 (2001), 117-23. (7) Luskin, F., R. Aberman y A. DeLorenzo, «The training of emocional competency in financial advisers», *Issues and Recent Developments in Emotional Intelligence*, 1 (3) (2003).

134 (1) Ripley, J. S., E. L. Worthington, Jr., «Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment», *Journal of Counseling and Development*, 80 (2002), 452-63. (2) Freedman, S. R., y R. D. Enright, «Forgiveness as an intervention goal with incest survivors», *JCCP*, 64 (1996), 983-92. (3) Al-Mabuk, R. H., y W. R. Downs, «Fogiveness therapy with parents of adolescente suicide victims», *Journal of Family Psychotherapy*, 7 (1996), 21-39. (4) Coyle, C. T., y R. D. Enright, «Forgiveness intervention with post abortion men», *JCCP*, 65 (1997), 1.042-46. (5) Hui, E. K. P., y T. S. Chau, «The impact of a forgiveness intervention with Hong Kong Chinese children hurt in interpersonal relationships», *British Journal of Guidance and Counseling*, 37 (2009), 141-56. (6) Bonach, K., «Empirical support for the application of the Forgiveness Intervention Model to postdivorce coparenting», *Journal of Divorce and Remarriage*, 50 (2009), 38-54.

135 Karremans y otros, op. cit. (véase nota 132).

136 McCullough, M. E., *Beyond revenge*, Jossey-Bass, San Francisco, 2008.

137 (1) Murphy, J. G., «Forgiveness, self-integrity, and the value of resentment». En: Worthington, ed., op. cit., pp. 33-40 (véase nota 133). (2) Baumeister R. F., J. J. Exline y K. L. Sommer, «The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness». En: Worthington Jr., E. L., ed., *Dimensions of forgiveness*, Templeton Foundation Press, Filadelfia, 1998, pp. 79-104. (3) McNulty, op. cit. (véase nota 108). (4) McNulty, J. K., «The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggresion in marriage», *PSPB*, 37 (2011), 770-83. (4) McNulty y Fincham, op. cit. (véase nota 108)

138 McNulty, J. K., «Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context», *JFP*, 22 (2008), 171-75.

139 Luchies, L. B., y otros, «The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity», *JPSP*, 98 (2010), 734-49.

140 Esta historia se debe a Michael Neill (www.geniuscatalyst.com).

141 Bramlett, M. D., y W. D. Mosher, *Cohabitation, marriage, divorce, and remarriage in the United States*, National Center for Health Statistics, Hyattsville, Maryland, 2002.

142 Luhmann y otros, op. cit. (véase nota 6). Otras investigaciones que aportan pruebas sobre la adaptación de las personas después del divorcio incluyen: (1) Amato, P. R., «Research on divorce: Continuing trends and new developments», *JMF*, 72 (2010), 650-66; (2) Mancini, A. D., G. A. Bonanno y G. E. Clark, «Stepping off the hedonic treadmill: Individual differences in response to major life events», *Journal of Individual Differences*, 21 (2011), 144-52.

143 Masten, A. S., «Ordinary magic: Resilience processes in development», *AmPsych*, 56 (2001), 227-38.

144 Para ejemplos de ocho de tales recursos, véase Fazio, R. J., «Growth Consulting: Practical methods of facilitating growth through loss and adversity», *Journal of Clinical Psychology: In Session* 65 (2009), 532-43.

145 Lacey, H. P., D. M. Smith y P. A. Ubel, «Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan», *JoHS*, 7 (2006), 167-82.

146 El concepto de inteligencia emocional fue elaborado por Peter Salovey y John Mayer y popularizado por Daniel Goleman: (1) Salovey, P., y J. D. Mayer, «Emotional intelligence», *Imagination, Cognition, and Personality*, 9 (1990), 185-211. (2) Goleman, D., *Inteligencia emocional*, Kairós, Barcelona, 1996.

147 Ésta es la escala de autoestima utilizada más habitualmente. La referencia es Rosenberg, M., *Society and the adolescent self-image*, Princeton University Press, Princeton, Nueva Jersey, 1965. Publicado de nuevo con autorización de Princeton University Press.

148 En un artículo innovador, la psicóloga Jennifer Crocker cita a los investigadores que afirman que los recientes hallazgos «no respaldan los esfuerzos continuados y generalizados por levantar la autoestima» (p. 395). Refutando semejante conclusión, las investigaciones de Crocker sugieren que una manera contradictoria de incrementar la autoestima es la de apoyar a los demás antes que controlar la imagen de uno mismo. Buscar objetivos compasivos lleva a que una persona se vuelva más sensible con los demás, lo que hace que los demás la vean de manera más positiva y que, a su vez, dicha persona refuerce su propia autoestima. Véase Crocker, J., «Self-image and compassionate goals and construction of the social self: Implications for social and personality psychology», *PSPR*, 15 (2011), 394-407.

149 Booth, A., y P. Amato, «Divorce and psychological stress», *Journal of Health and Social Behavior*, 32 (1991), 396-407.

150 Gilbert y otros, op. cit., (véase nota 5).

151 (1) Gilbert y otros, op. cit. (véase nota 1). (2) Gilbert y otros, op. cit. (véase nota 5).

152 Wilson y otros, op. cit. (véase nota 5).

153 Cohen, L. H., *House lights*, Norton, Nueva York, 2007, p. 299.

154 Hetherington, M., y J. Kelly, J., *For better or worse*, Norton, Nueva York, 2002.

155 Lansford, J. E., «Parental divorce and children's adjustment», *Perspectives*, 4 (2009), 140-52. Muchas de las investigaciones descritas en esta sección son citadas en este excelente artículo.

156 Amato, P. R., «Children of divorce in the 1990s: An update of the Amato and Keith (1991) meta-analysis», *JFP*, 15 (2001), 355-70.

157 (1) Hetherington y Kelly, op. cit. (véase nota 154). (2) Allison, P. D., y F. F. Furstenberg Jr., «How marital dissolution affects children: Variation by age and sex», *Developmental Psychology*, 25 (1989), 540-49.

158 Amato, P. R., y D. D. DeBoer, «The transmisión of marital instability across generations: Relationship skills o commitment to marriage?» *JMF*, 63 (2001), 1.038-51. (2) Tucker, J. S., y otros, «Parental divorce: Effects on individual behavior and longevity», *JPSP*, 73 (1997), 381-97.

159 (1) Lykken, D. T., «How relationships begin and end: A genetic perspective», Vangelisti, A. L., H. T. Reis y M. A. Fitzpatrick, eds., *Stability and change in relationships*, Cambridge University Press, Nueva York, 2002, pp. 83-102. (2) Jocklin, V., M. McGue y D. T. Lykken, «Personality and divorce: A genetic análisis», *JPSP*, 71 (1996), 288-99.

160 Umberson, D., y otros, «A good as it gets? A life course perspective on marital quality», *Social Forces*, 84 (2005), 593-611.

161 (1) Kiecolt-Glaser, J. K., y otros, «Marital quality, marital disruption, an immune function», *Psychosomatic Medicine*, 49 (1987), 13-34. (2) Hughes, M. E., y L. J. Waite, «Marital biography and health at mid-life», *Journal of Health and Social Behavior*, 50 (2009), 344-58. (3) Sprehn, G. C., y otros, «Decreased cancer survival in individuals separated at time of diagnosis—critical period for cancer pathophysiology?», *Cancer*, 115 (2009), 5.108-16.

162 Orth-Gomér, K., y otros, «Marital stress worsens prognosis in women with coronary heart disease: The Stockholm Female Coronary Risk Study», *Journal of the AMA*, 284 (2000), 3.008-14.

163 (1) Malarkey, W. B., y otros, «Hostile behavior during marital conflict alters pituitary and adrenal hormones», *Psychosomatic Medicina*, 56 (1994), 41-51. (2) Kiecolt-Glaser, J. K., y otros, «Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing», *Archives of General Psychiatry*, 62 (2005), 1.377-84. (3) Holt-Lundstd, J., T. B. Smith y J. B. Layton, «Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review», *PLoS Medicine*, 7 (2010), e100316.

164 Timothy, B. Smith.

165 Amato, P. R., L. S. Loomis y A. Booth, «Parental divorce, marital conflict, and Offspring well-being Turing early adulthood», *Social Forces*, 73 (1995), 895-915.

Seré feliz cuando... tenga hijos

Estaba dando un paseo con una amiga cuando ella me confesó algo que jamás le había oído decir a nadie en voz alta: «No me gusta ser madre». Mi amiga adora a su hijo, probablemente más que a nada en el mundo. Durante diez años había intentado tener un niño, hasta que por fin lo consiguió con la ayuda de múltiples tratamientos de fertilidad, y se siente agradecida por ello. Pero quizá debido a que el deseo de tener un hijo fue tan fuerte y duradero, y tantas las dificultades y el estrés, que tardó varios años en reconocer la realidad de que la maternidad sencillamente no iba con ella. Mi amiga no se siente cómoda rodeada de una pandilla de niños, y le parece que tiene que fingir un comportamiento «maternal» delante de los demás padres. No desea entregarse en cuerpo y alma al interés y cuidado incondicionales de otro. No le parece que las preocupaciones, calendarios y decepciones constantes sean un reto o una aventura, como algunas de sus amigas y colegas parecen pensar, sino una carga abrumadora. Debo añadir que un observador objetivo no encontraría ni el más leve indicio de sus verdaderos sentimientos: es una madre excelente, y ella lo sabe; es simplemente que no le gusta.

Cuando oímos una historia así, nos pueden asaltar infinidad de preguntas. ¿Es la paternidad algo que nos tiene que gustar? A fin de cuentas, ¿cuántos «realmente» prevemos que nos gustaría tener un hijo, incluso después de leer una docena de libros y hablar con todos los padres que vamos conociendo? ¿Y no será que mi amiga se precipitó en su conclusión, dado que quizá no haya un trabajo en el mundo que cambie de forma tan radical con el paso del tiempo como el de ser progenitor? De aquí a unos años, cuando su hijo esté en primaria, su maternidad actual apenas será reconocible, y algunos años más tarde, todo volverá a cambiar, y así sucesivamente. De hecho, a veces tanto el hijo como la relación padre-hijo evolucionan enormemente sólo en unos meses. Y por último, ¿es éste simplemente un ejemplo extremo sin ninguna relevancia para la mayoría?

Los hijos son la fuente de nuestras mayores alegrías y la causa de las mayores tristezas. No es sorprendente, por tanto, que algunos de nuestros momentos decisivos más impactantes se den en nuestra vida familiar. Antes de decidir si nos resignamos a nuestros sentimientos acerca de la paternidad, nos desesperemos por ellos o nos esforcemos en reprimirlos, tenemos que determinar si nuestra dificultad es tan singular. La expectativa de que tener hijos nos hará inmensamente felices no sólo está enraizada en nuestra cultura, sino que probablemente también esté relacionada con la evolución. Aunque este mito de la felicidad puede evitar que los seres humanos renuncien a la reproducción, también sirve para provocar un momento crítico de un capítulo emblemático de nuestras vidas. Cuando la paternidad no nos hace tan felices como esperábamos, además de sentirnos atrapados, deprimirnos y desanimarnos, también nos avergonzamos.

SORPRENDENTES DESCUBRIMIENTOS ACERCA DE SI LOS HIJOS TE HACEN FELIZ

Es posible que no te haga muy feliz ser padre y detestes la infinidad de tareas y preocupaciones que conlleva la función. Quizás estés hastiado y desencantado con el tedio y la rutina de los más de dieciocho años, los años de paternidad que has dejado atrás, y especialmente con los que te aguardan. Esto ya es suficientemente malo en sí, pero por si fueran pocos todos estos sentimientos desagradables, además te sientes como una aberración y un inadaptado en una cultura que ensalza los valores de la familia nuclear, y tienes miedo a expresar tus verdaderos sentimientos sobre la paternidad y arriesgarte a ser rechazado por los demás. Sorprendentemente, y en parte debido a que tales sentimientos son tabú, parece que son pocas las personas dispuestas a reconocer lo ampliamente compartidos que son. El análisis de más de un centenar de investigaciones reveló que las parejas estudiadas antes y después del nacimiento de un hijo padecieron una disminución aparentemente permanente de su satisfacción por la relación.¹⁶⁶ Las investigaciones también demuestran que, a pesar de las manifestaciones de alegría y alborozo de muchos progenitores en el desempeño de sus funciones, si eres mujer, joven, soltera y sin trabajo —y si tus hijos son o bien muy pequeños o adolescentes, o hijastros o conflictivos—, entonces hay más probabilidades de que ser padre o madre te haga menos feliz y te deje menos satisfecho con tu vida y tu pareja (si la tienes) que lo contrario.¹⁶⁷

Tener hijos es costoso, extenuante, estresante y emocionalmente agotador; tanto es así que es un milagro que no seamos capaces de una u otra manera de prever con exactitud las dificultades de la paternidad, hasta el día que llevamos al bebé a casa. Después de ese día, sin embargo, no hay padre que vaya a sorprenderse al enterarse de que, cuando se le pregunta a la gente por lo felices que eran antes y después de llevar a su primer hijo a casa, la felicidad declarada en el segundo informe sea notablemente inferior a la reconocida en el primero.¹⁶⁸ Más aún, la satisfacción conyugal aumenta después de que el último hijo abandona el hogar paterno.¹⁶⁹ Y, aunque hay pruebas para todos los gustos, varios estudios que se limitaron a comparar los niveles de felicidad o satisfacción de padres y no padres de todas las edades y circunstancias vitales, hallaron que los padres eran menos felices.¹⁷⁰ Por ejemplo, en un estudio frecuentemente citado, unas madres trabajadoras de Texas informaron de que experimentaban a diario menos emociones positivas y más negativas. Cuando se les pidió que valoraran cómo se habían sentido en cada una de las horas del día anterior, consideraron el cuidado de sus hijos como sólo ligeramente más agradable que ir y venir del trabajo y las faenas caseras.¹⁷¹

A todas luces, si criar a los hijos es causa frecuente de que te enfades, estés irritable, te encolerices y acabes agotado o angustiado, no estás solo. No eres el único ni la única cuyo mundo se encoge tras la llegada de los niños y tiene que despedirse de las aventuras arriesgadas, las relaciones íntimas espontáneas y las oportunidades improvisadas. No eres el único o la única cuyo matrimonio tal vez sufra enormemente —al menos cuando los niños tienen menos de seis años o más de doce—,¹⁷² hasta el punto de que los problemas o enfados insignificantes se magnifican y se convierten en fallas tectónicas merecedoras de considerar el divorcio. Las investigaciones muestran que dos de las causas más significativas de los altercados de las parejas casadas son las finanzas y los hijos. No obstante, es posible que el estrés y la privación del sueño aumenten por sí solos las

probabilidades de cualquier clase de conflicto.¹⁷³ Como un nuevo padre manifestó en términos poco considerados: «[Los hijos] son una tremenda fuente de alegría, pero convierten todas las demás fuentes de alegría en una mierda».¹⁷⁴

Confío en que saber que muchos otros padres comparten nuestro dolor de vez en cuando atenúe nuestro sentimiento de ser unos parias y alivie en parte nuestro sentimiento de culpa. Amar a nuestros hijos no tiene nada que ver con que a uno le encante ser padre. A pesar de todo, tal vez sea beneficioso que nos concentremos en lo que nuestros hijos nos aportan y que quizá no quede reflejado en la pregunta «¿Eres feliz?» Incluso los padres que detestan serlo disfrutan de valiosos momentos de alegría, incluso de euforia, que contribuyen a que uno viva una vida plena: cuando nace nuestro hijo, cuando corre a abrazarse a nosotros después de una separación, cuando lee su primera palabra, cuando protagoniza su primera obra escolar, cuando pensar en él alivia el resquemor de un fracaso laboral, o cuando termina la carrera con matrícula. En un estudio reciente, mis colegas y yo observamos que los padres confesaban encontrarle más sentido a la vida cuando estaban con sus hijos que durante el resto del tiempo.¹⁷⁵ Una parte de estar vivo y ser ciudadano del mundo significa utilizar nuestras aptitudes al máximo, encontrando las diferentes dimensiones de la experiencia humana, madurando y aprendiendo sobre nosotros mismos, vinculándonos a los demás, cumpliendo los objetivos prescritos por la cultura, experimentando un amplio espectro de emociones (desde las más elevadas a las más rastreras), labrándonos una identidad exclusiva, escribiendo la historia de nuestras vidas y dejando para la posteridad un legado que perdurará más allá de nuestras vidas.¹⁷⁶ Los hijos nos permiten hacer todo eso y más.

Naturalmente, la mayor parte del tiempo no estamos pensando en esos beneficios trascendentes; no pasamos el rato saboreando los momentos memorables y profundos que nos procuran nuestros hijos. Antes bien, nos concentramos en las labores y tareas cotidianas, y sobre todo en las pequeñas crisis y las grandes emergencias a las que tenemos que enfrentarnos. Hay un dicho sobre las madres judías que realmente es extensible a todas las madres y padres: «Una madre judía jamás puede ser más feliz que el más infeliz de sus hijos». Los psicólogos han demostrado convincentemente que lo malo es siempre más fuerte que lo bueno, de manera que la angustia que nos ocasiona un hijo aplasta sin dificultad el gozo que nos procura otro.¹⁷⁷ En consecuencia, los obstáculos a la felicidad de un progenitor —especialmente la experimentada en cada instante— son grandes, y aquellos que reaccionan admitiendo que no suelen disfrutar de ser padres están siendo absolutamente racionales.

A pesar de todas las pruebas de que aquellos a los que no nos gusta ser padres no somos sin más unos irresponsables o unos locos, cuando a las personas se les pregunta confidencialmente por lo que más se arrepienten en sus vidas, apenas hay alguno que diga que lamentan haber sido padres. De hecho, el 94 por ciento admiten que, a pesar del elevado coste, las recompensas de ser padre merecen la pena.¹⁷⁸ Con el paso de los años, los temidos llantos en mitad de la noche, los angustiosos momentos abrazando a un hijo inconsolable y los retrasos en la hora de llegada a casa se metamorfosean en valiosos recuerdos de añoranza que son fuente de satisfacción y placer. Sin embargo, arrepentirse de no haber tenido hijos, o de no haber tenido más, es un lamento frecuente.¹⁷⁹ Debemos tener presentes ambos hechos cuando nos convocan al despacho del subdirector una vez más y nos parece que no podemos soportar ser padres ni un día más.

LOS PROBLEMAS COTIDIANOS TE HARÁN MÁS INFELIZ QUE LOS TRAUMAS IMPORTANTES

Ser padre o madre es, en efecto, un trabajo tedioso que dura décadas, pero son muchas las medidas que podemos adoptar para hacer más soportables y positivos los malos momentos. Una estrategia en cierto modo contradictoria es la de dedicar algún tiempo a distinguir entre las dificultades importantes que experimentas a lo largo de la paternidad y las secundarias; quizá podrías incluso relacionarlas en dos columnas —los «grandes problemas» y los «problemas nimios»— puestas una al lado de la otra.

Hace poco una familia me describió con doloroso detalle sus problemas. El hijo pequeño de Sarah y James presenta un síndrome de Asperger leve (lo que conlleva una serie de carencias sociales), además del trastorno de déficit de atención. Al niño le va estupendamente bien en algunas asignaturas escolares y tiene dificultades con otras. Tiene un amiguito íntimo, pero apenas interactúa con otros compañeros. En resumen, los problemas de su trastorno se presentan casi a diario. «No es algo terrible —me dijeron sus padres—. Hay muchos días y semanas buenos, incluso fantásticos.» Pero hay noches en que los padres se desesperan y discuten sobre cómo manejar el último «problema» de su hijo y qué medidas deberían tomar. Su hijo mayor parece estar psicológicamente equilibrado, aunque muestra una inclinación considerablemente mayor a estar con sus amigos que a estudiar, lo que implica una batalla diaria por los deberes. Como es lógico, la lista de las grandes preocupaciones de esta familia comprende la salud mental de su hijo pequeño, mientras que la de las inquietudes menores incluye los «enfrentamientos por los deberes» de su hijo mayor. En la lista de los problemas pequeños, también incluyen diferentes dificultades, tensiones y sufrimientos cotidianos. En una de las últimas semanas, por ejemplo, la propuesta de Sarah de que otro niño se quedara para jugar con su hijo pequeño chocó con una débil excusa, así que está convencida de que la otra madre sencillamente no quiso que su hijo se relacionara con el suyo. Entonces se les rompió la secadora, lo que derivó en una cantidad de problemas e inconvenientes aparentemente desproporcionados con la insignificancia de la avería. Por último, su hijo mayor no pudo encontrar el nuevo móvil que le acababan de regalar por su cumpleaños, e invirtió un montón de horas frustrantes en su búsqueda.

¿Cuál de estas dos listas debería angustiar y entristecer más a esta familia (y a nosotros)? Aunque la mayoría creemos que los apartados de la columna de los problemas importantes son los que procuran un daño mayor y más duradero, las investigaciones ponen de manifiesto que esto es un mito. Antes al contrario, la verdad es lo opuesto, esto es, que los problemas y estímulos que experimentamos con respecto a nuestros hijos diariamente afectan a nuestro bienestar más de lo que lo hacen los acontecimientos importantes de la vida.¹⁸⁰ La idea irracional de que los enfados son peores que las calamidades tiene poca lógica... hasta que pensamos en las causas.

Hace algunos años, cuando estaba soltera y vivía sola, tuve dos malas experiencias el mismo día: la de que se me comunicara por la compañía aérea que mi asiento de ventanilla (el último), reservado hacía mucho en un vuelo de larga distancia, había sido vendido erróneamente a otro pasajero, y, más tarde ese mismo día, que mi coche acabara destrozado («como una acordeón») en un accidente en la autovía. El accidente no había sido culpa mía y yo me marché andando, pero mi reacción fue increíblemente tranquila y desapasionada: pedí ayuda, hablé con la compañía de

seguros, hice planes para alquilar un coche para el día siguiente, etcétera. Fue como si de manera instintiva hubiera sabido que aquello era una emergencia y necesitaba mantener la calma, pensar racionalmente y hacer acopio de todos los recursos y habilidades que tuviera para conseguirlo. Mi reacción a la noticia de la compañía aérea, sin embargo, fue la inversa. Su error me pareció imperdonable, y todavía seguía echando chispas días después, mientras conducía mi coche alquilado provisional.

Los investigadores sostienen que cuando experimentamos un acontecimiento negativo significativo —un accidente de tráfico, un despido del trabajo, una expulsión temporal del colegio de un hijo— nos sentimos intensamente motivados para ingeniárnoslas y capear la crisis lo mejor y más deprisa que podamos. Buscamos entonces consuelo emocional en los amigos, consejo y formación laboral de los empleadores, segundas opiniones de asesores y médicos e información en los libros e Internet. Asimismo, hacemos un montón del llamado trabajo cognitivo para asimilar lo ocurrido, y puede que nos esforcemos en racionalizarlo, encontrarle sentido o ver el lado bueno del accidente o el despido. Al cabo de unos minutos de tener el accidente con mi coche, había buscado consuelo en mi mejor amiga, y me había convencido a mí misma de que «esto es algo bueno», porque entonces podría utilizar el dinero del seguro para comprar el descapotable que siempre había deseado. Por el contrario, después de las pequeñas decepciones y enfados, los intentos semejantes de manejar los problemas no tienen cabida. Por ejemplo, en su momento no traté de convencerme de que el empleado de la compañía aérea, sin duda un trabajador mal pagado de un país extranjero, cometió un error humano comprensible porque había tenido un día complicado. Ni tampoco acudí a los demás en busca de consejo o información sobre la manera de manejar la situación; lo habría considerado una exageración.

No tendemos a buscar apoyo social para los problemas nimios, en parte porque pensamos que a los demás no les importan ni la mitad que a nosotros. (Nuestros seres queridos nos mirarán con perplejidad si le damos demasiadas vueltas a una cosa irremediable.) Por otra parte, las investigaciones han demostrado que divulgar los traumas insignificantes lleva a los demás a expresar su bienintencionado apoyo minimizándolos o restándoles importancia («Es una lástima que Charlie tuviera una rabieta durante el vuelo, pero el viaje podría haber sido mucho peor»), y dando a entender que no deberíamos sentirnos tan mal como nos sentimos, lo que suele provocar que nos sintamos incluso peor.¹⁸¹

En resumen, y dado que los problemas graves nos incitan a intentar manejarlos y reevaluar nuestra situación de manera positiva, así como a obtener el apoyo emocional de los demás —y los problemas no tan importantes, no—, paradójicamente a veces es más duradero el dolor y la angustia provocados por las cosas insignificantes que los ocasionados por las importantes.¹⁸² En efecto, «es posible que las cosas pequeñas duelan precisamente *porque* las llamamos pequeñas».¹⁸³ Sin embargo, la mayoría somos dolorosamente inconscientes de este hecho. Por ejemplo, una serie de investigaciones demostraron que las personas esperan que su aversión por alguien que las ha herido mucho dure más tiempo que la que sienten por alguien que les ha herido poco, pero la realidad de los resultados fue la contraria.¹⁸⁴ Por consiguiente, no conseguimos hacer acopio de las energías adecuadas para manejar los contratiempos cotidianos a los que nos enfrentamos en la vida, y en especial en nuestra vida como progenitores.

Piensa en esa columna de los problemas pequeños de la izquierda en relación con tus hijos. Puede que en ella esté incluida la creciente irritación por la utilización que hace tu hija del

ordenador, los gritos de anoche por la ropa tirada por el suelo, la preocupación de esta mañana por el dolor de oídos de tu bebé o tu obsesión por quién cuidará de tu hijo la mañana que tanto tú como tu pareja tenéis sendas reuniones en el trabajo a primerísima hora. Es importante aunar esfuerzos para manejar estos problemas aparentemente pequeños, ya sea buscando ayuda o negociando con los miembros de la familia, ya sea planteándote de nuevo los acontecimientos de una manera más positiva o tomándote algún tiempo para relajarte, cargar pilas o meditar. Si decidimos concentrar la atención en los problemas pequeños relacionados con la paternidad/maternidad, nos recuperaremos de ellos con más rapidez, seremos más felices y tendremos la vitalidad y el vigor para afrontar un nuevo día.

ENCONTRAR EL EQUILIBRIO Y LA TRASCENDENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DE LA ESCRITURA

De manera instintiva sabrás que no debes descuidar la columna de las «cosas malas importantes» en relación con tus hijos, aunque eso no significa que vaya a ser fácil. Cabe que tu hijo o hija adolescente se haya hecho miembro de la pandilla equivocada o adquirido una adicción malsana; puede que tu hijo de secundaria esté siendo víctima de un matón; quizás a tu niño de preescolar se la haya diagnosticado una enfermedad crónica; es posible que tu hijo de uno o dos años no se esté desarrollando como es debido. A algunos padres no les importa la brega diaria que conlleva la paternidad y, sin embargo, se desquician cuando surge un problema grave.

Asimismo, tus calvarios como padre puede que no encuentren su origen en un hijo en concreto, sino en la manera en que afrontas la paternidad en su conjunto. El esfuerzo permanente por mantener el equilibrio —entre tú y tu cónyuge, y entre la paternidad y el trabajo— se ha convertido casi en un cliché. Aunque muchos padres se las arreglan con aplomo, algunos sienten la tensión de este malabarismo como una carga demoledora.

Desde el primer día en casa de vuestro recién nacido, te das cuenta de las decenas, cuando no centenares, de acuerdos que debéis alcanzar tú y tu pareja acerca de la forma en que ha de distribuirse el trabajo de cuidar del niño y el del mantenimiento del hogar. ¿Quién cambiará el siguiente pañal, lavará los platos, se levantará en mitad de la noche, tomará la decisión de las horas de la siesta, llevará el bebé al médico la siguiente semana y presentará las declaraciones de renta en abril? Más aún, justo cuando se supone que tú y tu pareja habéis neutralizado vuestros conflictos acerca de la división del trabajo, el niño (inevitablemente) crece o nace otro, y todo cambia. El ciclo de negociaciones —o peor aún, de litigios— vuelve a empezar. ¿Quién llevará a los niños en coche al colegio, a las actividades extraescolares, a casa de los amigos y a los médicos? ¿Quién tomará las decisiones sobre campamentos, colegios y tratamientos médicos? ¿Quién rellenará docenas de impresos de inscripción, médicos y colegiales? ¿Quién impondrá la disciplina; contratará a la canguro; ayudará en las tareas del hogar, y analizará las solicitudes de admisión de las universidades o estudiará los programas deportivos? La lista de tareas y obligaciones es interminable, y siempre tiene que haber alguien dispuesto a recoger el guante.

El equilibrio entre el hogar y el trabajo es, seguramente, un juego malabar aún más difícil que los enfrentamientos por las faenas caseras, porque no existe ninguna panacea para este problema casi

universal. La mayoría de los padres —incluso aquellos que tienen ayuda o un trabajo flexible— están de acuerdo en que el día no tiene suficientes horas para ser un padre fantástico «y» un fantástico trabajador (por no hablar de ser una esposa, hija, amigo, etcétera fantásticos). En una encuesta llevada a cabo en 2008, más de la mitad de los padres que trabajaban manifestaron tener dificultades para compaginar las responsabilidades laborales y familiares.¹⁸⁵

Alcanzar un equilibrio entre las múltiples obligaciones de la carrera profesional y la paternidad puede resultar sumamente estresante y agotador, porque las exigencias de tus diferentes funciones compiten por tu atención, tiempo y energías y se desbordan desde un área a la otra. Por ejemplo, después de un día de trabajo estresante, los padres tienden a apartarse físicamente de la familia, mientras que las madres se muestran menos cariñosas y receptivas hacia sus hijos.¹⁸⁶ A su vez, los problemas con los hijos derivan en trastornos en el trabajo, fatiga y dificultades para concentrarse en la oficina. Por otro lado, la pura energía mental exigida para mantenerse atento a las listas de las cosas pendientes, tanto del hogar como del trabajo, y para ejercer el control emocional en ambos frentes (por ejemplo, mostrar alegría cuando recoges a tu hijo de la guardería o concentrarte intensamente en los comentarios de tu jefe, aun cuando sea lo último que te apetezca hacer), puede conducir a la sobrecarga y la tensión y, en última instancia, a la depresión.

Antes de que el estrés de este juego malabar se convierta en impotencia y depresión, es importante aprender algunas estrategias que te puedan ayudar a encontrar el equilibrio adecuado, reconciliarte con tu actual situación o sacarle el máximo provecho. Una de las más efectivas de tales estrategias consiste en utilizar la escritura o llevar un diario para encontrar la trascendencia emocional a tus esfuerzos como progenitor. Jamie Pennebaker, profesor de Psicología de la Universidad de Texas en Austin, descubrió que escribir nuestros sentimientos más íntimos sobre las penurias y tormentos (lo que él denomina revelación emocional o escritura expresiva) puede fortalecer nuestra salud física y mental.¹⁸⁷ Hasta el momento, él y otros científicos han terminado más de cien investigaciones en apoyo de este descubrimiento. Emular los procedimientos que han utilizado es muy sencillo: hazte con una libreta o diario en blanco y empieza a escribir —al menos durante tres a cinco días seguidos y preferiblemente más tiempo— tus pensamientos y sentimientos más íntimos acerca de tus mayores dificultades y experiencias angustiosas como padre o como madre.

Cuando los científicos han comparado a los participantes que escriben de manera regular sobre sus sufrimientos con aquellos que lo hacen de temas indiferentes o desapasionadamente superficiales (como la disposición de su dormitorio o una detallada descripción de sus zapatos), se han encontrado sistemáticamente con que los «escritores expresivos» son más felices, están más satisfechos con sus vidas y son menos depresivos. Asimismo, al hacerles un seguimiento días o semanas más tarde, los escritores expresivos acabaron visitando a sus médicos con menos frecuencia en los meses subsiguientes, manifestaron un funcionamiento inmunitario más fuerte, les iba mejor en el colegio o en el trabajo y mostraban menor inclinación a faltar al trabajo, y una actitud más proactiva a encontrar un empleo después de un despido.¹⁸⁸

En suma, la escritura emocionalmente expresiva presenta unas evidentes ventajas hedonistas, físicas y cognitivas, ventajas que es probable que mitiguen el estrés implacable de la paternidad y la angustia derivada de los traumas familiares y de la compaginación de nuestras necesidades y obligaciones con las de nuestras parejas, hijos y profesión. Llevar un diario sobre las experiencias de la paternidad es una de las estrategias más valiosas de las que podemos valernos cuando intentamos

entender los pensamientos y sentimientos dolorosos o conflictivos.

En un principio, Pennebaker creía que el secreto del éxito de esta estrategia radicaba en la catarsis o «liberación» que permite a las personas que han estado reprimiendo sus sentimientos. Por ejemplo, es posible que nos hayamos sentido crónicamente culpables por llegar tarde a casa del trabajo, por enfadarnos con nuestra esposa porque jamás aprecia las tareas que hacemos o por alterarnos por la manera de afrontar los desplazamientos que exige nuestro trabajo. Pero parece ser que el secreto no está necesariamente en airear esos sentimientos, sino más bien en escribir realmente sobre ellos, en las palabras en sí. Escribir sobre nuestras preocupaciones y problemas familiares nos ayuda a reconciliarnos con ellos y comprenderlos. Poner en palabras nuestros trastornos emocionales nos ayuda a encontrarles sentido, a adaptarnos a ellos y a empezar a olvidarlos; en última instancia, nos prepara para compartir tales trastornos con los allegados. Así que el lenguaje resulta ser esencial. El acto de convertir las emociones e imágenes intensos en una narración coherente modifica la forma en que estructuramos nuestra angustia o dolor, lo que pensamos de ello y cómo lo integramos en la historia de nuestra vida. En una ocasión, un conocido me contó que escribir sobre sus experiencias angustiosas las «reducía», las comprimía, las hacía más pequeñas. Cuando nuestros traumas y dificultades se encogen, entonces podemos almacenarlas y diluirlas con más rapidez y eficacia. Si adquirimos el hábito de mantener un diario expresivo —y le damos uso incluso después de los traumas y molestias menores—, esta práctica rendirá beneficios cuando los trastornos importantes de la paternidad se interpongan inevitablemente en nuestro camino. Y una bonificación extra serán la valoración, el humor y el entendimiento, todos novedosos, que inexorablemente conseguiremos cuando releamos el diario años o decenios más tarde.

TENER UNA PERSPECTIVA GENERAL

La vida con los hijos —ya sean bebés o niños en edad preescolar, ya sean preadolescentes o adolescentes— puede significar una vida en un hogar dominado por el desorden y el caos, permanentes demandas de nuestro tiempo, atención y dinero, y nada infrecuentes oleadas de irritación, vergüenza, arrepentimiento y cólera, por no mencionar el pánico a tener que pagar por todo. Algunos nos vemos tan acosados por la sensación de que estamos encadenados a nuestra vida actual hasta donde somos capaces de imaginar en el futuro que acabamos abatidos y desilusionados o, peor aún, apáticos y deprimidos. En tales momentos, es útil tener una perspectiva de «conjunto»: para empezar, por qué escogimos tener hijos, cómo se modificará nuestra experiencia como padres y mejorará con el tiempo y con qué deseamos contribuir a la sociedad y a las generaciones futuras. Una perspectiva así de general nos impulsa a hacernos la gran pregunta: ¿cuál es la finalidad de nuestras vidas, y qué estamos haciendo aquí?

También podemos considerar una perspectiva más personal, que contemple nuestras prioridades y preocupaciones principales durante distintas etapas de nuestra vida. Quizá levantarse cada día antes de la salida del sol para estar con tu hijo sea algo que tengas que hacer ahora mismo, el momento de alentarle para que mejore sus notas llegará dentro de diez años, y llamarle para apoyarle emocionalmente es algo que tendrás (y querrás) hacer dentro de veinte. Las personas

mayores en especial se benefician notablemente de tener relaciones positivas con sus hijos adultos, y afirman que los nietos es una de las mejores experiencias de sus vidas.¹⁸⁹ Pese al hecho de que la gente está teniendo los hijos más tarde que nunca y de que éstos permanecen en el hogar paterno más tiempo, el monumental incremento experimentado por la esperanza de vida humana significa que, tras vaciarse el nido, los padres disponen de una cantidad de años sin precedente para pasar con sus hijos adultos, una media notable que alcanza los 30,5 años en el caso de las madres, y los 22 años en el de los padres.¹⁹⁰ En algunas entrevistas realizadas sobre la sabiduría que han acumulado a lo largo de sus vidas, las personas mayores subrayan la importancia de adoptar un punto de vista de sus relaciones con los hijos que abarque toda la vida. En resumen, aconsejan: «Cuando tu hijo tiene cinco, diez o quince años, ¿cómo te las arreglas para crear una relación duradera y cariñosa que se prolongue durante el período mucho más extenso de su edad adulta y tu madurez y ancianidad? Porque, créeme, a medida que tu vida transcurra, querrás tenerlos cerca... Cuando tienes setenta años y más, tus hijos te proporcionan continuidad, sentido, cariño y, en última instancia, un sentido global de una finalidad vital mayor». ¹⁹¹ En suma, la recompensa por tus esfuerzos actuales será ganada con sudor y tardará en llegar, pero será muy preciada.

Pero ¿y ahora qué? Saber que estaré encantado cuando mis hijos me ayuden en mi ancianidad realmente no alivia el golpe de una rabieta de un mocoso ni el salvajismo ocasional de un adolescente. Adoptar un punto de vista general sobre la paternidad es difícil y exige un verdadero esfuerzo, igual de dificultoso que ser indulgente después de un desaire o que tener pensamientos positivos después de una decepción. A nosotros los humanos nos atrae sobremanera la estrechez del aquí y ahora; nos resulta muy fácil aceptar las gratificaciones inmediatas antes que las diferidas para trabajar en metas significativas. La capacidad de hacer lo último implica lo que los psicólogos llaman autorregulación (o autocontrol), y no es sorprendente que el fracaso en la autorregulación sea la raíz de tantos males sociales. Pero si eres capaz de conseguir ponerte a trabajar incluso los días que detestas hacerlo y te limpias los dientes con hilo dental sin ninguna prueba de recompensa, bien puedes conseguir mantener las incesantes responsabilidades de ser padre con una visión de futuro.

Durante una visita a una escuela de empresariales de Carolina del Norte, uno de sus profesores, John Lynch, me contó una reveladora anécdota sobre la lección que dio a sus estudiantes un profesor de ciencias de secundaria. El docente empezó su clase sacando un gran jarrón vacío de cristal transparente de cuello ancho, que llenó con unas piedras grandes. «¿Está lleno el jarrón?», preguntó a los chicos. Éstos respondieron que sí, que lo estaba. Así que el profesor se marchó de clase durante un instante y volvió con un puñado de piedras más pequeñas, que puso en el recipiente. Las piedras pequeñas llenaron los espacios existentes entre las más grandes. Luego volvió a preguntar a los chicos: «¿El jarrón está lleno?» Los alumnos, habiendo captado ya la idea, dijeron que no, que no estaba completamente lleno. «¿Cómo lo llenaríais aún más?» Los alumnos le sugirieron que utilizando unas piedras todavía más pequeñas. Así que el profesor de ciencias abandonó el aula de nuevo para ir a buscar algo de arena, con la que llenó el jarrón, de manera que todos los huecos y espacios que seguían visibles quedaron cubiertos. Entonces preguntó: «¿Cuál es la lección que se extrae de esta demostración?» Que no deberíamos precipitarnos en sacar conclusiones, dijeron algunos; que hay muchas maneras de resolver un enigma, sugirieron otros. «No —dijo—. La lección es que primero hay que poner las piedras grandes.»

La enseñanza del profesor de ciencias es que primero acometas los «grandes» proyectos y metas

significativos de tu vida —participando en tu comunidad, esforzándote en tu matrimonio o criando a tus hijos— por más que eso te quite tiempo para los «pequeños» planes que proporcionan una satisfacción inmediata. Empezando hoy mismo, decide cuáles son las piedras grandes de tu vida, cuáles las pequeñas, y cuáles los puñados de arena, y empieza por las primeras.

TOMARSE UNAS VACACIONES

La ofuscación de los años de paternidad intensiva nos dificulta incluso que retrocedamos y reconsideremos nuestras prioridades y posibilidades. Cuando no tenemos tiempo para pensar, cabe la posibilidad de que nos volvamos ciegos a las alternativas viables a nuestra rutina. Una de tales posibilidades es la de tomarse algún descanso de la paternidad/maternidad.

En los dos últimos decenios, la familia ha sufrido algunos cambios culturales radicales, y uno de tales cambios es la presión para pasar más tiempo, y más tiempo de calidad, con nuestros hijos.¹⁹² Incluso las madres con jornadas de trabajo completas, por ejemplo, pasan sólo diez horas menos por semana con sus hijos que las madres con dedicación exclusiva al hogar,¹⁹³ y así unas como otras se ven presionadas para desarrollar una ultramaternidad intensiva que implica una sarta aparentemente interminable de actividades para el enriquecimiento de los hijos.¹⁹⁴ El resultado son unos niveles crónicos de angustia, una maternidad/paternidad modelo «o todo o nada», y un perfeccionismo que conduce a muchos a sentir que se quedan cortos con independencia de lo mucho que se esfuercen en ser unos mártires de la crianza de los hijos.

Tal presión para liderar una vida centrada en los hijos convierte la idea de tomarse un respiro de la progenitura en algo casi impensable. Si nos sentimos culpables por llevar magdalenas industriales a la fiesta de recaudación de fondos del jardín de infancia, ¿cómo nos sentiremos saltándonos tardes, días o incluso semanas enteras de la vida de nuestro hijo? Sin embargo, criar a los hijos ha sido históricamente una obligación colectiva.¹⁹⁵ Nuestros antepasados educaban a sus hijos en el contexto de un pueblo, clan o tribu más amplio, lo que permitía que las responsabilidades del cuidado de los hijos fueran compartidas por muchos miembros de la familia y los vecinos. En algunas culturas y subculturas, esta estrategia ha perdurado hasta nuestro días. Incluso mis padres, no hace tantísimo tiempo, allá en nuestro antiguo país, nos enviaban a mí y a mi hermano pequeño con nuestros abuelos durante veranos enteros, costumbre que empezó cuando yo contaba dos años. A mayor abundamiento, los abuelos vivían a 1.500 kilómetros de distancia, en Kyshtym, Rusia, el lugar donde tuvo lugar el tercer peor desastre nuclear del mundo, acaecido un decenio antes y que supuso miles de muertes como consecuencia de la radiactividad.¹⁹⁶ Jamás soñaría con hacer algo semejante con mis hijos (aunque mis padres, ahora ya abuelos, todavía nos suplican inútilmente cada verano que les enviemos a sus nietos), pero seguro que hay alternativas intermedias.

Si estamos quemados o nos sentimos infelices —o peor aún, deprimidos—, sencillamente no podremos ser unos padres espectaculares. Tomarse un descanso del tedioso trabajo diario puede revitalizarnos, restablecernos, hacernos más fuertes y ayudar a que recordemos cuáles son las piedras grandes de nuestras vidas. Tomarse unas vacaciones de la paternidad podría consistir en pedirle a un familiar que cuidara de los niños mientras nos vamos (solos, en pareja o con un amigo íntimo) durante algún tiempo. Mi marido y yo acostumbramos a escaparnos durante una semana al

año a un bonito hotel de un vecindario interesante que no hayamos explorado. Es un viaje de no más de media hora en coche, pero para el caso como si estuviera al otro lado del océano. Tomarse unas vacaciones podría suponer acordar con un amigo que haga de canguro o contratar a alguien durante unas horas a la semana sólo para poder relajarnos y no hacer nada en absoluto. Podría consistir en enviar a los niños internos a un campamento o a una excursión con las familias de sus mejores amigos. Las posibilidades son abundantes. Puede que extrañemos a los niños mucho menos de lo que esperábamos, o lo contrario, que los añoremos tantísimo que nuestra actitud hacia la paternidad y nuestras prioridades acerca de la familia y el trabajo se transformen para siempre.

LA MENTE PREPARADA

Si estás de acuerdo con el mito de que no puedes ser verdaderamente feliz sin hijos, y luego te das cuenta de que no te encanta ser padre —o que es mucho más agotador y desagradable de lo que esperabas—, es posible que en tu vida se produzca un momento de crisis. En tal caso, estoy segura de que lo primero que se te ocurrió cuando te diste cuenta de que no disfrutabas como progenitor fue algo parecido a: «Debo de ser una mala persona». El problema es que esta primera idea no sólo es venenosa para tu felicidad y la calidad de tu paternidad, sino también rotundamente falsa. Descubrir lo que las investigaciones tienen que decir sobre la normalidad de semejante sentimiento y, por tanto, sobre la falsedad de tus creencias respecto a la muchísima alegría que te traerán tus hijos contribuirá sobremanera a hacerte sentir que no estás solo. Mantener una visión de conjunto de la progeneratura reflexionando sobre qué situaciones influyen más en tu felicidad, conservar tu equilibrio por medio de un diario y tomarte unas vacaciones de la paternidad te enriquecerá con la resolución de capear los momentos bajos de la crianza de los hijos y te facultará para gozar de los momentos álgidos. Porque, a fin de cuentas: «Puede que para el mundo seas sólo una persona, pero para una persona puede que seas el mundo».¹⁹⁷

¹⁶⁶ Luhmann y otros, op. cit. (véase nota 6).

¹⁶⁷ Nelson, S. K., T. English, K. Kushlev, E. W. Dunn y S. Lyubomirsky, «In defense of parenthood: Children are associated with more joy than misery», *PsychScience* (en imprenta). (2) Nelson, S. K., K. Kushlev y S. Lyubomirsky, *When and why are parents happy or unhappy? A review of the association between parenthood and well-being*, 2012 (manuscrito en revisión).

¹⁶⁸ (1) Clark, A. E., y otros, «Lags and leads in life satisfaction: A test of baseline hypotheses», *The Economic Journal*, 118 (2008), F222-F243. (2) Umberson y otros, op. cit. (véase nota 160).

¹⁶⁹ Gorchoff, S. M., O. P. John y R. Helson, «Contextualizing change in marital satisfaction during middle age», *PsychScience*, 19 (2008), 1.194-1.200.

¹⁷⁰ Sólo para un par de ejemplos, véase (1) Twenge, J. M., W. K. Campbell y C. A. Foster, «Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review», *JMF*, 65 (2003), 574-83. (2) Glenn, N. D., y C. N. Weaver, «A note on family situation and global happiness», *Social Forces*, 57 (1979), 960-67. Como excepción, véase Nelson y otros, op. cit. (en imprenta). Para una crítica, vease Lyubomirsky, S., y

J. K., Boehm, «Human motives, happiness, and the puzzle of parenthood: Commentary on Kenrick et al.», *Perspectives*, 5 (2010), 327-34.

171 Kahneman, D., y otros, «A Survey method for characterizing daily life experience: The day reconstruction method», *Science*, 306 (2004), 1776-80. Sin embargo, recientemente no conseguimos reproducir este resultado, hallando que en realidad los padres experimentan más felicidad cuando interactúan con sus hijos durante el día y más emociones positivas diarias en general: Nelson y otros, op. cit. (en imprenta) (véase nota 167).

172 Compton, W. C., *Introduction to positive psychology*, Wadsworth, Nueva York, 2004.

173 Papp, L. M., E. M. Cummings y M. C. Goeke-Morey, «For Richer, for poorer: Money as a topic of marital conflict in the home», *Family Relations*, 58 (2009), 91-103.

174 Senior, J., «All joy and no fun: why parents hate parenting», *New York Magazine*, 4 de julio de 2010.

175 Nelson y otros, op. cit. (en imprenta) (véase nota 167).

176 Loewenstein, G., y P. A. Ubel, *Hedonic adaptation and the role of decision and experience utility in public policy*, ponencia presentada en la Conferencia sobre Felicidad y Economía Pública, Londres, septiembre de 2006.

177 (1) Baumeister, R. F., y otros, «Bad is stronger than good», *RGP*, 5 (2001), 323-70. (2) Birditt, K. S., K. L. Fingerman y S. Zarit, «Adult children's problems and successes: Implications for intergenerational ambivalence», *Journal of Gerontology*, 65 (2010), 145-53.

178 Martinez, G. M., y otros, «Fertility, contraception, and fatherhood: Data on men and women from cycle 6 (2002) of the 2002 National Survey of Family Growth», *Vital Health Statistics* (2006), 1-142.

179 Hattiangadi, N., V. H. Medvec y T. Gilovich, «Failing to act: Regrets of Terman's geniuses», *International Journal of Aging and Human Development*, 40 (1995), 175-85.

180 Kanner, A. D., y otros, «Comparison of two modes of stress measurement: Daily hassles and uplifts versus major life events», *Journal of Behavioral Medicine*, 4 (1981), 1-39.

181 Bosson, J. K., y otros, *Inaccuracies in folk wisdom: Evidence of a spilled milk fallacy*, Departamento de Psicología, Universidad del Sur de Florida, Tampa, Florida, 2009, manuscrito sin publicar.

182 Gilbert y otros, op. cit. (véase nota 5).

183 Bosson y otros, op. cit., p. 34 (véase nota 181).

184 Gilbert y otros, op. cit. (véase nota 5).

185 Aumann, K. E. Galinsky y K. Matos, «The new male mystique (National Study of the Changing Workforce)», Families and Work Institute, Nueva York, 2011.

186 (1) Crouter, A. C., y M. F. Bumpus, «Linking parents' work stress to children's and adolescents' psychological adjustment», *Current Directions*, 10 (2001), 156-59. (2) Repetti, R. L., y J. Wood, «The effects of daily stress at work on mothers' interactions with preschoolers», *JFP*, 11 (1997), 90-108. (3) Repetti, R. L., «Effects of daily workload on subsequent behavior during marital interaction: The roles of social withdrawal and spouse support», *JPSP*, 57 (1989), 651-59.

187 (1) Niederhoffer, K. G., y J. W. Pennebaker, «Sharing one's story: On the benefits of writing or talking about emocional experience», Lopez, S. J., ed., *Oxford handbook of positive psychology*, Oxford University Press, Nueva York, 2009, 2ª ed., pp. 621-32. (2) Frattaroli, J., «Experimental disclosure and its moderators: A meta-analysis», *PsychBull*, 132 (2006), 823-65. (3) Pennebaker, J. W., y J. D. Seagal, «Forming a story: The health benefits of narrative», *Journal of Clinical Psychology*, 55 (1999), 1.243-54. (4) Por último, para una introducción formidable al trabajo de Jamie Pennebaker, debe comprarse un ejemplar de la obra de éste de 1997 citada en la nota 4.

188 Muchas de estas investigaciones se analizan en el siguiente y excelente artículo, de uno de mis antiguos alumnos y colaboradores: Frattaroli, op. cit. (véase nota 187).

189 (1) Umberson, D., «Relationships with children: Explaining parents' psychological well-being», *JMF*, 51 (1989), 999-1.012. (2) Hansen, T., B. Slagsvold y T. Moum, «Childlessness and psychological well-being in midlife and old age: An examination of parental status effects across a range of outcomes», *Social Indictors Research (SIR)*, 94 (2009), 343-62. (3) Spitze, G., y J. Logan, «Sons, daughters, and intergenerational social support», *JMF*, 52 (1990), 420-30. (4) Robertson, J. F., «Grandmotherhood: A study of role conceptions», *JMF*, 39 (1977), 165-74.

190 (1) *CIA World Factbook*, Government Printing Office, 2009. (2) De Marco, A. C., «The influence of family economic status on home-leaving patterns during emerging adulthood», *Families in Society*, 89 (2008), 208-18. (3) Koo, H. P., C. M. Suchindran y J. D. Griffith, «The completion of childbearing: Change and variation in timing», *JMF*, 49 (1987), 281-93. (4) Matthews, T. J., y B. E. Hamilton, «Delayed childbearing: More women are having their first child later in life», *NCHS Data Brief*, 21 (2009), 1-8. (5) Sonfield, A., «Looking at men's sexual and reproductive health needs», *The Guttmacher Report on Public Policy*, 5 (2002), 7-9.

191 Pillemer, K., *30 lessons for living*, Hudson Street, Nueva York, 2011, p. 117.

192 Bianchi, S. M., «Maternal employment and time with children: Dramatic change o surprising continuity?», *Demography*, 4 (2000), 401-14.

193 Milkie, M. A., S. Raley y S. M. Bianchi, «Taking on the second shift: Time allocations and time pressures of U. S. Parents of preschoolers», *Social Forces*, 88 (2009), 487-517.

194 (1) Warner, J., *Perfect madness*, Riverhead, Nueva York, 2005. (2) Furedi, F., *Paranoid parenting*, Chicago Review Press, Chicago, 2002.

195 Clinton, H., *It takes a village*, Simon & Schuster, Nueva York, 1996.

196 Merece la pena mencionar que mi madre no es una progenitora holgazana, sino el paradigma de madre abnegada.

No seré feliz si... no tengo una pareja

Recibí la siguiente carta de una mujer que había estado probando una diversidad de ejercicios para incrementar la felicidad:

[Los ejercicios] me han ayudado enormemente en casi todos los aspectos de mi vida. Ser feliz se ha convertido en algo más fácil para mí, aunque la idea de no tener pareja realmente me desanima. Me puedo pasar el día entero sintiendo agradecimiento, repartiendo amabilidad y amor, pero cuando veo a una pareja feliz se me cae el alma a los pies, y mi actitud cambia. Aun cuando finjo sonreír, por dentro me siento muy abatida y sola cuando una pareja me sorprende contemplando su dicha de amor y mutua compañía. Incluso estando agradecida por lo que tengo, me entristece muchísimo no tener a nadie con quien compartir mi amor. ¿Cómo puedo encontrar la manera de sobreponerme al ataque de tristeza y el sentimiento de no sentirme merecedora de tener una relación?¹⁹⁸

Como demuestra la experiencia de esta mujer, el dolor de estar solo puede ser profundo. Si la idea de que siempre estarás solo te atormenta a diario, te enfrentas a diversos caminos divergentes de acción o inacción. Antes de que puedas decidir cuál de ellos te hará sentir más feliz y satisfecho, has de comprender el significado y las implicaciones de estar solo, y las raíces de por qué te sientes como te sientes al respecto.

EL MITO DEL SOLTERO TRISTE

La mayoría de las personas en Estados Unidos acaban casándose o entablando una relación duradera,¹⁹⁹ y si eres uno de los pocos que no han hecho ni lo uno ni lo otro, es posible que hayas soportado una diversidad de emociones a lo largo de los años, desde la decepción y la soledad al rechazo y la ira. Puede que incluso hayas sido discriminado por los empresarios, la Hacienda Pública y el sistema político, estigmatizado por la sociedad, ignorado por los investigadores y desairado por los amigos recién emparejados.²⁰⁰ Si siempre has soñado con una boda de cuento de hadas o con cocinar cada noche con tu pareja, permanecer soltero es innegablemente muy doloroso. La prudencia, no obstante, aconseja que examines hasta qué punto tu fantasía romántica no ha sido suscitada por las normas sociales (que estipulan lo que se espera que todos cumplamos en cada etapa de la vida) y alimentada por tus padres, familia política y amigos casados. Es ésta una fantasía que comporta la asunción de que sólo disfrutarás de la verdadera felicidad cuando encuentres una pareja o un cónyuge. Antes de que decidas cómo sentirte o cómo actuar, es

importante examinar el verdadero valor de este mito de la felicidad.

Muchísimos medios de comunicación y buena parte de la atención de los eruditos se ha centrado en la idea de que los individuos más felices son aquellos que están casados. Aunque esto sea técnicamente cierto, los investigadores han demostrado que estar casado sólo deriva en que las personas informen de que se sienten más felices con sus vidas en conjunto (en parte debido a que la pregunta: «¿Es usted feliz en general?», probablemente les obligue a sopesar el hecho de estar casados como la felicidad más significativa), pero estar casado no lleva necesariamente a las personas a experimentar más felicidad de forma habitual.²⁰¹ Así, por ejemplo, cierto estudio dirigido a evaluar la utilización de su tiempo por las mujeres casadas durante todas las horas del día llegó a la conclusión de que el matrimonio les procuraba tantas ventajas como sacrificios, y que tales ventajas y sacrificios parecían contrarrestarse mutuamente. Las mujeres casadas pasaban menos tiempo solas que sus iguales solteras y tenían relaciones sexuales más a menudo, pero también pasaban menos tiempo con las amistades, leyendo o viendo la televisión, y más realizando labores caseras, preparando la comida y atendiendo a los hijos. (En particular, casi todos los hallazgos en relación con el matrimonio son de aplicación también a las relaciones sentimentales duraderas.)

Por otra parte, aunque las personas casadas informan estar más satisfechas con sus vidas en general que sus iguales solteras, resulta que esta diferencia es más marcada o sólo evidente cuando la comparación se hace entre las casadas y las divorciadas, las casadas y las separadas o las casadas y las viudas.²⁰² A los individuos que siempre han estado solteros les va sumamente bien. Estos datos también respaldan un estudio que he descrito anteriormente, una investigación que hizo un seguimiento a 1.761 solteros que se casaron y permanecieron casados durante más de quince años. Los autores del estudio observaron que los recién casados experimentan un aumento de la felicidad a raíz del matrimonio que dura una media de unos dos años; después del segundo año de matrimonio vuelven a los niveles de felicidad que solían tener.²⁰³ Los solteros no experimentan el subidón, pero tampoco sufren el declive.

Algo parecido se puede decir de los solteros y la salud. Por ejemplo, aunque las personas casadas que jamás se han divorciado son más sanas y viven más que las que se divorcian, las personas que siempre han sido solteras están igual de sanas que las que siempre han estado casadas, y viven exactamente lo mismo.²⁰⁴ Esto podría antojarse sorprendente, porque el matrimonio, el amor y las relaciones íntimas parecen estar en el origen de la felicidad, la identidad y el sentido para muchos de nosotros. Algunos incluso sostienen que nuestra cultura lo es de una «nuclearidad intensiva», a tal punto que se considera que los solteros se han perdido las experiencias más trascendentes de la vida y que, en consecuencia, al igual que la mujer anónima que me escribió, deben de ser más solitarios, tristes y necesitados, y hasta menos maduros.²⁰⁵ Pues no lo son.

Las personas que permanecen solteras toda su vida ciertamente no están necesitadas, porque extraen el valor y el sentido de otras fuentes de sus vidas, a saber, amigos, hermanos, otros miembros de la familia, comunidades, trabajos o dedicación a alguna gran causa. En una palabra: parecen acatar el manido consejo de no colocar todos los huevos en una sola cesta. Así que, en lugar de contar con las ventajas del matrimonio, una soltera con identidades independientes como corredor de Bolsa, hermana, amiga, ciclista y jardinera es improbable que pierda la confianza en sí misma, el sentido de la competencia y la alegría de vivir cuando algo se tuerce. Con independencia de sus elecciones vitales, o la ausencia de ellas, siempre tendrá algo en lo que distinguirse y disfrutar, o bien un triatlón apasionante o una sofisticada comida con su mejor amiga, o bien una

cumplida charla en el trabajo o una broma a sus hermanos.

El hecho más notable, no obstante, es que los solteros sí que tienen relaciones satisfactorias, duraderas y significativas. En relación con sus iguales casados (o ex casados), tienden a estar más unidos con sus hermanos, primos y sobrinos y sobrinas, siguen haciendo nuevas amistades con los años y mantienen mejores relaciones con sus amigos. De hecho, los investigadores señalan que los compañeros íntimos de los solteros son personas que ellos han escogido, mientras que los de los casados suelen ser sobrevenidos (por ejemplo, los padres de los amigos de los hijos, familia política, amigos del cónyuge, etcétera). En particular, las mujeres mayores que siempre han sido solteras normalmente tienen hasta una docena de amistades importantes y significativas, las cuales han mantenido durante decenios.²⁰⁶ Lectores casados —y padres en particular—, ¿podéis decir lo mismo de vosotros?

Ningún individuo —ni siquiera el amor de nuestras vidas— puede serlo todo para nosotros, ni serlo siempre ni en todas las situaciones. A veces ansiamos un apoyo emocional durante una crisis personal; en ocasiones deseamos un estímulo intelectual o una opinión sobre el último acontecimiento político; en otras, solicitamos consejo técnico o financiero; en otras más, necesitamos una entusiasta palmadita en la espalda, y a veces nos sentimos desesperados por que alguien nos saque a empujones de la rutina. Aquellos que confiamos la mayor parte del tiempo en nuestras parejas —que posiblemente no puedan satisfacer todas esas necesidades— estamos en desventaja. Los solteros que tienen varios círculos de amistades —de la clase de amigos a los que pueden llamar en mitad de la noche en busca de ayuda—, que ha cultivado y alimentado durante decenios, están al menos tan bien situados, o incluso mejor, para beneficiarse en las emergencias, problemas, tensiones y triunfos.

En resumen, abundan las investigaciones que demuestran que las relaciones interpersonales gratificantes y sólidas nos hacen felices.²⁰⁷ Sin embargo, la relación clave no tiene por qué ser ni sexual ni romántica.

CONVIÉRTETE EN TU MEJOR YO SOLTERO POSIBLE

Cuando tenemos la penetrante sensación de que jamás seremos felices sin una pareja romántica, podemos seguir diversos caminos alternativos. Uno consiste en esforzarnos todo lo posible en conocer y entablar relaciones con tantas personas como sea posible. De esta manera es probable que a su debido tiempo una de ellas resulte ser «la única». No obstante, no voy a tratar aquí esta opción, abundan los consejos sabios, artículos y libros que nos pueden ayudar a alcanzar esa meta. Otra vía —abordada en la sección que sigue— conlleva decidir que de hecho podemos ser felices sin una pareja sentimental, liberándonos así de ese objetivo y construyéndonos una vida plena y valiosa como persona soltera. Como es lógico, somos libres de dejar la puerta abierta a una futura relación, mientras lo descartamos como el sueño predominante de nuestra vida. Por último, podemos hacer el máximo posible para convertirnos en la persona más feliz, optimista, completa y exitosa que podamos, y tener confianza en que esta nueva persona en la que nos habremos convertido probablemente atraiga a la mejor pareja posible para nosotros.

Empiezo considerando esta tercera opción, que una persona positiva, feliz y optimista no sólo

disfrutará de su actual vida solitaria al máximo, sino que hará muchísimo más posible una vida en pareja. En efecto, los individuos más positivos son vistos como físicamente más atractivos, más inteligentes, cariñosos, honestos y competentes socialmente que los menos positivos; no es de extrañar, por tanto, que se haya descubierto que tengan más probabilidades de encontrar parejas matrimoniales y de establecer unas relaciones duraderas y satisfactorias.²⁰⁸ En una de mis investigaciones favoritas, por ejemplo, las mujeres que daban muestras de una actitud positiva en las fotos del anuario de la universidad —que fueron tomadas cuando tenían veinte o veintiún años— revelaron una tendencia relativamente mayor a estar casadas a los veintisiete, y menor a seguir solteras a los cuarenta y tres.²⁰⁹

¿Y cómo podemos convertirnos en una persona tan auténticamente optimista? En la bibliografía científica se pueden encontrar varias recomendaciones. Primero, debemos considerar la definición de optimismo, porque es posible que algunos tengamos una idea equivocada al respecto. Mucha gente describe el optimismo de una manera que recuerda a la definición propuesta por Voltaire en 1759, la de que es «la manía por sostener que todo va bien, cuando las cosas van mal».²¹⁰ Lo cierto es que son muchos los investigadores que, como yo misma, optan por una definición mucho más limitada, aquella según la cual esperamos «que de un modo u otro las cosas no salgan demasiado mal».²¹¹ Cuando nos sentimos aislados y solos, crear nuestro mejor yo posible exige, al menos al principio, esta clase de «optimismo humilde», la expectativa de que lograremos superar el día; de que quizá no consigamos todo lo que deseamos, pero sí algunas de las cosas que queremos; de que no pasa nada por confiar en la vida; de que no seremos derrotados; de que, aunque las cosas no salgan bien, ya mejorarán.

Ya sea grande o pequeño el optimismo que nos embargue, muchos flaqueamos ante nuestras expectativas de futuro. Por suerte, son numerosas las actividades, refrendadas por las investigaciones, que tienen la virtud de estimular el pensamiento positivo. La estrategia más sólida implica dedicar regularmente de diez a veinte minutos diarios a llevar un diario en el que reseñemos nuestros sueños y esperanzas para el futuro (por ejemplo, «Dentro de diez años, estaré casado y tendré una casa en propiedad»), imaginemos que se hacen realidad y describamos por qué medios podríamos alcanzarlos y cómo los viviríamos. Tal ejercicio —aunque se le dedique algo tan exiguo como dos minutos— hace que las personas sean más felices, e incluso más saludables.²¹² Igualmente, es una buena idea ejercitar nuestros músculos optimistas cuando nos enfrentemos a los pequeños asuntos que ponen a prueba la confianza («¿Debería sentarme al lado de aquel tipo que está leyendo mi novela favorita?»), de manera que estemos mejor preparados cuando surjan los importantes («¿No estoy hecho para el amor?»)

Pero ¿y si nuestros objetivos y sueños acerca de encontrar un compañero o compañera son extremadamente difíciles o exigentes o incluso impracticables? ¿Y si nuestras expectativas son extraordinariamente elevadas? Incluso el optimista más recalcitrante y eficaz encontrará obstáculos para sus expectativas positivas. Las investigaciones demuestran que el pensamiento optimista nos ayuda a seguir adelante, a pesar de los obstáculos y adversidades.²¹³ Cuando ejercitamos el optimismo, ganamos confianza y motivación, nos comprometemos más enérgicamente, tomamos medidas más dinámicas hacia la consecución de nuestros objetivos, y también aumenta nuestra tenacidad, compromiso y concentración en el cometido. En otras palabras, nuestra forma de comportarnos aumenta las probabilidades de que atraigamos a la pareja adecuada.

No obstante, no hay ninguna duda de que habrá ocasiones en que nuestros pensamientos positivos no conseguirán soportar la dureza de la realidad y en que nos dejaremos influir por las deducciones y conclusiones negativas. En tales situaciones, podemos probar un valioso ejercicio que ayuda a combatir el pensamiento negativo buscando deliberadamente maneras de reinterpretar nuestras circunstancias de forma más positiva. Por ejemplo, podríamos anotar (1) nuestro problema o mayor escollo actual (por ejemplo, los pensamientos molestos del jaez de: «Jamás cumpliré mi sueño de encontrar el verdadero amor»), (2) nuestra primera interpretación de ello («Porque siempre he estropeado todas las relaciones que he tenido»), y, por último, (3) nuestra reinterpretación positiva («He madurado mucho en los últimos cinco años y se me da mucho mejor juzgar a las personas»). Naturalmente, a veces nuestro veredicto fatalista de que un objetivo concreto está fuera de nuestro alcance es sencillamente acertado. Cuando mi remitente anónima escribía que «no tenía a nadie con quien compartir su amor», puede que su conclusión haya sido pesimista, pero no era infundada ni irracional. En una situación así, se ha hallado que los optimistas muestran mayor propensión que los pesimistas a renunciar a los objetivos inviables (por ejemplo, una mujer de treinta y nueve años que esté decidida a casarse y quedarse embarazada a los cuarenta) y, al mismo tiempo, a contemplar la situación de la manera más atractiva posible.²¹⁴ En esencia, practicar el optimismo nos confiere flexibilidad y perspectiva global para juzgar nuestras metas y sueños de forma realista, deshacernos de lo inalcanzable, reconocer lo que hayamos madurado o aprendido de nosotros mismos gracias a los retos que hemos afrontado y seguir adelante encontrando nuevos objetivos valiosos que perseguir.

Aprender a ser más positivo y optimista significa aprender a ver las oportunidades en las dificultades²¹⁵ y a interpretar el mundo como un lugar lleno de posibilidades y prodigios. Si sentimos que siempre estaremos solos, puede que acertemos, o puede que nos equivoquemos, pero no lo sabremos a menos que sigamos activos, mantengamos una perspectiva positiva y no dejemos de intentarlo.

REORIENTAR TUS OBJETIVOS

Mientras que algunos continuaremos buscando al señor o la señora Apropiaada, puede que otros escojan liberarse de esta búsqueda por completo. Las razones para actuar así tal vez sean complejas, y para desentrañarlas puede que necesitemos investigar por qué estamos solos en este momento. Si tenemos la mala costumbre de sabotear nuestras relaciones porque hemos tenido unos modelos malos, poca experiencia o nos asustan los pasos siguientes (intimidad, dedicación, compromiso) o los escollos potenciales (infidelidad, rechazo, ser lastimado), es posible que nos planteemos acudir a una terapia profesional o recabar orientación de los amigos y los libros de autoayuda. Otra posibilidad es que quizá prefiramos realmente estar solos, pero sin que reconozcamos tal cosa de nosotros mismos (ni deseamos hacerlo). O que hayamos hecho el análisis de los costos y beneficios y, en vista de nuestras actuales circunstancias, hayamos decidido que o estamos mejor sin pareja o que las probabilidades de encontrar una que encaje con nuestra personalidad y estilo de vida son muy bajas.

Si decidimos liberarnos del objetivo de pasar el resto de nuestras vidas con un alma gemela

íntima, ¿qué tenemos que hacer para conseguirlo? Los científicos han descubierto muchísimas ventajas en mantener la ecuanimidad ante los sueños no cumplidos, y en contar con la fortaleza y la flexibilidad necesarias para renunciar a los objetivos improbables en beneficio de aquellos que sean más convenientes. En efecto, las investigaciones demuestran que a las personas que se enfrentan a objetivos irreales les va notablemente mejor si son capaces de renunciar a ellos y adoptar nuevas y valiosas actividades.²¹⁶

Las investigaciones muestran que son necesarios tres pasos para avanzar de manera responsable.²¹⁷ En primer lugar, hemos de empezar por reducir nuestros esfuerzos por encontrar una pareja; por ejemplo, diciéndole a nuestros amigos que dejen de prepararnos encerronas y buscando nuevas personas no como posible ligues, sino como amigos y confidentes potenciales. Luego tenemos que empezar a sentir que el objetivo de encontrar pareja no es tan valioso ni importante ni esencial para nuestra felicidad como habíamos creído anteriormente,²¹⁸ quizá recurriendo a las investigaciones sobre el mito del soltero triste. Y, por último, hemos de identificar y empezar a buscar actividades alternativas (como estrechar lazos con los viejos amigos, adoptar un hijo o volver a la universidad), y poco a poco aprender a pensar en nosotros mismos y en nuestras identidades de manera diferente (por ejemplo, como un amigo fantástico en comparación con un cónyuge potencialmente fantástico). La mitad de las personas adultas de Estados Unidos son, en la actualidad, solteros, y las últimas encuestas muestran que cada vez más gente está aceptando la soltería como posible estilo de vida.²¹⁹ Unirse a una comunidad de solteros positivos puede ser tan reconfortante como fortalecedor. En pocas palabras, el tiempo, energías y esfuerzos que invertimos en el objetivo de encontrar una pareja para toda la vida se ven reorientados hacia la meta de convertirse en un amigo, líder o persona ejemplares.

La importancia de estos tres pasos ha sido estudiada en personas que afrontaban una diversidad de situaciones: desde recién separados a parejas en las que uno de los miembros se estaba muriendo de sida, pasando por padres de hijos discapacitados. En todos los estudios, los individuos que pudieron salir adelante y sostener su felicidad fueron aquellos que (1) lograron minimizar la importancia de los objetivos originales (aunque ya inalcanzables) relativos a su bienestar (por ejemplo, el objetivo de la curación de la pareja enferma o de triunfar profesionalmente mientras se ocupaban del hijo necesitado de cuidados especiales) y (2) dieron más importancia a unos objetivos alternativos más realistas.²²⁰ Así, por ejemplo, si nuestra pareja es un enfermo crónico, es posible que dejemos en suspenso nuestra carrera profesional y en su lugar nos concentremos en ser el mejor cuidador y compañero posible.

Los investigadores también han estudiado la búsqueda de nuevas relaciones íntimas tras una reciente separación, un hecho más relevante para el tema de estar solo.²²¹ En tales estudios se observó que aquellos que encaran unas oportunidades restringidas de encontrar una nueva pareja sentimental (en este caso, las personas de edad en comparación con las más jóvenes) tenían más probabilidades de renunciar al objetivo de encontrar pareja, lo que en última instancia conducía a una mayor felicidad con el paso del tiempo. Las personas más jóvenes, por el contrario, mostraban una menor inclinación a renunciar a tales objetivos, y con el tiempo acababan siendo menos felices, y no más.

Aunque tales investigaciones podrían antojarse bastante deprimentes, merece la pena reflexionar sobre sus consecuencias. ¿Hasta cuando seguiremos rumiando sobre nuestra condición de solteros o

continuaremos esperando encontrarnos por casualidad con la persona ideal que quizá no exista? ¿Cuándo aceptaremos y admitiremos nuestra vida actual y seguiremos adelante con otros planes? En la década de 1950, el eminente psicoanalista Donald Winnicott introdujo el concepto de la «madre suficientemente buena», a saber, una mujer que no se esfuerza denodadamente por satisfacer de manera inmediata todas las necesidades de su hijo, pese a lo cual permite que éste se convierta en un adulto equilibrado.²²² Aquellos que se enfrentan al momento de la verdad que constituye el meollo de este capítulo tal vez debieran considerar si se están dirigiendo a «una vida de soltería suficientemente buena». Para muchos la respuesta será que no, e insistirán en convertirse en su mejor yo posible, una persona que tendrá más probabilidades de atraer a una pareja conveniente. Algunos, no obstante, puede que se sorprendan al descubrir que la respuesta es sí, al menos por el momento.

LA MENTE PREPARADA

El momento crítico del «estoy solo y tengo la sensación de que siempre lo estaré» es innegablemente doloroso para muchos individuos. Si te encuentras en esta encrucijada, tienes la alternativa de seguir cavilando sobre tu situación y continuar siendo infeliz en ella. Otra posibilidad es que hagas algo dinámico al respecto, que te esfuerces por prosperar como individuo y permanezcas abierto a la posibilidad de establecer una relación. O puede que descubras que no tienes necesidad de un hombre (o de una mujer) para ser feliz. Si lo primero que se te ocurre es: «Jamás seré feliz estando solo» o «Soy un fracasado», considera si tu deseo de casarte es auténticamente tuyo o si viene dictado por tu familia o el entorno cultural. Las investigaciones demuestran fehacientemente que las personas casadas no son más felices que las solteras, y que éstas, según las investigaciones, encuentran grandes motivos de felicidad y sentido en otras relaciones y metas. Si no te gusta tu vida de soltero, cámbiala; si no quieres o no puedes cambiar tu vida, cambia tu opinión sobre ella. A fuer de ser sinceros, el mito de la felicidad de que sólo puedes ser feliz con una pareja resulta tan convincente como erróneo. Saber esto debería darte qué pensar —y también esperanzas— y abrirte a nuevas posibilidades y perspectivas.

¹⁹⁸ Este lector ha estado utilizando una aplicación de teléfono inteligente que monitoriza el bienestar de los usuarios y les anima a realizar ocho ejercicios diferentes concebidos para hacerlos más felices. La aplicación, diseñada para el iPhone, recibe el nombre de Live Happy (www.livehappyapp.com). Por mi parte, no tengo ningún interés económico en el artilugio, pero debo decir que genera unos fascinantes datos de investigación para mi laboratorio sobre las formas en que las personas buscan la felicidad en el mundo real, y cuál es la que tiene más éxito. Véase Parks, A., M. D. Della Porta, R. S. Pierce, R. Zilca y S. Lyubomirsky, «Pursuing happiness in everyday life: A naturalistic investigation of online happiness seekers», *Emotion* (en imprenta).

¹⁹⁹ (1) Rainie, L., y M. Madden, «Not looping for love», Pew Research Center Publications, 2006. (2) «America's familias and living arrangements: 2010», *Families and Living Arrangements*, U. S. Census Bureau, 2010. (3) Connidis, I. A., *Family ties and aging*, Sage, Thousand Oaks, California, 2001.

²⁰⁰ Si se está interesado en el tema de los solteros, debe leerse el interesante libro de Bella DePaulo y el excelente artículo de Kate Bolick: (1) DePaulo, B., *Singled out*, St. Martin's Griffin, Nueva York, 2007. (2) Bolick, K., «All the single ladies», *The Atlantic*, noviembre

201 Krueger, A. B., y otros, «Time use and subjective well-being in France and the U. S.», *SIR*, 93 (2009), 7-18.

202 (1) Haring-Hidore, M., y otros, «Marital status and subjective well-being: A research sintesis, *JMF*, 47 (1985), 947-53. (2) Gove, W. R. y H. Shin, «The psychological well-being of divorced and widowed men and women», *Journal of Family Issues*, 10, 122-44.

203 Lucas y otros, op, cit. (véase nota 19).

204 (1) Hughes y Waite, op. cit. (véase nota 161). (2) Tucker, J. S., y otros, «Marital history at midlife as a predictor of longevity: Alternative explanations to the protective effect of marriage», *Health Psychology*, 15 (1996), 94-101.

205 DePaulo, B. M., y W. L. Morris, «Singles in society and in science», *Psychological Inquiry*, 16 (2005), 57-83.

206 *Ibíd.*

207 Para algunas críticas, véase: (1) Baumeister y Leary, op. cit. (véase nota 114). (2) Berscheid, E., y H. T. Reis, «Attraction and close relationships». En: Gilbert, D. T., S. T. Fiske y G. Lindzey, eds., *The handbook of social psychology*, McGraw-Hill, Nueva York, vol. 2, 2ª ed., 1998, pp. 193-281. (3) Stack, S. y J. R. Eshleman, «Marital status and happiness: A 17-nation study», *JMF*, 60 (1998), 527-36.

208 Para una crítica de la literatura que analiza las conexiones de los rasgos positivos con la valoración de los cualidades, atractivo, condición social del matrimonio y satisfacción conyugal de las personas, véase Lyubomirsky, S., L. A. King y E. Diener, «The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?», *PsychBull*, 131 (2005), 803-55.

209 Harker, L., y D. Keltner, «Expressions of positive emotions in women's college yearbook pictures and their relationship to personality and life outcomes across adulthood, *JPSP*, 80 (2001), 112-24.

210 Voltaire, F., *Cándido o el optimismo*, Edaf, Madrid, 1759/1994.

211 Hornby, N., *Slam*, Riverhead, Nueva York, 2009, p. 227.

212 (1) King, op. cit. (véase nota 33). (2) Burton, C. M., y L. A. King, «Effects of (very) brief writing on health: The two-minute miracle», *British Journal of Health Psychology*, 13, (2008), 9-14. (3) Lyubomirsky, Sheldon y otros, op. cit. (véase nota 17). (4) Sheldon y Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 33). (5) Boehm y otros, op. cit. (véase nota 33). (6) Lyubomirsky, Dickerhoof y otros, op. cit. (véase nota 33).

213 (1) Carver, C. S., M. F. Scheier y S. C. Segerstrom, «Optimism», *Clinical Psychology Review*, febrero de 2010. (2) Segerstrom, S. C., «Optimism, goal conflict, and stressor-related immune change», *Journal of Behavioral Medicine*, 24 (2001), 441-67. (3) Snyder, C. R., y otros, «The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope», *JPSP*, 60 (1991), 570-85. (4) Lyubomirsky, S., C. Tkach y M. R. DiMatteo, «What are the differences between happiness and self-esteem?», *SIR*, 78 (2006), 363-404.

214 (1) Wrosch, C., y M. F. Scheier, «Personality and quality of life: The importance of optimism and goal adjustment», *Quality of Life*

Research, 12 (supl. 1) (2003), 59-72. (2) Scheier, M. F., J. K. Weintraub y C. S. Carver, «Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists», *JPSP*, 51 (1986), 1.257-64.

215 Winston Churchill dijo: «Un pesimista ve la dificultad en cada oportunidad. Pero un optimista ve una oportunidad en cada dificultad».

216 (1) Wrosch y Scheier, op. cit. (véase nota 214). (2) Wrosch, C., y otros, «The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial», *Self-Identity*, 2 (2003), 1-20.

217 Klinger, E., «Consequences of commitment to and disengagement from incentives», *PsychReview*, 82 (1975), 1-25. (2) Wrosch y otros, op, cit. (véase nota 216).

218 Sprangers, M. A. G., y C. E. Schwartz, «Integrating response into health related quality of life research: A theoretical model», *Social Science & Medicine*, 48 (1999), 1507-15.

219 (1) *America's families and living arrangements: 2010*, U. S. Census Bureau, 2010. (2) Bolick, op. cit. (véase nota 200).

220 (1) Moskowitz, J. T., y otros, «Coping and mood during AIDS-related caregiving and bereavement», *Annals of Behavioral Medicine*, 18 (1996), 49-57. (2) Tunali, B., y T. G. Power, «Creating satisfaction: A psychological perspective on stress and coping in families of handicapped children», *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34 (1993), 945-57.

221 Wrosch, C., y J. Heckhausen, «Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals», *JPSP*, 77 (1999), 415-27.

222 Winnicott, D., «Transitional objects and transitional phenomena», *International Journal of Psychoanalysis*, 34 (1953), 89-97.

SEGUNDA PARTE

TRABAJO Y DINERO

Si trabajamos a tiempo parcial mientras estudiamos en la universidad y luego cuarenta horas a la semana hasta los sesenta y siete años, habremos trabajado casi 100.000 horas a lo largo de nuestra vida, lo que significa que hemos dedicado una cuarta parte de nuestro tiempo de vigilia al trabajo. La jornada laboral media en Estados Unidos es de nueve horas y media, incluyendo al 35 por ciento de los que trabajamos los fines de semana y al 31 por ciento con una semana laboral de más de 50 horas.²²³ Como es natural, «media» significa que la mitad trabajamos más —y a menudo mucho más— que eso. La mayoría de las personas con un empleo o una profesión aceptamos nuestro trabajo como una parte esencial, llena de éxitos y decepciones, de nuestras identidades. Además, nuestros trabajos nos proporcionan el dinero para mantenernos, divertirnos o sufrir por ganar demasiado poco o gastar imprudentemente lo que ganamos. De hecho, cuando a la gente se le pregunta qué desearían tener en el acto de todo lo que hay en el mundo, la mayoría responde que querrían «más dinero».²²⁴ No es sorprendente, pues, que los mitos acerca de lo que nos proporciona las mayores cotas de felicidad (encontrar el trabajo ideal, tener éxito y ser rico) y de infelicidad (ganar demasiado poco) impregnen nuestra vida laboral y de generación de ingresos, se dilaten durante cuatro o cinco décadas y nos provoquen alarmantes momentos de crisis. En los siguientes tres capítulos, me propongo dismantelar la evidencia de estos mitos de la felicidad y brindar numerosas ideas para que puedas superar esos momentos de crisis y prosperar.

²²³ (1) *American Time Use Survey—2009 Results* [Data file], United States Bureau of Labor Statistics, 2010. (2) *Longer work days leave Americans nodding off on the job*, National Sleep Foundation, 3 de marzo de 2008. (3) Mandel, M., «The real reasons you're working so hard... and what you can do about it», *Business Week*, 3 octubre 2005.

²²⁴ Harper, H., *The wealth cure*, Gotham, Nueva York, 2011.

Seré feliz cuando... encuentre el trabajo apropiado

¿Ya no encuentras satisfactorio tu trabajo, o lo que es peor, te resulta insoportable? Si es así, las encuestas recientes demuestran que ahora mismo hay más norteamericanos que nunca que comparten tu experiencia.²²⁵ Es posible que tu trabajo te aburra, te canse o te haya quemado, o que tengas la sensación de que el éxito profesional te ha eludido de manera decisiva e irrevocable. Es más, la sensación de que tu trabajo ya no es lo que era puede provocar un doloroso momento de crisis que te impulse a cuestionarte tu criterio, aptitudes, laboriosidad y motivación. El meollo de este capítulo trata del mito de la felicidad que aviva este momento de crisis, a saber, el de que toda la felicidad que pueda haberte esquivado hasta este momento, se materializará una vez que consigas el trabajo «apropiado» o perfecto. Lidar con este mito exige que comprendas las verdaderas causas y omnipresencia del malestar por tu trabajo o tu nivel de éxito. Sólo entonces estarás preparado para realizar las elecciones más saludables y dar los siguientes pasos. Varios de estos pasos se detallan a continuación.

ACOSTUMBRARTE A TU TRABAJO

En el capítulo 1 me centré en el punto de inflexión en que decides que te aburres en tu matrimonio. ¿Podría haber un momento paralelo en que reconozcas que te aburres con tu trabajo? Aunque el amor y el trabajo tienen poco en común —¿por qué, si no, existiría la necesidad de «equilibrarlos»?—, ambos son, como Freud consideraba acertadamente, causa principal de nuestra salud mental.²²⁶ Por otro lado, y al igual que en las relaciones interpersonales, el trabajo es un aspecto de tu vida al que eres proclive a adaptarte hedonistamente y subestimar, una situación que da lugar a la apatía y el hastío que alimentan el doloroso sentimiento de que tu trabajo ha perdido su condición placentera y que serías mucho más feliz haciendo otra cosa. Una forma de actuar, naturalmente, consiste en descubrir un nuevo camino profesional. Otra posibilidad sería que pudieras tratar de identificar cuánto de tu hastío se debe a tu singular (y problemática) situación laboral, y cuánto a la generalizada y previsible adaptación hedonista, la cual, probablemente, se repita en tu próximo trabajo. Si se trata de esto último, existen varias estrategias comprobadas empíricamente que pueden evitar la sensación de que tu trabajo ya no es satisfactorio y detener la adaptación hedonista en seco. Antes de que tomes una decisión drástica, podrías hacer un ensayo con estas estrategias para determinar si te darían resultado, o si tu situación laboral no tiene solución. Sobre todo, que sepas que, cuando tu trabajo ya no es satisfactorio, todavía hay esperanzas.

Tengo colegas que cambian de trabajo a menudo, trasladando a sus familias de costa a costa cada dos o tres años. Realmente parecen entusiasmados con cada nueva oportunidad y se lanzan con

renovados bríos a replantearse los compromisos de trabajo y estilo de vida. Luego, inevitablemente, al cabo de un año o así, al igual que los estudiantes de segundo de carrera que experimentan un «bajón», empiezan a sentirse un poco aburridos, o nerviosos, o a manifestar quejas justificables sobre sus nuevos colegas, supervisor, obligaciones o desplazamientos diarios. Poco a poco, comienzan a fantasear sobre algo que hay ahí fuera que es incluso mejor, un trabajo con un jefe más razonable, quizás, o medios de transporte más cómodos hasta el trabajo, colegas más serviciales u obligaciones menos pesadas.

Como es natural, no todo el mundo tiene la opción de recolocarse y cambiar de empleo por rutina, lo que sugiere que son muchos más los que sólo sueñan con hacer lo que algunas personas con la fortuna suficiente tienen la posibilidad de llevar a cabo. No obstante, ¿son realmente afortunados estos profesionales errantes? ¿Se sienten auténticamente felices con cada nuevo empleo, y de ser así, supera esta ventaja el coste de las amistades rotas, la pérdida de raíces y vecindarios y el traslado a colegios desconocidos? Aunque cada uno hemos de sopesar por nosotros mismos los pros y los contras personales, nos beneficiaría considerar las investigaciones que aclaran las razones de que todos seamos propensos a acabar sintiéndonos mal en trabajos absolutamente aceptables, y si no hay nada que se pueda hacer para evitar esto.

Un estudio trascendental sobre este tema realizó el seguimiento de unos directivos de alto nivel durante cinco años, a fin de rastrear su satisfacción laboral antes y después de un cambio voluntario de trabajo, como un ascenso o un traslado dentro de la misma empresa a una ciudad más atractiva.²²⁷ Tales directivos eran la mayoría varones, blancos, con una edad media de cuarenta y cinco años y un salario anual de 135.000 dólares. A todos les iba bien. No obstante, lo que los investigadores descubrieron fue que los directivos experimentaban un arrebató de satisfacción — una luna de miel, en esencia— inmediatamente después del cambio de trabajo, aunque al cabo de un año la satisfacción se desplomaba y retornaba al nivel original previo al traslado. En otras palabras, lo que los ejecutivos experimentaban era una especie de efecto resaca. Por el contrario, aquellos que escogieron no cambiar de trabajo durante el mismo período de cinco años, experimentaron unos cambios insignificantes en cuanto a su grado de satisfacción con sus empleos. Así que, mientras que yo (por ejemplo) permanezco en el mismo puesto y no soy más ni menos feliz por ello un año tras otro, mis itinerantes colegas experimentan bajones y arrebatos repetidos.

El llamado efecto resaca es una prueba convincente de la adaptación hedonista a nuestros trabajos. Los seres humanos son capaces de adaptarse a casi todo lo relacionado con su vida laboral, y sobre todo a cualquier cosa que permanezca igual. Una antigua alumna me escribió recientemente para confesar que cuando llegó por primera vez a su nuevo trabajo en San Francisco...

[...] me quedé tan prendada de la vista de toda la Bahía que le hice unas fotos. Ahora me hace gracia ver, siempre que el autobús rojo de dos pisos pasa por delante de la ventana [de mi despacho], el apresuramiento de todos los pasajeros por hacerle una foto. Sé que la vista es asombrosa porque la gente me viene a ver y me lo dice, pero yo ya he experimentado una adaptación del ciento por ciento; en realidad, diría que me he adaptado por completo al estilo de vida de aquí, y que he vuelto al punto de partida.

Nos acostumbramos a las ciudades en las que vivimos, a nuestro helado favorito, a nuestra obra

de arte favorita y a nuestras canciones favoritas; a las nuevas casas y a los coches nuevos, a los aumentos de sueldo (más adelante volveremos sobre esto), y, como destaco en el capítulo 1, a las relaciones e incluso al sexo.²²⁸ Cuando hemos alcanzado un objetivo, quedamos satisfechos sólo durante un corto período de tiempo antes de empezar a sentir que no estaremos satisfechos hasta que llegemos aún más alto. De esta manera, intensificamos nuestras expectativas y deseos sin descanso. En general, esto no es algo malo. Un esfuerzo incesante por conseguir más es sin duda una adaptación evolutiva; si lográramos que nuestros objetivos nos dejaran a todos totalmente complacidos y satisfechos, nuestra sociedad no presenciaría demasiados progresos. Si siempre estuviéramos contentos con nuestra situación, jamás nos esforzaríamos por conseguir más, y no intentaríamos construir mejores armarios, publicar más libros, aprender más idiomas, encontrar nuevas fuentes de alimentos y hacer más descubrimientos científicos. Si permaneciéramos en una euforia de autosatisfacción sobre nuestro último logro, no podríamos competir de manera efectiva con los demás y no conseguiríamos reconocer los peligros y oportunidades de nuestro entorno.

Antes de que examinemos las posibles maneras de combatir, prevenir o ralentizar el proceso de saciarnos con nuestro trabajo, es importante descubrir qué nos ocurre exactamente durante el proceso de adaptación, y por qué. En cuanto al trabajo, hay en realidad dos explicaciones fundamentales: con el paso del tiempo sentimos cada vez menos placer, y nuestras aspiraciones aumentan.

Cuando empezamos a trabajar en un nuevo puesto envidiable, notamos un enorme incremento del bienestar, llegando incluso a la euforia. Pensamos a menudo en el nuevo trabajo (y lo que nos gusta de él) y experimentamos montones de emociones positivas como consecuencia del encadenamiento de acontecimientos positivos puestos en movimiento por el trabajo, por las recién descubiertas oportunidades de nuevas relaciones, desafíos, conocimientos y aventuras. No obstante, en palabras de uno de mis alumnos de posgrado, estos charcos de placer se secan poco a poco y al final terminan evaporándose por completo. La emoción de las nuevas responsabilidades laborales continúa descomponiéndose tras la décima o vigésima vez que la experimentamos, y así sucesivamente. La excitación, la alegría y el orgullo que acostumbrábamos sentir son cada vez más raros, como también es menor la atención que le prestamos a la novedad del trabajo; ahora nos fijamos en las incontables molestias, estímulos y distracciones cotidianas de la vida.²²⁹ Transcurrido un tiempo en la oficina o lugar de trabajo, ni siquiera reparamos en las cosas que nos hacían sonreír.

Al mismo tiempo, y dado que cada vez obtenemos menos placer de nuestro nuevo empleo, empieza a suceder otra cosa esencial: nuestras expectativas aumentan. De hecho, esto es algo que puede socavar nuestra felicidad, «aunque» seamos afortunados de tener un trabajo que nos proporcione hoy la misma dosis de alegría que nos proporcionaba en 2011 o 2001. Así que el trabajo que había sido tan especial ahora se ha convertido en un derecho y un privilegio. Ya provenga el estímulo de nuestro sueldo o autoridad, o de la flexibilidad o el control de nuestro tiempo, el caso es que comenzamos a sentir que no nos merecemos menos. Nos empieza a parecer que las novedosas y estimulantes experiencias laborales se han convertido sencillamente en parte de nuestra nueva vida —nuestra «nueva normalidad»— y llegamos a esperar la dicha que ahora tenemos. Esta nueva evolución (extremadamente común, además) tiene la desafortunada consecuencia no sólo de aguarnos la felicidad —provocando que volvamos a lo que fuera que sintiéramos antes incluso del traslado—, sino de empujarnos a subir la apuesta, a querer más y más,

de manera que casi nunca estamos contentos con lo que tenemos, ni siquiera cuando tenemos la suerte de tener bastante. Un ejemplo extremo de ello: después de que *Thriller* se convirtiera en el álbum más vendido de todos los tiempos, Michael Jackson declaró que no se quedaría satisfecho mientras su siguiente álbum no vendiera el doble de copias. De hecho, vendió un 70 por ciento menos. La mayoría de los músicos habrían matado por conseguir unas ventas de treinta millones, pero para Jackson el contraste con su éxito previo fue doloroso.

Por lo tanto, y en buena medida por las mismas razones que nos adaptamos a nuestras relaciones, nos adaptamos fácil y rápidamente a nuestros trabajos. Saber esto debería hacernos reflexionar y puede que obligarnos a dudar un poco antes de decidir cambiar de empresa. Pero el hecho de que la adaptación hedonista sea un fenómeno natural y evolutivo —como son naturales y evolutivamente adaptativos el ansia por los dulces, los celos sexuales y el miedo a las fieras salvajes— no significa que no podamos alterarla.

FRENAR TUS ASPIRACIONES

Las aspiraciones excesivas son un veneno para la felicidad. Por otro lado, cuanto más conseguimos, más felices somos. Pero, al mismo tiempo, cuanto más conseguimos, más queremos, lo que anula el incremento de la felicidad. Podemos encontrar un buen ejemplo en el descubrimiento de que cuanto más cultas son las personas, menos satisfechas están (sorprendentemente) con sus vidas.²³⁰ En otras palabras, el aumento en la satisfacción vital que podría encontrar en mi maestría en administración de empresas por la Universidad de Michigan (por las amistades, relaciones profesionales y prestigio que conlleva) pesa menos que el incremento de mis aspiraciones y el riesgo concomitante de decepción y pesar que lleva aparejado («Obtuve mi MBA en una facultad de altos vuelos, ¿por qué no puedo conseguir un lucrativo empleo en Wall Street?»). Un trabajo nuevo que esté mejor pagado y sea más estimulante y gratificante que el anterior nos hará felices, pero, antes de que nos demos cuenta, empezaremos a «exigir» un salario, un estímulo y una gratificación elevados para declararnos felices.

¿Cómo impedir, pues, que subestimemos nuestros empleos? Una de las estrategias más efectivas —y la más difícil— consiste en ajustar a la baja nuestros deseos y refrenar la inflación de nuestras expectativas.²³¹ No pretendo decir con esto que debemos esperar menos de nuestros trabajos; simplemente no deberíamos permitir que nuestros deseos sigan intensificándose hasta alcanzar el punto en que acabemos sintiéndonos con derecho a todo y convencidos de que sólo seríamos felices si cada vez conseguimos más y más de esto o aquello. Teniendo en cuenta los desafíos inherentes que conlleva refrenar nuestras aspiraciones, necesitaremos tener a nuestra disposición un arsenal completo de herramientas psicológicas para lograrlo. Mi sugerencia es que hay que empezar por intentarlo, seguir por ajustar las múltiples estrategias (a menudo al mismo tiempo) y no rendirse con facilidad. A continuación se describen cinco de tales herramientas psicológicas.

Revive experiencias concretas

Recuérdate con regularidad y de una manera tangible cómo era tu antigua (y menos satisfactoria)

vida laboral.²³² Si te pagaban menos, establece ciertos períodos temporales (digamos una semana al mes) en los que limites tu gasto, a fin de equipararlo a tus hábitos de consumo de entonces. Si tenías unos colegas antipáticos, come solo de vez en cuando. Si habitualmente trabajabas por las noches, imponte periódicamente volver a quedarte hasta tarde. Esta manera de revivir las cosas te animará a apreciar tu trabajo actual y encontrarlo más placentero, al recordar simplemente o transportarte mentalmente a tiempos pasados (y menos afortunados).

Observa de manera concreta

En una ocasión visité una de las oficinas de Google para dar una conferencia sobre la felicidad, y acabamos debatiendo sobre la facilidad con que las personas se adaptan a las cosas buenas de la vida. Un grupo de empleados me hicieron una visita guiada y me contaron lo mucho que les gustaba su trabajo, pero me dijeron que Google estaba malcriándolos totalmente y tenían la sensación de que jamás trabajarían en ningún otro sitio. Todos los días tenían comida y cena caliente gratis, tentempiés en abundancia, visitas de escritores invitados y juegos y distracciones a porrillo (incluida una sala para tocar la guitarra y la batería). Incluso podían llevarse las mascotas al trabajo. Los empleados me confesaron que tales prebendas les habían parecido asombrosas al empezar a trabajar allí, pero que se habían acostumbrado a ellas enseguida y que incluso encontraban motivos de queja («¡Otra vez pastelitos de cangrejo!»). Lo que les recomendé fue que se esforzaran en observar otros lugares de trabajo, incluidos quizá sus anteriores oficinas, si podían.

Ve a visitar ocasionalmente los lugares de trabajo de tus amigos, conocidos o ex colegas y compáralos discretamente con el tuyo. Tales observaciones dejarán una impresión más duradera en tu ánimo y te ayudarán a tener la sensación de ser un privilegiado por tu vida laboral.

Sé sinceramente agradecido

Lleva un diario de agradecimientos o haz una lista mentalmente, en un papel o en el teléfono inteligente;²³³ hacerlo te ayudará regularmente a que consideres los aspectos positivos de tu trabajo. Nada socava la gratitud tanto como las expectativas desmesuradas, y cuanto mayores sean las tuyas, menos gratitud sentirás. Si esperas llegar a casa mañana a las cinco de la tarde y finalmente lo consigues, es sumamente improbable que sientas gratitud por ello. El problema con la práctica de la gratitud, sin embargo, radica en que es sumamente difícil mantenerla y cumplirla de una manera sincera y auténtica. Pero también lo es mantener un programa riguroso de entrenamiento o una dieta sana o imponerse practicar diariamente un instrumento musical. La clave estriba en reunir esfuerzo y compromiso, dos atributos que están al alcance de todos.²³⁴

Cambia tu punto de referencia

Cuando piensas en tu trabajo ideal, ¿cuál es tu punto de referencia? Para muchos, sería un empleo mejor pagado, menos estresante, más interesante, cómodo y satisfactorio. Quizá se trate del trabajo que aquel compañero de instituto tiene ahora, o el descrito en un artículo que leímos, o el que vimos en una película. Lo más probable es que nuestro punto de referencia sea un trabajo de ensueño que puede que no exista realmente. ¿Sueñas con ser futbolista profesional, director de

cine, senador, inspector de policía, periodista de investigación, neurocirujano, escritor de éxito o biólogo marino? Si es así, es probable que estés pasando por alto el hecho de que incluso en tales trabajos aparentemente fabulosos haya períodos de gran tensión y monotonía, posiblemente colegas desagradables, tareas ingratas y resultados exasperantes, y exijan largos desplazamientos diarios. Por ejemplo, el trabajo de probador de videojuegos, que figura entre los veinte primeros de los «trabajos ideales increíbles»²³⁵ requiere largos períodos de concentración, que pueden resultar estresantes y agotadores. Un probador de videojuegos, al describir su primer día completo en el trabajo, dijo: «En las dos últimas horas, tenía náuseas. Muchísimas, de verdad».²³⁶ Los antiguos espías internacionales cuentan historias parecidas. Lindsay Moran, autor de *Blowing My Cover*, declaró en una ocasión: «¿Sabe? Puede estar seguro de que no esperaba ser el perfecto James Bond, pero al final resultó que la CIA se compone de un montón de personas sentadas en cubículos, y ésta es una realidad que probablemente cause un gran impacto a muchas personas que, como yo, entren en la agencia esperando encontrarse algo más sofisticado».²³⁷

Con esto quiero señalar que el trabajo ideal es un mal punto de referencia, así que cámbialo por otro más adecuado que induzca a la gratitud, como, por ejemplo, por aquel trabajo parecido al que tienes ahora, aunque ligeramente menos gratificante, o aquel que solicitaste en una ocasión; o el que tenías antes de ser ascendido, o ese otro que no tiene nada que ver con lo que haces (en el colegio, hospital, centro comercial, farmacia, fábrica o parque empresarial cercano). También es importante que cambies de punto de referencia de vez en cuando, a fin de ejercitar tu capacidad para imaginar tipos alternativos de trabajos y situaciones.

Haz de este día de trabajo el «último»

En la actualidad estoy dirigiendo una «intervención de felicidad» en la que se les pide a los participantes que vivan este mes como si fuera su último mes. Las instrucciones no son que finjan que tienen una enfermedad terminal, sino más bien que imaginen todo lo plena y cabalmente que sean capaces que están a punto de trasladarse a algún sitio muy alejado de sus trabajos, colegios, amigos y familiares durante un período de tiempo indefinido. Las investigaciones previas sugieren que este ejercicio debería inducirnos a apreciar profundamente aquello a lo que estamos a punto de renunciar. Cuando creemos que estamos viendo (u oyendo, o haciendo, o experimentando) cosas por última vez, las vemos (u oímos, o hacemos, o experimentamos) como si fuera la primera.²³⁸ De este modo, los empleados de Google podrían apreciar de nuevo los pastelitos de cangrejo, la estimulación intelectual y el tener a sus mascotas bajo las mesas; y los demás podríamos apreciar la ecuanimidad de nuestro jefe, el horario flexible y las oportunidades de viajar.

Reflexiones finales

Es posible que te hayas dado cuenta de que muchas de las técnicas precedentes tienen la consecuencia de hacernos intensificar nuestro reconocimiento por el trabajo que realizamos actualmente. No es ninguna coincidencia, porque el aprecio puede ser una de las vías más efectivas para refrenar las expectativas. Un verdadero sentido de gratitud por nuestra profesión es sencillamente incompatible con la adicción a unos niveles cada vez mayores de satisfacción.

En una ocasión, una estudiante india se me acercó durante una conferencia para contarme que el

matrimonio de sus padres había sido concertado, y que siempre se había preguntado cómo se las habían apañado para que funcionara la relación. Cuando les preguntó por ello, le respondieron que su secreto —al menos durante el primer año juntos— había sido ¡no tener la menor expectativa! «De esa manera —había dicho su padre—, cuando mi esposa hacía algo maravilloso (o agradable o incluso normal), yo era feliz.» A mí me resulta verdaderamente notable la manera en que esta pareja consiguió refrenar sus expectativas. Tal cosa requiere talento, o al menos muchísimo esfuerzo. No obstante, la lección que hemos de extraer de esto es que, si esta pareja fue capaz de no tener ninguna expectativa, entonces los demás podemos al menos lograr restringir las nuestras.

Aun así, subsiste un obstáculo menor. Numerosas investigaciones han demostrado que las metas elevadas y las expectativas altas son esenciales en el campo del funcionamiento humano.²³⁹ Si aspiramos y esperamos salir airoso de una entrevista de trabajo, una junta médica o una primera cita, tenemos más probabilidades de tener éxito. Las metas ambiciosas pueden fortalecer la confianza en uno mismo, alimentar un esfuerzo mayor, combatir la angustia y crear profecías que acarrearán su propio cumplimiento o autorrealización. Así pues, ¿cómo reconciliar estos hallazgos con la recomendación de «atenuar» nuestras aspiraciones? La respuesta radica en considerar, en primer lugar, nuestros antecedentes y, en segundo, el campo de aplicación en cuestión.

Primero, ¿tenemos un historial de saltar de un trabajo a otro (o de una relación a otra, o de un hogar a otro)? Si estamos realmente insatisfechos o estancados en nuestro empleo, entonces merece la pena que nos esforcemos en apuntar en una dirección diferente o a un objetivo más alto. Pero si, para el criterio de la mayoría, tenemos un trabajo muy bueno, entonces nuestras expectativas están sobrevalorando la realidad y arrebatándonos todos los placeres, excepto los más efímeros.

Segundo, cuando aconsejo rebajar nuestras aspiraciones acerca de nuestros trabajos, me refiero a aquellas relacionadas con nuestra profesión, puesto y vida laboral en general («¿Este trabajo es lo bastante bueno para mí o me merezco algo mejor?»), no a nuestro rendimiento laboral concreto («¿Me siento confiado sobre la ponencia con PowerPoint de mañana?»). En lo tocante a nuestro rendimiento y logros concretos en el trabajo, siempre deberíamos apuntar alto.

SUPERAR LA CAÍDA ULTRADIANA

El 9 de agosto de 2010, un reactor de JetBlue Airways, procedente de Pittsburgh, Pensilvania, llegó al aeropuerto internacional John F. Kennedy de Nueva York. Mientras se deslizaba por la pista, se produjo un altercado entre un pasajero y un auxiliar de vuelo. Éste, Steven Slater, aparentemente decidió que no podía soportarlo más y dirigió diversas obscenidades al pasaje a través del intercomunicador («¡Váyanse a la mierda!»), cogió dos cervezas Blue Moon del carro de las bebidas («¡Tengo que salir de aquí!») y desplegó la rampa de evacuación de emergencia, por la que bajó deslizándose y desapareció en la historia popular. Aunque el despliegue imprudente de la rampa puso en peligro la vida de los individuos que estaban en la pista y le costó a la aerolínea una multa de diez mil dólares, Slater se convirtió en el acto en un héroe de la clase obrera, al tocar la fibra sensible de multitud de empleados descontentos que, ellos también, deseaban poder decirles a sus jefes que no querían saber nada más de ellos ni de sus trabajos.

No obstante, no estamos permanentemente insatisfechos con nuestro trabajo. Lo más probable es

que experimentemos el malestar o la exasperación de forma periódica. ¿Te sorprendería enterarte de que estos momentos bajos —los momentos en que ansías marcharte o deslizarte por la rampa— se producen cada noventa minutos? Si comprendemos este hecho, podremos prever esos momentos y evitarlos. Los auxiliares de vuelo y asalariados hartos de este mundo se lo pensarían dos veces antes de mandarlo todo a paseo.

La mayoría hemos oído hablar de los ritmos circadianos. Son los ciclos diarios que regulan cuándo nos acomete el sueño (al acercarse la hora de acostarse y durante la noche) y cuándo hemos de estar alerta y despiertos (al despertarnos y durante el día). La palabra *circadiano* significa «aproximadamente un día», así que un ritmo circadiano tiene lugar una vez cada veinticuatro horas. El ritmo circadiano es, en esencia, nuestro reloj biológico interno, que es sensible a la luz y a la oscuridad.

Pero pocos hemos oído hablar de otro tipo de ciclo corporal, conocido como ritmo ultradiano. Durante el sueño recorreremos cíclicamente las diferentes etapas ultradianas más o menos cada 90 o 120 minutos. Es más, también seguimos experimentando esos ciclos de entre 90 y 120 minutos mientras estamos despiertos. En la práctica, esto significa que aproximadamente de una hora y media a dos horas después de levantarnos por la mañana nos sentimos especialmente enérgicos y concentrados, siendo capaces de mantener la concentración y energía a lo largo de nuestras actividades. Al final de ese intervalo, no obstante, experimentamos un período de veinte minutos de fatiga, letargia y dificultad de concentración. Esto es lo que se llama la «caída ultradiana».

Los expertos en rendimiento laboral se han incautado astutamente de estas ideas para utilizarlas como fundamento de sus consejos prácticos cuando adiestran a ejecutivos y líderes. Su mensaje es que todos los empleados deberían ser conscientes de sus ritmos ultradianos, de forma que al notar que se aproxima el período de veinte minutos de debilitamiento de la concentración, en lugar de abrirse paso por él (arriesgándose así a la ineficacia y los errores) comiéndose una chocolatina o fumándose un cigarrillo, se tomen un descanso que propicie la revitalización y renovación. En tales momentos tenemos que relajarnos o cambiar nuestra actividad y hacer algo totalmente diferente; por ejemplo, echarse una reparadora siesta de veinte minutos (está demostrado que es la duración que más provecho reporta),²⁴⁰ salir a dar un paseo, meditar, escuchar música, leerse el capítulo de una novela o chismorrear con los colegas (pero no sobre el trabajo).²⁴¹ En un estudio sobre los empleados de doce sucursales del banco Wachovia en Nueva Jersey, aquellos que fueron inducidos a renovar sus energías de esta forma manifestaron un mayor compromiso y satisfacción con sus trabajos, demostraron una mejoría en las relaciones con los clientes y produjeron un 13 por ciento más de ingresos por préstamos y un 20 por ciento más por depósitos que los que integraban el grupo de control.²⁴²

Piensa en la última vez que te sentiste especialmente insatisfecho o estresado en el trabajo. Es muy probable que estuvieras capeando una de esas caídas ultradianas de veinte minutos. Lo cual no significa, claro está, que tales sentimientos de descontento o enfado no sean síntomas de un problema real, aunque sí que deberíamos ser prudentes y no exagerar su interpretación. Muchos tenemos momentos en que sentimos intensamente «estar hasta el gorro» de nuestras profesiones, cónyuges, hijos y hasta de la vida. A posteriori, nos damos cuenta de que tales ideas son habitualmente irreflexivas y efímeras. Un consejo fantástico es ser consciente de que el ritmo ultradiano se repite a lo largo del día, y que los momentos en que nuestros cuerpos pasan de un pico de energía a un punto mínimo de letargia son las oportunidades para que se produzcan

nuestros pensamientos pesimistas. Antes de actuar guiándote por una decisión precipitada, neutraliza tus caídas ultradianas tomándote un descanso que te relaje y te permita cambiar de onda. Si los pensamientos persisten continuamente, entonces será el momento de tomárselo en serio.

REVISA EL ROLLO DE LA PELÍCULA DE TU VIDA E IMAGÍNA UN FUTURO MÁS BRILLANTE

Un día podemos vernos anegados por el sentimiento de que nuestro trabajo ya no nos satisface, y cuando esto ocurra, es posible que ese sentimiento sea tan potente que no seamos capaces de ver más allá de ello. Cualquier virtud que tuviera el trabajo en el pasado o posibilidad de crecimiento de cara al futuro palidecerá ante la fuerza e intensidad de las emociones de ese día. Antes de permitir que tal sentimiento se enseñoree de nuestros actos y decisiones, hemos de retroceder y revisar de forma imparcial nuestras experiencias pasadas y nuestras posibilidades de futuro.

Tu pasado

En la autobiografía de Christopher Reeve, publicada cinco años antes de su fallecimiento, el actor que para muchas personas era Superman antes de que un accidente de equitación le dejara tetrapléjico, escribió lo siguiente: «Tardé bastante tiempo en comprender que el rollo de película y la vida real eran dos cosas distintas. Eso sigue siéndome de ayuda hoy día cuando recuerdo que las historias de mi vida, la interpretación que hacía de los acontecimientos, son como un rollo de película, y que puedo modificar esos rollos».²⁴³ Ésta es una idea profunda, que sugiere que nuestro pasado no es ni una pizarra completamente en blanco ni un conjunto inamovible de circunstancias, experiencias y acontecimientos. Antes al contrario, tenemos cierto grado de control sobre nuestra biografía, porque tenemos control sobre qué experiencias realzamos y cuáles minimizamos, sobre qué acontecimientos recordamos selectivamente y cuáles olvidamos, sobre qué circunstancias permanecen vivas en nuestra mente y cuáles palidecen o se distorsionan. ¿De verdad creemos que los últimos ocho años de nuestras profesiones han sido un esfuerzo malgastado, improductivo e infructuoso? Si es así, ¿hasta qué punto estamos predispuestos y dedicados a entresacar las pruebas de nuestro historial laboral para apoyar este punto de vista? ¿Podría un observador objetivo llegar a una conclusión totalmente distinta? Para escoger cuáles son las mejores medidas que debes tomar por ti mismo, deberías considerar honestamente estas preguntas —y sus implicaciones—. Escribir las pruebas que apoyan tanto la versión optimista como la pesimista de nuestras experiencias laborales, puede ayudar a alumbrar los hechos y a aclararnos la visión.

Tu futuro

Aunque tengamos un control considerable sobre la forma de ver y experimentar nuestro pasado, poseemos un control aún mayor sobre la forma de contemplar nuestro futuro. La razón es evidente: el futuro no ha sucedido todavía, y por consiguiente alberga posibilidades, oportunidades y

panoramas inexplorados. Por desgracia, en lugar de imaginar un atractivo paisaje futuro para nuestra actual vida laboral, muchos nos fijamos en las montañas de obstáculos que nos aguardan en el camino y nos resulta bastante fácil (y placentero) permitirnos tener «fantasías de huida», las cuales nos inducen a imaginar un trabajo de ensueño alternativo que tenga todas las cosas positivas de las que carecemos en la actualidad y, naturalmente, ninguna de las negativas.

Antes de tirar la toalla para perseguir ese trabajo ideal, me parece esencial que volvamos a analizar nuestras predicciones sobre lo que puede ocurrir en el trabajo que tenemos ahora. Por ejemplo, de la misma manera que los terapeutas cognitivos enseñan a sus pacientes deprimidos a combatir sus pensamientos negativos («Mi jefa me la tiene jurada») buscando pruebas que los rebatan («La semana pasada elogió mi trabajo delante de todo el departamento»), podemos aprender a reconsiderar y cuestionar nuestras predicciones pesimistas. Como expuse anteriormente, no estoy sugiriendo que debemos convencernos para creer que todo será de color de rosa eternamente. Los pensamientos positivos sobre el futuro pueden consistir simplemente en decirnos: «Mira, este trabajo va a ser difícil, pero lo sacaré adelante» o «Mis escasas tareas en el pasado han sido soporíferas, pero si la historia sirve de algún ejemplo, no tardará en producirse algún gran desafío». La conclusión es que nos entrenemos para interpretar los períodos de estrés o monotonía en nuestro trabajo como efímeros y limitados, en contraposición a las implicaciones profundas y duraderas. Esta nueva perspectiva nos proporcionará claridad sobre lo verdaderamente miserable — o razonable— que es en verdad nuestro trabajo actual.

NO VOY A SER PODEROSO NI FAMOSO NI GANARÉ EL PREMIO NOBEL

Teníamos grandes ambiciones; trabajamos mucho; hicimos muchas cosas bien. Sin embargo, a pesar de nuestros esfuerzos y logros y de algunos golpes de suerte, un día nos asalta la idea de que nuestro éxito se ha estancado y esfumado. Vemos a los amigos, a los amigos de los amigos y a nuestros antiguos colegas distanciarse de nosotros, dejándonos tirados en el polvo. Mientras que nuestra carrera profesional ha muerto, ellos están celebrando la prosperidad de sus negocios, comprándose segundas (y terceras) residencias, apareciendo en televisión como bustos parlantes y siendo encumbrados en ceremonias de entrega de premios. ¿Qué es lo que ha pasado? ¿Por qué no estamos entre los dos millones cien mil norteamericanos considerados empresarios de éxito?²⁴⁴ ¿Por qué no han sido reconocidos nuestros talentos?

Cuando nos encontramos obsesionándonos con semejantes preguntas, es el momento de retroceder y volver a examinar nuestras prioridades, metas y puntos de referencia. Al igual que el sentimiento de que nuestro trabajo ya no nos satisface, esta encrucijada está alimentada por el mito de la felicidad de que «Sólo seré feliz si... tengo éxito», y en consecuencia es potencialmente capaz de provocar falsos sentimientos de insatisfacción. Sin embargo, la sensación de que no hemos logrado nuestros sueños profesionales exige unas nuevas recomendaciones. Seguir las sugerencias que expongo a continuación nos ayudará a sopesar nuestros logros de manera más realista e indulgente y, antes que nada, a evitar que surjan esas acuciantes preguntas.

LIBRARSE DE LAS PERNICIOSAS COMPARACIONES CON LOS DEMÁS

En muchas ocasiones es imposible que no nos comparemos con los demás. Siempre que tenemos una cena en casa de unos amigos o le preguntamos a nuestros vecinos o cónyuges cómo les va el día o encendemos el televisor, nos vemos inundados con información sobre los éxitos y tragedias, opiniones, estilos de vida, personalidades y matrimonios del resto de la gente. Somos bombardeados por imágenes de mansiones de Hollywood y casitas con un jardín, de caras hermosas y cuerpos sobrealimentados, de virtuosos del violín y artistas acabados e ineptos. Vemos a individuos cuyos éxitos parecen exagerar hasta qué punto hemos desperdiciado nuestro potencial, personas cuyas carreras profesionales parecen existir exclusivamente para reprocharnos las nuestras.

Las comparaciones sociales surgen de manera natural, automática y sin esfuerzo. No es sorprendente que las investigaciones hayan demostrado que compararnos con los demás —ya sea un niño que repare en que su compañero de clase tiene una mochila más guay, o una ejecutiva que averigüe que tiene un sueldo más alto que el de su colega— tiene un efecto profundo no sólo en la valoración que hacemos de nosotros mismos, sino en nuestro estado de ánimo y bienestar emocional.²⁴⁵ En efecto, las comparaciones con los demás son las primeras que nos culpan por nuestros sentimientos de ineptitud e insatisfacción. Para la mayoría, los sentimientos de insuficiencia o de no vivir a la altura de cierto estándar elevado proviene de observar los éxitos, reales o imaginados, de los otros. En lugar de preguntarnos: «¿Satisface mi trayectoria (o mi productividad o ingresos) mis necesidades?», nos preguntamos: «¿Qué tal son mi trayectoria, mi productividad y mis ingresos en comparación con los de mi vecino?» En vez de sentirnos cada vez más ricos personalmente, nos parece estar alcanzando nuevos niveles de pobreza relativa.²⁴⁶

Sin embargo, no podemos cerrar los ojos sin más a todas las comparaciones ni no hacer ni caso a los demás. Consciente de este hecho, durante mi tercer año en la escuela de posgrado, empecé a investigar la cuestión de lo que se puede hacer con nuestro hábito de comparar. Esta línea de investigación, como veremos en breve, puso de manifiesto que el secreto para estar satisfechos con nuestros logros radica no en ignorar las virtudes y éxitos de la gente, sino en no sufrir las consecuencias negativas de esas observaciones. En otras palabras, no dejes que las comparaciones sociales te afecten.

A la sazón dirigí una serie de investigaciones para analizar si aquellos que tenemos la capacidad de ignorar el escozor de las comparaciones desfavorables con nuestros iguales estamos en efecto más contentos con nosotros mismos y con nuestras vidas en general que quienes carecen de dicha capacidad.²⁴⁷ Por ejemplo, en uno de los experimentos hice que fueran pasando dos voluntarios al mismo tiempo y les pedía que utilizaran sendos títeres de guante —*Chipmunk* y *Otter*— para impartir una lección sobre la amistad a una audiencia imaginaria de alumnos de primero.²⁴⁸ Los dos voluntarios hacían por turno lo que se les pedía delante de un cristal unidireccional, mientras eran ostensiblemente evaluados y grabados en vídeo. Una vez que terminaban, eran sometidos a un pequeño engaño. Les hacíamos creer a cada uno de los voluntarios que él o ella había realizado su tarea muy mal (esto es, que había obtenido una puntuación media de los jueces de 2 sobre 7), pero también le decíamos que el otro voluntario lo había hecho aún peor de lo que en realidad la había ejecutado (obteniendo una decepcionante puntuación de nada más 1). Por el contrario, a un

segundo grupo de voluntarios se les hizo creer que lo habían hecho sumamente bien (y que habían logrado una puntuación media de los jueces de 6 sobre 7), pero que sus parejas lo habían hecho aún mejor (obteniendo una asombrosa puntuación de 7). También hice que algunos participantes realizaran la tarea solos —sin pareja— y recibieran un comentario de «excelente» o «mal», sin que recibieran ninguna información acerca del posible desempeño de ningún otro participante.

Años más tarde, sigo en cierto modo impresionada por los resultados. Para analizar los datos, dividí a los participantes en aquellos que antes de su actuación dijeron que eran muy felices y aquellos otros que manifestaron ser relativamente infelices. Cuando examiné los datos «previos» y «posteriores» de mis participantes muy felices, descubrí que los que se enteraron de que lo habían hecho muy mal manifestaron sentirse menos positivos y seguros de sí mismos y más tristes después de que la investigación terminó. Su reacción al fracaso ostensible era completamente natural y nada sorprendente. Por el contrario, los participantes muy felices que se enteraron de que lo habían hecho sumamente bien (un 6 sobre 7) se sintieron mejor en todos los aspectos, y saber que alguien lo había hecho «aún mejor» no atenuó el placer de su éxito manifiesto.

Sin embargo, en lo relativo a mis participantes infelices, los resultados fueron espectaculares. Según parece, sus reacciones se vieron más condicionadas por las evaluaciones que oyeron que se había dado a sus iguales que por las suyas. En efecto, la investigación ofrece un retrato descarnado y bastante desagradable de una persona infeliz. Mis voluntarios más tristes informaron de que se sintieron más felices y seguros cuando recibieron una mala valoración y se enteraron de que sus iguales lo habían hecho aún peor, que cuando obtuvieron una evaluación excelente y se enteraron de que sus iguales la obtuvieron todavía mejor. Según parece, los individuos infelices han hecho suya la sarcástica máxima atribuida a Gore Vidal: «Para ser verdaderamente feliz, no basta con ser un triunfador... Los amigos de uno tienen que fracasar».

La conclusión que saco de esta investigación, y de otra media docena que he dirigido sobre el tema, es que cuando nos preguntamos «¿Hasta qué punto soy: triunfador, inteligente, cordial, próspero, recto?», los que habitualmente confiamos en nuestras propias normas internas y objetivas somos más felices. Tales hábitos nos convierten en personas menos proclives a dejarnos azotar por los vientos de los juicios externos y las realidades exteriores (por ejemplo, al descubrir que nuestro vecino está dirigiendo un programa piloto de televisión o que nuestro antiguo discípulo aparece en la portada de *California Lawyer*). Por el contrario, aquellos que fundamentamos la valoración de nosotros mismos en las comparaciones con los demás somos los infelices, y esta práctica resulta ser bastante imprudente. Piensa en ello: desanimarse o sentirse desmoralizado personalmente a consecuencia de los éxitos, logros y triunfos de los demás, y sentir alivio en lugar de decepción o compasión ante los fracasos y ruinas del prójimo es una mala prescripción para alcanzar la felicidad.

El hábito de la comparación social comienza en las primeras etapas de la vida. Durante la infancia, aprendemos que las más de las veces el buen comportamiento es juzgado de forma relativa; a menudo se nos compara con los buenos modales de nuestros hermanos, los talentos de nuestros discípulos e incluso con los sobresalientes y trofeos que nuestros padres ganaron de niños. En consecuencia, se nos ha condicionado a querer aprender cómo situarnos en relación con los demás, y preferiblemente a aprender a que nos vaya mejor. Como resultado de este temprano condicionamiento, hacer comparaciones sociales es tan inexorable como inevitable. Este hábito tiene unas raíces tan profundas que se ha descubierto que, al igual que los seres humanos, incluso los monos capuchinos son sensibles a las comparaciones con los simios.²⁴⁹ Sin embargo, y dado que

siempre habrá alguien a quien le vaya mejor —que sea más rico, más inteligente, más popular o más esbelto—, tales comparaciones nos harán sentir mal más veces que las que nos harán sentir bien.²⁵⁰ La meta, por tanto, como mis investigaciones demuestran, es confiar un poco menos en los demás cuando decidamos nuestra propia valía, y hacerlo un poco más en nuestras normas personales.

Si un día llegas a la conclusión de que «no has conseguido triunfar», ¿tal conclusión está basada en tus metas personales o en alguna norma o patrón impuesta por los demás? ¿Tus sentimientos sobre tus triunfos pretéritos (o ausencia de ellos) vienen impuestos por lo que piensan los otros? Si tu respuesta es afirmativa, mis investigaciones sugieren que deberías esforzarte en ignorar tales odiosas comparaciones sociales siempre que puedas, por ejemplo, gritando «ya está bien» o distrayéndote con una tarea agradable cuando te sorprendas haciéndolo. Y cuando no sea posible hacer la vista gorda, deberías esmerarte en experimentar el *schlep naches* (expresión yidis para definir el «placer derivado de los logros del prójimo»). Cuando «no haya ninguna sensación de empobrecimiento ni atisbo de angustia relacionada con el descubrimiento de que otra persona es mucho mejor que tú en un campo en concreto»,²⁵¹ habrás alcanzado una mayor madurez —y, en consecuencia, una mayor felicidad— que el común de los mortales. En lugar de lamentarte por tu carencia de logros, reconocerás el esfuerzo que has realizado hasta el momento y tomarás medidas para llegar al siguiente escalón.

LA BÚSQUEDA DE LA FELICIDAD Y LA FELICIDAD DE LA BÚSQUEDA

Tal vez tus preocupaciones por no haber alcanzado lo que querías haber alcanzado en este momento de tu vida no sean totalmente infundadas. Si así fuera, tu prioridad debería ser ponerle remedio a la situación, esto es, identificar qué es aquello que te apasiona y tomar las medidas para perseguirlo. Un buen número de investigaciones —algunas antiguas y clásicas, otras nuevas y vanguardistas— sugieren las maneras óptimas de animarnos, encontrar objetivos significativos y esmerarnos en la dirección adecuada. Aplicar esos descubrimientos a nuestras vidas aumentará las probabilidades de que seamos más felices y tengamos más éxito. No obstante, siempre hemos de tener presente que el ser consciente de nuestro sueño no es la fórmula mágica para alcanzar la felicidad; como explico más adelante, la clave es el esfuerzo.

Cuando los científicos estudian la «persecución del objetivo», en esencia lo que están estudiando es la infinita variedad de proyectos, programas, planes, tareas, empeños, empresas, misiones y ambiciones (ya sean grandes o pequeños) que acometemos en nuestras vidas cotidianas. Cuando se trata de nuestras vocaciones y pasatiempos, son numerosas las investigaciones que han demostrado que quienes sencillamente nos esforzamos (y no necesariamente lo logramos) somos más felices, en especial cuando nuestras metas en relación con el trabajo y las aficiones son realistas, flexibles, valoradas culturalmente, auténticas, no materialistas y no afectan de forma negativa a otros aspectos de nuestras vidas.²⁵²

No obstante, las investigaciones revelan una ironía. El momento crítico que constituye el núcleo de esta sección hace referencia a nuestra angustia por no haber conseguido todavía nuestros

sueños, pero las pruebas empíricas ponen al descubierto que el factor crucial en que la búsqueda de los objetivos nos haga felices radica en disfrutar del viaje y «no» en alcanzar el objetivo último (el sueño). Tal hallazgo, como es natural, contradice las profundas creencias e intuiciones de muchas personas de que la consecución de los objetivos es la regla de oro. En efecto, esto niega uno de los principales mitos de la felicidad, aquel que nos dice que para alcanzar la felicidad tenemos que esperar a haber realizado nuestros sueños. Pero cuando finalmente conseguimos ese papel en una obra de Broadway, o el ansiado ascenso, o aquel premio, sentimos una emoción inmediata, pero ésta a menudo es seguida por la saciedad, unas expectativas mayores e incluso la decepción.²⁵³ Después de que el economista y columnista del *New York Times* Paul Krugman se enterase de que había ganado el tan codiciado Premio Nobel, «la reacción de su esposa Robin, una vez desaparecida la excitación inicial fue: “Paul, no tienes tiempo para esto”». ²⁵⁴ Similar reacción fue la de uno de mis colegas al ganar la más alta distinción en su campo, el premio al Científico Distinguido de la American Psychological Association; cuando le preguntaron cuánto había durado el subidón de felicidad, respondió: «Un día».

En cambio, si disfrutamos del esfuerzo realizado a lo largo del camino, obtendremos placer y satisfacción de la mera persecución de nuestro objetivo. Así las cosas, lo ideal será que despleguemos nuestras aptitudes, descubramos nuevas oportunidades, maduremos, luchemos, aprendamos y nos hagamos unas personas más capaces y expertas. Ya sea en el campo de actividad que hayamos escogido, o en nuestras aficiones, los conocimientos y la experiencia acrecidos gradualmente nos permitirán aumentar poco a poco las oportunidades para la valoración y disfrute, además de para la satisfacción (según algunos científicos) de nuestra necesidad innata de ser desafiados y de utilizar nuestras posibilidades al máximo. Sea nuestro preciado objetivo la invención de algo especial, o acabar la universidad, el caso es que ello nos proporcionará algo por lo que trabajar y ansiar.

Más aún, por sí sola la búsqueda de objetivos otorga una estructura y un significado a nuestras vidas diarias, creando obligaciones, plazos y horarios, además de oportunidades para dominar nuevas habilidades y relacionarnos con los demás. De ahí que, en el curso de nuestra búsqueda, quizá consigamos darle un propósito a nuestras vidas, sentirnos eficaces con nuestros progresos y dominar nuestro tiempo. Cosas todas ellas que hacen felices a las personas. Y una vez que avancemos un paso en el camino (por ejemplo, terminar unas prácticas o un artículo), deberíamos saborear ese paso consumado u objetivo parcial (lo que mercedamente debería proporcionarnos un pequeño impulso emocional e inflarnos el ego) antes de pasar de la meta alcanzada a una nueva.²⁵⁵ En resumen, para empezar, en vez de centrarnos en demasía en la línea de meta, deberíamos hacerlo —y disfrutarlo todo lo posible— en ejecutar los múltiples pasos necesarios para avanzar.

La pregunta de los mil millones de dólares

Han sido numerosos los escritores e investigadores, desde Malcolm Gladwell (autor de *La frontera del éxito* y *Fueras de serie*) a Dean Simonton (estudioso de la creatividad de la Universidad de California en Davis), que han explorado la cuestión de qué es lo que hace que las personas tengan éxito.²⁵⁶ ¿Es la inteligencia innata o es el esfuerzo? ¿Es la escrupulosidad o se trata del talento? Muchos han concluido que la sencilla respuesta es la diligencia, a saber, que hemos de invertir aproximadamente diez mil horas en un esfuerzo concreto, o práctica deliberada, antes de que

podamos esperar convertirnos en un verdadero experto o tener éxito en cualquier campo, ya sea tocar el violín, escribir novelas, ser un deportista estrella o realizar una intervención de neurocirugía. Tales argumentos me han parecido sumamente interesantes y convincentes,²⁵⁷ aunque por mi parte siempre he creído que en este debate faltaba una pieza esencial; y esa pieza es realmente la pregunta de los mil millones de dólares: ¿cómo nos obligamos a completar esas diez mil horas?²⁵⁸ ¿De dónde saca uno la chispa o la motivación para obligarse a practicar el violín durante cinco horas al día o, como hizo Benjamin Franklin, a copiar o reescribir ensayos enteros ya publicados (de la prosa al verso y viceversa)? ¿Dónde encuentra uno la energía para levantarse a las cinco de la mañana para realizar esas cosas? Si la respuesta es el temperamento innato (que algunos son naturalmente más resueltos y concienzudos que otros) o la presencia de un padre, cónyuge o entrenador draconiano,²⁵⁹ entonces las esperanzas de mucha gente de alcanzar algo parecido a la grandeza serán probablemente estériles.

Las investigaciones, sin embargo, no confirman esta conclusión pesimista. En la actualidad sabemos mucho sobre esa chispa o motivación que necesitamos para dar lo mejor de nosotros; sabemos lo que la socava y tenemos algunas buenas ideas sobre aquello que podría estimularla. En esencia, ya queramos ser dueño de un pequeño negocio, director de cine, analista político, corredor de seguros o bloguero gastronómico, tenemos muchas más probabilidades de alcanzar el éxito y ser felices intentándolo si trabajamos para alcanzar esos objetivos porque nos resultan intrínsecamente interesantes y agradables, o porque el esfuerzo en alcanzarlos es la forma de expresar nuestros valores más importantes; en otras palabras, si nuestra motivación es intrínseca.²⁶⁰

Aunque cualquier meta —incluso una errónea o malintencionada— puede ser potencialmente intrínseca, en términos generales las metas ideales son aquellas que nutren nuestros impulsos básicos para madurar, sentirse competente y autosuficiente, conectar con los demás y contribuir a nuestras comunidades. Lo que nos hace desgraciados —y nos deja con menos probabilidades de éxito— es cuando estamos persiguiendo metas que no son verdaderamente nuestras, o cuando lo hacemos simplemente para conseguir la aprobación (digamos, de nuestros padres o colegas) o para evitar la culpa. Entre tales objetivos «extrínsecos» se incluyen el luchar por alcanzar la riqueza, la belleza, la popularidad, el poder o la fama.²⁶¹

Cuando sigues una profesión o proyecto por sí mismo, tienes más probabilidades de experimentar una intensidad alta en la concentración, el compromiso, el flujo, la curiosidad y la perseverancia. Pero ¿cómo adquieres esa clase de ánimo y motivación? Tienes que empezar desde el principio. Es decir, el punto de inflexión más importante es aquel en el que inicialmente realizas la elección de lo que de verdad deseas. Hazte las siguientes preguntas sobre tu ambición o sueño hasta el momento incumplido.

- ¿Es tu objetivo —digamos, abrir tu propio negocio— factible?
- ¿Quién es el dueño del objetivo, tú u otra persona?
- ¿Está reñido dicho objetivo con algún otro plan arraigado (por ejemplo, pasar mucho tiempo con la familia o viajar)?
- ¿Te sientes verdaderamente «tú» cuando persigues tu ambición o fantaseas con ella?

- ¿Esperas madurar en el proceso o entablar relaciones duraderas?
- ¿Seguirías haciéndolo, aunque la retribución fuera mucho más modesta?

No tienes por qué estar de acuerdo con estos sentimientos permanentemente. Soy una apasionada de mi trabajo, y sin embargo me sigo irritando cuando invade excesivamente el tiempo destinado a la familia o el ocio, o cuando se vuelve monótono. Pero si tu respuesta es un rotundo no a por lo menos dos de las preguntas planteadas, será sumamente dificultoso, cuando no imposible, querer encontrar una motivación intrínseca que no está allí. En tal caso, desearás cambiar tus prioridades y objetivos; por ejemplo, puedes pasar de dirigir un banco a dirigir una organización sin ánimo de lucro, de la riqueza a la filantropía, de la enseñanza a la escritura o de la escritura a la enseñanza. En cambio, a veces es posible reformular tu trabajo. Puede que detrás se esconda un noble propósito que no has tenido en cuenta; quizá tengas un talento —la escritura, la oratoria, la creación de redes, la organización— que te ha pasado inadvertido y que puedes hacer valer en tu actual ocupación.

Por último, si en tu trabajo hay períodos muertos o repetitivos, tal vez puedas sacarles provecho creciendo en algún aspecto. Muchos trabajos conllevan períodos en los que estás esperando a que ocurra algo. Un dependiente puede estar ocioso mientras espera a la siguiente venta, y un taxista lo puede estar hasta la siguiente carrera; otras ocupaciones conllevan tareas manuales —escribir cartas en el ordenador, seleccionar anuncios en Internet, manipular máquinas o pintar una casa— que permiten a la mente vagar. ¿Por qué no utilizar ese tiempo para aprender o desarrollarse? Por ejemplo, camioneros que hacen largos trayectos, empleados cuyo cometido es introducir datos y pescadores de fletán manifiestan descubrir nuevas ideas y disfrutan más de sus días cuando dedican su horario laboral a escuchar cursos por Internet impartidos por universidades de todo el mundo y sobre temas tan diversos como filosofía existencial, clásicos de la literatura universal y física teórica.²⁶²

Una vez que hayamos escogido o reformulado nuestras metas de tal manera que personalmente sean coherentes, convincentes y satisfagan una necesidad, podremos recurrir a otras diferentes líneas de investigación para mantener el compromiso y el impulso. En primer lugar, las investigaciones demuestran que muchas veces tenemos más probabilidades de alcanzar el éxito si tomamos la decisión de realizar algo, ya sea solicitar aquel certificado tanto tiempo demorado o buscar un trabajo a jornada completa.²⁶³ En segundo lugar, deberíamos esforzarnos sobremedida en convencer a nuestros allegados del valor de lo que buscamos, y a continuación captar y cultivar su ayuda y aliento. Tendremos mucho más éxito en mantener viva nuestra motivación si nuestras parejas o amigos íntimos no sólo apoyan nuestros sueños, sino que también nos animan tratándonos como si ya tuviéramos la experiencia, la autoridad, el talento o el título que buscamos.²⁶⁴

Por último, haríamos bien en seguir la recomendación del psicólogo Abraham Maslow de optar por el crecimiento seguro; en otras palabras, por asumir los riesgos que potencialmente merezcan la pena, en lugar de decantarnos por lo que es conocido, cómodo y familiar. Reflexiona sobre la búsqueda de ese escurridizo sueño —el que te tiene angustiado por no haberlo alcanzado todavía— y pregúntate si asumir un riesgo podría reportar una recompensa potencialmente jugosa. Escribir

dos columnas, una para relacionar los beneficios previstos y otra para los costes probables, te ayudará a desvelar la respuesta. No soy partidaria de la expresión «salir de nuestro elemento», aunque eso es esencialmente lo que estoy sugiriendo que intentemos, esto es, hacer algo para potenciar los sueños que hemos deseado alcanzar, pero que hemos sido reacios a seguir. Las personas que han probado a hacer este ejercicio lo encuentran muy desafiante, pero también enriquecedor, fortalecedor y estimulante.²⁶⁵

LA MENTE PREPARADA

Si hemos vivido en la creencia de que conseguir el trabajo perfecto nos reportará toda una vida de felicidad, tal vez nos resulte angustioso en grado sumo descubrir que, una vez que el trabajo es nuestro, la felicidad resultante no es tan fantástica ni duradera como habíamos imaginado. En otras palabras, en la raíz de este mito de la felicidad se encuentra el error de que, aunque ahora no seamos felices, sin duda lo seremos cuando nos convirtamos en socios de nuestro bufete, dirijamos nuestros propios proyectos, consigamos hacer nuestra primera exposición en una galería, vendamos nuestro guión, regentemos nuestra tienda o ganemos el Premio Nobel. Sin embargo, surge un problema cuando conseguir ese trabajo aparentemente perfecto no nos hace tan felices como esperábamos y cuando esa felicidad es siempre sumamente efímera. Lo que explica esta desagradable experiencia es el inexorable proceso de la adaptación hedonista. De ahí que un primer paso esencial sea comprender que todo el mundo se acostumbra a la novedad, la emoción y los desafíos de un nuevo trabajo o proyecto; este nuevo conocimiento nos propondrá una explicación alternativa para nuestro malestar profesional. O sea, que puede que al trabajo no le pase nada malo, lo mismo que a nuestra motivación y ética laboral; el hecho quizá sea simplemente que estamos experimentando un proceso muy humano que se da de forma natural.

El segundo paso consiste en comprender qué es lo que podemos hacer preventivamente para lentificar o incluso invertir el proceso de aburrimiento progresivo en nuestro trabajo, y empezar a practicar las estrategias pertinentes lo antes posible. Si al final tales esfuerzos resultan inútiles, si el trabajo es verdaderamente deficiente o encaja mal con nuestras preferencias y aptitudes, entonces nos sentiremos más seguros en cuanto a que seguir adelante con la idea de cambiar de trabajo es una decisión que hemos hecho con una mente preparada, esto es, con un juicio basado en un análisis y un esfuerzo razonados, y no en una intuición basada en las emociones.

Al mismo tiempo, podemos sentirnos profundamente descontentos porque en la actualidad no nos encontremos en el punto de nuestras vidas profesionales que habíamos supuesto que estaríamos. Pero el mensaje de este capítulo es que si queremos tener éxito —reconocimiento, autoridad, recompensas— porque creemos que nuestra felicidad depende de ello, estamos limitando nuestra felicidad actual y poniéndola en peligro para el futuro. La razón proviene de un aluvión de investigaciones que afortunadamente (o desafortunadamente) se pueden resumir en un tópico: «La felicidad no proviene de fuera de nosotros; habita en nuestro interior». Por manida que pudiera parecer esta afirmación, en ocasiones la verdad aparece disfrazada de perogrullada. Puede que nos lamentemos sinceramente del hecho de que todavía no hayamos alcanzando esto o aquello (mientras que nuestros amigos sí), y que este lamentarnos sinceramente nos haga infelices, pero la

consecución de esto o aquello no es la respuesta a nuestra infelicidad. Distraernos de las comparaciones venenosas, concentrándonos en nuestras propias normas internas y poniendo nuestra atención en el trayecto de la búsqueda de nuestros sueños, en lugar de en el resultado final, reorientará nuestra atención y energías desde la mentalidad del «Seré feliz cuando...» hacia unos horizontes más fructíferos.

225 Gallup-Healthways Well-being Index, Gallup-Healthways, 2010.

226 Se cuenta que en cierta ocasión, conversando con Carl Jung, Sigmund Freud afirmó que amar y trabajar es lo que la gente «normal» debería poder hacer bien.

227 Boswell, W. R., J. W., Boudreau y J. Tichy, «The relationship between employee job change y job satisfaction: The honeymoon-hangover effect», *Journal of Applied Psychology*, 90 (2005), 882-92.

228 (1) Schkade, D. A., y D. Kahneman, «Does living in California make people happy? A focusing illusion in judgments of life satisfaction», *PsychScience*, 9 (1998), 340-46. (2) Galak, J., J. Kruger y G. Loewenstein, «Is variety the spice of life? It all depends on rate of consumption», *Judgment & Decision Making*, 6, (2011), 230-38. (3) Frey, B., y A. Stutzer, *Happiness and economics*, Princeton University Press, Princeton, Nueva Jersey, 2002. (4) Lucas y otros, op. cit. (véase nota 19). (5) O'Donohue y Geer, op. cit. (véase nota 57).

229 (12) Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 16). (2) Sheldon y otros, op. cit. (véase nota 28). (3) Wilson y Gilbert, op. cit. (véase nota 17). (4) Wilson y otros, op. cit. (véase nota 5).

230 Ferrante, F., «Education, aspirations, and life satisfaction», *Kyklos*, 62 (2009), 542-62.

231 Como el filósofo Aristóteles advertía: «Rebaja tus deseos a la medida de tus medios actuales. Amplíalos sólo cuando tus medios mejorados lo permitan».

232 Liberman, V., J. K. Boehm, S. Lyubomirsky y L. Ross, «Happiness and memory: Affective significance of endowment and contrast», *Emotion*, 9 (2009), 666-80.

233 Al igual que la aplicación Live Happy para el iPhone (www.livehappyapp.com) se basaba en mi libro *La ciencia de la felicidad* (Urano, 2011), o los muchos otros que surgen cada mes.

234 Los beneficios de la gratitud, además de las recomendaciones concretas para practicarla, se describen de una manera accesible en Emmons, op. cit. (véase nota 31), y en el capítulo 4 de Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 33).

235 Veinte increíbles trabajos de ensueño que realmente existen. Recuperados en <http://www.careeroverview.com/blog/2010/20-incredible-dream-jobs-than-really-do-exist/>.

236 Starr, K., «Testing video games can't possibly be harder than an afternoon with Xbox, right?», *Seattle Weekly*, 11 de julio de 2007.

237 Ensor, D.; Moran: «Es un negocio asqueroso». *CNN*, 12 de enero de 2005.

238 Kurtz, J. L., «Looking to the future to appreciate the present: The benefits of perceived temporal scarcity», *PsychScience*, 19 (2008), 1.238-41.

239 Existen cientos de investigaciones en este campo, aunque, para una crítica, véase Locke, E. A., y G. P. Latham, «Self-regulation through goal setting», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50 (1991), 212-47. Los ejemplos de profecías que tienden a cumplirse por su propia naturaleza incluyen los efectos placebo, los efectos Pigmalión y la amenaza del estereotipo.

240 Véase este interesante e inestimable libro de uno de mis colegas: Mednick, S., y M. Ehrman, *Take a nap! Change your life*, Workman, Nueva York, 2006.

241 (1) Rossi, E. L., *The 20-minute break*, J. P. Tarcher, Los Ángeles, 1991. (2) Loehr, J., y T. Schwartz, *The power of full engagement*, Free Press, Nueva York, 2003. (3) Schwartz, T., J. Gomes y C. McCarthy, *The way we're working isn't working*, Free Press, Nueva York, 2010

242 Schwartz, T., y C. McCarthy, «Manage your energy, not your time», *Harvard Business Review* (octubre 2007), 1-10

243 Reeve, C., *Still me*, Arrow, Nueva York, 1999, p. 161.

244 Los altos ejecutivos reciben denominaciones como director ejecutivo, director de operaciones, director general, presidente, vicepresidente, superintendente escolar, administrador local y alcalde. *Occupational Outlook Handbook, 2010-11 Edition, Top Executives*, Oficina de Trabajo y Estadística, Departamento de Trabajo de Estados Unidos.

245 (1) Buunk, B. P. y otros, «The affective consequences of social comparison: Either direction has its ups and downs», *JPSP*, 59 (1990), 1.238-49. (2) Major, B., M. Testa y W. H. Bylsma, «Responses to upward and downward social comparisons: The impact of esteem-relevance and perceived control», Suls, J., y T. A. Wills, eds., *Social comparison*, Erlbaum, Hillsdale, Nueva Jersey.

246 Esta idea proviene de una cita atribuida a un vendedor de bonos de Wall Street fantásticamente bien recompensado: «No te haces rico en este negocio. Tan sólo alcanzas nuevos niveles de pobreza relativa», Lewis, M., *Liar's poker*, W. W. Norton, Nueva York, p. 251.

247 (1) Lyubomirsky, S., y L. Ross, «Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people», *JPSP*, 73 (1997), 1141-57. (2) Lyubomirsky, S., K. Tucker y F. Kasri, «Responses to hedonically conflicting social comparisons: Comparing happy and unhappy people», *European Journal of Social Psychology*, 31 (2001), 511-35. (3) Lyubomirski, S., y otros, «The cognitive and hedonic costs of dwelling on achievement-related negative experiences: Implications for enduring happiness and unhappiness», *Emotion*, 11 (2011), 1.152-67.

248 Lyubomirsky y Ross, op. cit. (véase nota 247).

249 Brosnan, S. F., y F. B. M. Waal, «Monkeys reject unequal pay», *Nature*, 425 (2003), 297-99.

250 Dado que las comparaciones desfavorables son más dolorosas que las favorables placenteras, incluso si a la mitad de nuestros amigos les va bien, y a la otra mitad mal, en general sufriremos cuando nos comparemos con los demás. Véase capítulo 2 («Aspirar a

una proporción de tres a uno»), además de lo que sigue: (1) Baumeister, Bratslavsky y otros, op. cit. (véase nota 177). (2) Senik, C., «Direct evidence on income comparisons and their welfare effects», *Journal of Economic Behavior & Organization*, 72 (2009), 408-24.

251 Sullivan, H. S., *The interpersonal theory of psychiatry*, Routledge, Londres, 1955, reedición 2001, p. 309.

252 (1) Kasser, T., R. M. Ryan, «Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals», *PSPB*, 22 (1996), 280-87. (2) McGregor, I., y B. R. Little, «Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself», *JPSP*, 74 (1998), 494-512. (3) Cantor, N., C. A. Sanderson, «Life task participation and well-being: The importance of taking part in daily life», Kahneman y otros, eds., op. cit. (véase nota 17), pp. 230-43 (4) Sheldon, K. M., A. J. Elliot, «Goal striving, need-satisfaction, and longitudinal well-being: The Self-Concordance Model», *JPSP*, 76 (1999), 482-97. (5) Emmons, R. A., L. A. King, «Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being», *JPSP*, 54 (1988), 1.040-48.

253 (1) Csikszentmihalyi, M., *Flow*, Harper, Nueva York, 1990. (2) Kruglanski, A. W., «Goals as knowledge structures», Golwitzer, P. M., y J. A. Bargh, eds., *The psychology of action*, Guilford, Nueva York, 1996, pp. 599-618. (3) Lyubomirsky, S., op. cit. (véase nota 16).

254 Thomas, E., «Obama's Noble headache», *Newsweek*, 6 de abril de 2009.

255 (1) Carver, C. S., M. F. Scheier, «Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view», *PsychReview*, 97 (1990), 19-35. (2) Emmons, R. A., y otros, «Goal orientation and emocional well-being: Linking goals and affect through the self», *Striving and feeling*, Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Hillsdale, Nueva Jersey, 1996, pp. 79-98.

256 (1) Ericsson, K. A., y P. Ward, «Capturing the naturally occurring superior performance of experts in the laboratory», *Current Directions*, 16 (2007), 346-50. (2) Simonton, D. K., *Genius 101*, Springer, Nueva York, 2009. (3) Gladwell, M., *Outliers*, Little, Brown, Nueva York, 2008.

257 El clásico trabajo sobre la práctica deliberada es de Ericsson, K. A., R. T. Krampe y C. Tesch-Römer, «The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance», *PsychReview*, 100 (1993). Sin embargo, no deberíamos pasar por alto algunas pruebas igual de convincentes sobre el papel de los talentos hereditarios. Véase, por ejemplo, (1) Meinz, E. J. y D. Z. Hambrick, «Deliberate practice is necessary but not sufficient to explain individual differences in piano sight-reading skill: The role of working memory capacity», *PsychScience*, 21 (2010), 914-19. (2) Simonton, D. K., «Scientific talent, training, and performance: Intellect, personality, and genetic endowment», *RGP*, 12 (2008), 28-46.

258 Véase el reciente y convincente trabajo de Angela Duckworth. Por ejemplo, Duckworth, A. L., y otros, «Deliberate practice spells success: Why grittier competitors triumph at the National Spelling Bee», *Social Psychological and Personality Science*, 2 (2011), 174-81.

259 Para un ejemplo reciente, véase, Chua, A., *Battle hymn of the tiger mother*, Penguin Press, Nueva York, 2011.

260 Para ser más exacta, el primer tipo de motivación (esto es, esforzarse en alcanzar un objetivo porque es fundamentalmente interesante y placentero) se denomina «intrínseca», y el segundo tipo (esto es, intentar conseguir un objetivo que es expresión de nuestros valores más íntimos) recibe el nombre de «identificada». En aras de la sencillez, utilizo el término intrínseco para referirme a ambas. (1) Deci, E. L., y R. M. Ryan, «The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior», *Psychological Inquiry*, 4 (2000), 227-68. (2) Sheldon y Elliot, op. cit. (véase nota 252). (3) Sheldon, K. M., y T. Kasser, «Coherence and congruence: Two aspects of personality integration», *JPSP*, 68 (1995), 537-43.

261 (1) Deci y Ryan, op. cit. (véase nota 260). (2) Kasser, T., *The high price of materialism*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2002. (3) Kasser, T., y R. M. Ryan, «A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration», *JPSP*, 65 (1993), 410-22. (4) Niemiec, C. P., R. M. Ryan y E. L. Deci, «The path taken: Consequences of attaining intrinsic and extrinsic aspirations in postcollege life», *Journal of Research in Personality*, 43 (2009), 291-306.

262 Quinn, M., «The iPod lecture circuits», *Los Angeles Times*, 24 de noviembre de 2007.

263 Norcross, J. C., M. S. Mrykalo y M. D. Blagys, «Auld lang syne: Success predictors, change processes, and self-reported outcomes of New Year's resolvers and nonresolvers», *Journal of Clinical Psychology*, 58 (2002), 397-405.

264 (1) Brunstein, J. C., G. Dangelmayer y O. C. Schultheiss, «Personal goals and social support in close relationships: Effects on relationship mood and marital satisfaction», *JPSP*, 71 (1996), 1.006-19. (2) Rusbult y otros, op. cit. (véase nota 83).

265 (1) Maslow, A. H., «A theory of human motivation», *PsychReview*, 50 (1943), 370-96. (2) Maslow, A. H., *Motivation and personality*, Harper, Nueva York, 2ª ed., 1970. (3) Compton, William, Personal communication, Department of Psychology, Middle Tennessee University, 2007.

No seré feliz si... me arruino

Uno de los puntos de inflexión más traumáticos de la vida es descubrir que hemos perdido nuestra casa, el trabajo o los ahorros para la jubilación. *Exclusión, quiebra, finiquito, desahucio* son palabras que hacen cundir el pánico, conducen a noches de insomnio y precipitan la desesperación y el pavor. Puede que al principio nos veamos asediados por una oleada de sentimientos devastadores: lo hemos perdido todo, hemos fracasado y no tenemos perspectivas. Imposible que podamos imaginar volver a ser felices alguna vez.

Puede que algunos salgamos del agujero económico y vivamos para prosperar, pero muchos padecerán la experiencia de vivir al mes, imposibilitados para permitirse algo que no sean las necesidades básicas, sobreviviendo a duras penas, aterrorizados ante la siguiente recesión o amargados por su pobreza. Los últimos años han provocado que incluso las personas hasta cierto punto acomodadas se sientan económicamente inseguras. Treinta años atrás, las posibilidades de que alguien sufriera una mengua en sus ingresos era del 17 por ciento, y casi el mismo porcentaje temía por su puesto de trabajo; en la actualidad, las posibilidades es de uno de cada cuatro, y la mayoría estamos preocupados.²⁶⁶ Incluso cuando la economía mundial mejore, probablemente la angustia por arruinarse seguirá prevaleciendo. Teniendo en cuenta nuestras depresiones económicas personales —y en gran medida incontrolables—, ¿cómo nos las arreglamos con esta angustia? ¿Cómo vivir una vida con estrecheces a la que podamos llamar feliz?

¿COMPRA EL DINERO LA FELICIDAD? POR FIN UNA RESPUESTA CLARA Y ACTUAL

Es raro el individuo que crea que podría ser feliz alguna vez sin dinero. El primer objetivo de este capítulo es analizar este mito de la felicidad y poner en tela de juicio la creencia profundamente arraigada de que necesitamos dinero para sentirnos cómodos, seguros y alegres. Lo segundo que me propongo es aportar una serie de recomendaciones avaladas por las investigaciones sobre cómo podemos mantener una buena calidad de vida con unos ingresos menguados o inestables, a saber, viendo el lado bueno de las cosas, sacando el máximo provecho de la escasez y gastando lo poco que tengamos de una manera sensata y económica.

Mucho se ha hablado y escrito sobre si el dinero hace o no hace feliz a la gente, y las conclusiones aportadas pueden diferir de manera radical, dependiendo de a qué psicólogos, economistas o ponentes prestemos oídos. He leído mucho sobre la relación entre el bienestar y el triunvirato de la riqueza, los ingresos y las posesiones materiales, y también he conversado con numerosos expertos en el tema. Los datos son confusos y contradictorios, aunque creo estar en posición de brindar

algunas conclusiones razonadas refrendadas por los datos.

Primero, los ingresos y la felicidad están verdadera y apreciablemente correlacionados, aunque la relación no es excesivamente fuerte²⁶⁷

En otras palabras, es cierto que cuanto más arriba estamos en el escalafón económico, más felices nos declaramos. En muchos aspectos, este hallazgo no tiene nada de sorprendente, dado que tener dinero no sólo nos proporciona la oportunidad de adquirir comodidades y lujos, sino que nos permite una posición social y un respeto mayores, más tiempo libre y un trabajo más satisfactorio, acceso a una atención sanitaria y nutrición superiores, y mayor seguridad, autonomía y control. Ser más adinerado lleva a una vida más próspera, a tener la capacidad de pasar el tiempo con las personas del gusto de uno, a vivir en barrios más seguros y menos populosos y a disfrutar de un parachoques esencial cuando hay que enfrentarse a las adversidades como la enfermedad, la incapacidad o el divorcio. En efecto, no deja de ser asombroso que la correlación entre el dinero y la felicidad individual no sea más fuerte de lo que es.

Sin embargo, es pertinente hacer dos salvedades al respecto. Primera, la relación entre la felicidad y el dinero sólo es válida para una cierta «clase» de felicidad. Cuando a las personas se les pide que consideren lo felices o satisfechas que se sienten en general, aquellas con más dinero manifiestan estar más felices y satisfechas. Pero cuando se les pregunta por lo felices que son en cada momento de sus vidas cotidianas —por ejemplo, «¿Cómo te sentiste de alegre, estresado, furioso, cariñoso y triste ayer?»—, entonces quienes tienen más dinero apenas muestran una tendencia mayor a haber experimentado sentimientos de felicidad.²⁶⁸ Este patrón de resultados sugiere que la riqueza nos hace felices cuando pensamos en nuestras vidas («¿Soy feliz en general? Bueno, vivo decentemente»), pero el dinero tiene un impacto mucho menor en nuestros sentimientos en cuanto a cómo vivimos realmente nuestras vidas («¿Soy feliz hoy?»).²⁶⁹

La segunda salvedad, que puede ser incluso más importante que la primera, es que cuando los psicólogos, sociólogos y economistas debaten sobre la relación entre dinero y felicidad invariablemente dan por sentado que el dinero es el factor decisivo. Pero, como es natural, la causalidad podría actuar (y de hecho lo hace) en ambos sentidos. Esto es, el dinero procura la felicidad, pero la felicidad también procura el dinero. En efecto, son varias las investigaciones que han señalado que las personas más felices son relativamente más hábiles o están más dotadas para ganar más.²⁷⁰

Segundo, el vínculo entre el dinero y la felicidad es muchísimo más fuerte para las personas más pobres que para las más ricas²⁷¹

Es decir, cuando nuestras necesidades básicas de alimentación, seguridad, atención médica y alojamiento adecuado no están satisfechas, un incremento en los ingresos supone una diferencia mucho mayor que cuando nos encontramos en una situación relativamente acomodada. O dicho de otra manera: que el dinero nos hace más felices si impide que seamos pobres. Después de todo, aquellos que poseen muy poco tienen más probabilidades de que los desahucien de sus casas, de pasar hambre y vivir en una comunidad infestada de delincuentes, de que uno de sus hijos abandone el colegio, de carecer de recursos para conseguir atención sanitaria o no ser capaces de

manejar el dolor, el estrés y las exigencias prácticas de una enfermedad o incapacidad.²⁷² Incluso un modesto aumento en los ingresos puede aliviar o evitar algunas de estas situaciones adversas.

Estas ideas contribuyen a explicar la razón de que el dinero haga más feliz a las personas más pobres, pero ¿por qué el dinero tiene un efecto relativamente débil en la felicidad de los más ricos? Una respuesta es que cuando los ingresos superan cierto nivel sus efectos positivos (por ejemplo, la posibilidad de viajar en primera clase o contratar los servicios de los especialistas médicos de primerísima categoría) pueden quedar compensados por ciertos efectos negativos, como puede ser una creciente falta de tiempo (más horas laborales y mayores desplazamientos por el trabajo) y una tensión mayor (por ocupar puestos de poder, la angustia por las inversiones y problemas con los hijos demasiado consentidos).²⁷³ Dado que la riqueza permite que las personas experimenten lo mejor que la vida tiene para ofrecer, esto puede incluso reducir su capacidad para apreciar los pequeños placeres.²⁷⁴

Tercero, la relación entre el dinero y la felicidad es aún más estrecha cuando se comparan los países (en lugar de los individuos)

Es decir, aquellos que vivimos en los países más ricos somos mucho más felices que los que viven en los países más pobres.²⁷⁵ Y no sólo eso, sino que los países más ricos, además de tener un producto interior bruto mayor que los países pobres, cuentan con más probabilidades de tener democracia, libertad e igualdad de derechos y estar menos expuestos a la inestabilidad política o la corrupción y las componendas crecientes. En consecuencia, no queda claro qué es lo que realmente impulsa la relación entre riqueza y felicidad desde el punto de vista de los países.

Cuarto, en muchos países, cuando las fortunas económicas de las personas aumentan, los niveles medios de felicidad declarados no experimentan modificación²⁷⁶

Este último hallazgo se antoja desconcertante por todo lo dicho de que las personas que tienen más dinero son más felices. Por tanto, es este descubrimiento concreto el que suele estar detrás de cualquier proclamación en los medios de comunicación o en otra parte de que el dinero «no» procura la felicidad. Por mis anteriores exámenes de las investigaciones, probablemente ya estés en condiciones de especular sobre la razón, por ejemplo, de que los norteamericanos no se sientan más felices cuando sus ingresos se han triplicado.²⁷⁷ Para empezar, unos ingresos más altos alimentan unas aspiraciones mayores, de tal manera que ahora consideramos una necesidad lo que otrora considerábamos extravagante o superfluo —unas vacaciones, un coche, una grifería nueva—. Y, en segundo lugar, unos ingresos más altos nos obligan a modificar nuestras comparaciones sociales, de manera que ahora nos sentimos más pobres en relación con la gente de nuestro barrio que tienen un poco más que nosotros.²⁷⁸

CÓMO SER FELIZ CON MENOS APLICANDO LA ANTIGUA VIRTUD DEL AHORRO

El resultado de los cientos de investigaciones sobre el tema es que tener dinero «puede» hacernos felices, y que no tenerlo sin duda puede hacernos desgraciados, pero el poder del dinero es notablemente menor del que suponemos. Por ejemplo, aunque las dificultades económicas pueden producir muchos efectos perniciosos en nuestras vidas, su influencia en nuestra felicidad es comparativamente pequeña, porque, como hemos visto ya en este libro, hay muchos otros factores que influyen en nuestra felicidad de formas incluso más intensas. Sabiendo esto, y si tenemos poco dinero, ya sea por las circunstancias de la vida, ya por elección, ¿es posible que vivamos nuestras vidas de tal manera que nuestra necesidad o inseguridad económica no nos impida crecer y prosperar?, ¿o ser feliz con menos no es más que una manida falacia difundida por los ricos?

Las pruebas empíricas sugieren que ser feliz con menos no es una falacia. Mi alumno de posgrado Joe Chancellor y yo llevamos ya algún tiempo meditando sobre esta cuestión, cuestión que se ha hecho aún más apremiante teniendo en cuenta los problemas económicos mundiales, que se han traducido en un récord de desempleo, endeudamiento y quiebras a los que se enfrentan innumerable hogares norteamericanos. El resultado de nuestro trabajo conjunto es la siguiente propuesta, que se puede resumir como sigue: si los individuos con presupuestos exigüos desean obtener la máxima felicidad de gastar menos, deberían llevar a la práctica las lecciones de la antigua virtud del ahorro.

Aunque algunos asociamos *ahorro* con ser agarrado, mezquino o egoísta, este término procede de la palabra «prosperar».²⁷⁹ En esencia, el ahorro hace referencia al uso óptimo y más eficaz de unos recursos limitados. Históricamente, el economizar ha sido equiparado a la diligencia (esto es, cuanto más nos esforzamos en obtener recompensas, menos proclives somos a despilfarrarlas), la templanza (controlamos el exceso practicando la moderación y el autocontrol) y la búsqueda de actividades satisfactorias y fructíferas (así evitamos desperdiciar nuestros recursos en frivolidades). El ahorro tiene una historia añeja y honrosa, y ha sido fomentado y ensalzado por escritores, filósofos, empresarios y pensadores tan dispares como Sócrates, el rey Salomón, Confucio, Benjamin Franklin, Alexis de Tocqueville, Max Weber y, más recientemente, Warren Buffett.

Todos podemos aplicar los principios del ahorro para gastar menos mientras disfrutamos más, además de esforzarnos en garantizar que lo limitado de los salarios no socaven completamente nuestra felicidad. Es más, por sí mismo un comportamiento ahorrativo puede hacernos sentir bien (destacando lo mejor de nosotros), transmitir una sensación de control (al realzar nuestras aptitudes para manejar nuestra economía) e incluso favorecer el éxito. Por ejemplo, las investigaciones demuestran que los hijos que poseen la capacidad para demorar la satisfacción (un rasgo esencial del ahorro) llegan a obtener las mejores valoraciones del profesorado, sacan las notas más altas en los exámenes de acceso a la universidad, son aceptados en mejores facultades y muestran una tendencia menor a convertirse en matones en la adolescencia y a tener problemas de drogadicción de adultos.²⁸⁰ Las investigaciones llevadas a cabo en mi laboratorio y los de otros colegas ponen de manifiesto una serie de estrategias y prácticas para hacer posible un comportamiento ahorrador.

No seas el prestatario que se convierte en esclavo del prestamista

En cierta ocasión, Albert Einstein definió pícaramente la relatividad con el siguiente aforismo: «Pon la mano sobre una estufa caliente durante un minuto, y te parecerá una hora. Siéntate con una

chica bonita durante una hora, y te parecerá un minuto». Los psicólogos resumen esta verdad como «lo malo tiene mayor poder que lo bueno»²⁸¹ o «el dolor es más intenso que el placer». Como ya comenté en el capítulo 2, veinte años de investigaciones han demostrado que recibimos un «impacto» emocional mucho mayor de las experiencias negativas (de las que a veces ni siquiera conseguimos recuperarnos) que de las experiencias positivas (a las que nos acostumbramos con rapidez).²⁸²

Para nosotros, el significado de tales hallazgos es que, si una compra importante nos lleva a un endeudamiento mayor, la emoción de la adquisición se verá notablemente superada por la tensión del endeudamiento. Este ejemplo no es una mera hipótesis, porque la deuda no garantizada de los consumidores en Estados Unidos promedia casi 8.000 dólares por cada hombre, mujer y niño; y uno de cada dos norteamericanos admite estar preocupado por las deudas que tiene.²⁸³ Aunque para los ahorrativos pueda resultar evidente, los prestatarios con pocas o ninguna reserva que no obstante cuentan con los créditos para gastar y consumir continuamente serán víctimas de una angustia permanente a causa de los pagos que deben afrontar, la pérdida de ingresos y el incumplimiento en las cuotas de los préstamos. A menos que obtengamos los préstamos para poder pagar la factura de la luz o salvar la vida de nuestro hijo, los costes del gasto excesivo y el sobreendeudamiento sobrepasan con creces los beneficios de incluso la compra más atrayente.

Otro ejemplo incumbe a los tremendos costes psíquicos del empobrecimiento a causa de la vivienda. Vivir en una casa más grande con un patio trasero mayor es un placer, pero este placer disminuye con el tiempo hasta que apenas somos conscientes de los metros cuadrados o los baños reformados. Más crucial es el hecho de que nuestro disfrute de la casa no compensa ni de lejos los sufrimientos y preocupaciones que nos causa el llegar a duras penas a hacer frente a los pagos mensuales de la hipoteca. El cambio de empobrecerse a causa de la vivienda a no hacerlo significa menos tensión diaria y más momentos de felicidad.

¿Y qué tiene que ver todo esto con que podamos ser felices con menos? La felicidad no tiene que ver sólo con sentirse bien, sino también con no sentirse mal. Dado que disminuir las experiencias negativas (como la preocupación asociada a la deuda) proporciona una ganancia en felicidad entre tres y cinco veces mayor que el crear experiencias positivas (como comprarse un televisor nuevo),²⁸⁴ la manera sensata de proceder —y paso número uno para emprender cualquier estrategia para disfrutar de una vida más austera— consiste en reducir o eliminar las deudas antes de destinar nuestro dinero a la compra de cualquier bien o servicio no esencial.

Gasta tu dinero en experiencias y no en cosas

Cada vez más pruebas ponen de manifiesto que son las experiencias —y no las cosas— las que nos hacen felices.²⁸⁵ Experiencias como pasear con los amigos o disfrutar de juegos nocturnos con la familia son prácticamente gratis. Y muchas otras —viajes en coche, cenas regadas con abundante vino, campeonatos deportivos, clases de cocina y conciertos rock— cuestan dinero. Naturalmente, a veces las experiencias y las cosas están separadas por una fina línea. Una consola de juegos wii es tanto un objeto material como una vía de experiencias, aprendizaje y aventuras. Por consiguiente, parece ser que las personas más felices son aquellas que tienen más capacidad para extraer experiencias de todo en lo que invierten su dinero, ya sea una guitarra, un billete de avión, un libro ilustrado, un traje, unas lecciones para decorar tartas o unas zapatillas de atletismo.

Antes de que cambiemos nuestros hábitos de gasto y consumo hacia una dirección completamente nueva, es importante reflexionar sobre las razones y los argumentos científicos que respaldan la medida. ¿Por qué vivir experiencias es más positivo que acumular cosas?

Primero, porque la mayoría de las posesiones no tienden a cambiar después de que las hayamos comprado, y nos adaptamos a ellas con muchísima rapidez. Una vez que abrimos la caja y ponemos el nuevo objeto en el estante o el armario empotrado, no pasará mucho tiempo antes de que tengamos la sensación de que lleva allí toda la vida y ni siquiera repararemos ya en su presencia.

Segundo, las experiencias son intrínsecamente más sociales —tienen más probabilidades de ser compartidas, esperadas y revividas con otras personas— que las cosas. Unas vacaciones o una partida de bolos con un amigo tienen más probabilidades de cimentar nuestra amistad que hablar o presumir de nuestro nuevo reloj de pulsera o dormitorio.

Tercero, teniendo en cuenta las investigaciones que recalcan el peligro de las comparaciones sociales, no resulta sorprendente que una de las razones de que las experiencias nos hagan más felices que las posesiones sea que somos menos proclives a compararlas con las de los demás. El fundamento principal de esto es sencillamente que exige muchísimo más esfuerzo e imaginación equiparar nuestra luna de miel, pasada tumbados en la playa, con las de nuestros amigos, que se dedicaron a hacer turismo por ahí. Además, saber que nuestro vecino lo está pasando de pena es improbable que disminuya nuestro placer. A mi marido y a mí nos encantó el concierto de Paul McCartney y ni siquiera nos planteamos que a las personas de la octava fila les pudiera haber gustado aún más. Pero quizá podríamos disfrutar un poquitín menos de un nuevo cinco puertas cada vez que viéramos pasar a nuestro vecino conduciendo su descapotable.

Cuarto, también somos menos propensos a realizar otro tipo de comparaciones con las experiencias: la comparación con lo que podría haber sido.²⁸⁶ Como es fácil almacenar artilugios y bolsos (pero no clases de ballet ni excursiones), hay muchísimas más probabilidades de que nos arrepintamos de haberlos comprado, aunque sean completamente satisfactorios, cuando descubrimos uno con un precio mejor. Por razones parecidas, es más difícil escoger entre las cosas materiales que entre las experiencias, y hay más probabilidades de que nos maldigamos por la elección inadecuada de un artículo que podemos poseer o tocar mucho tiempo después de haberla tomado.

Quinto, mientras que normalmente los objetos materiales envejecen y se vuelven anodinos con el paso del tiempo, hasta hacernos desear sustituirlos, en realidad las experiencias pueden volverse aún más positivas y placenteras a medida que pasa el tiempo. Un fin de semana, una cena o una conversación maravillosos pueden adquirir lustre y embellecerse en nuestro recuerdo, de manera tal que olvidemos o pasemos por alto cualquiera de los detalles estresantes (equivocarse de camino y padecer las inclemencias del tráfico, por ejemplo) e inconvenientes (derramar un café caliente, el mal tiempo) y recordemos sólo los aspectos positivos.²⁸⁷ Somos más proclives a examinar mentalmente de nuevo nuestras experiencias pasadas que nuestras compras,²⁸⁸ y cuanto más las reexaminamos y reproducimos, más reverdecen y más ricas son las anécdotas que nos proporcionan.

Sexto, las experiencias nos hacen más felices que las cosas porque nos sentimos más inclinados a identificarnos con ellas, y menos a intercambiarlas.²⁸⁹ A fin de cuentas, somos la suma de nuestras experiencias, no la suma de nuestras posesiones. Cuando poseemos algo, ese algo está fuera de nosotros, en una estantería, sobre nuestros hombros, en el salón; cuando experimentamos algo, está

en nuestro interior, dentro de nuestra mente y recuerdos.

Séptimo, las experiencias —como escalar una montaña, visitar un lugar remoto o aprender a tirarse de cabeza al agua— pueden conllevar desafíos y aventuras, y nos hace felices esmerarnos en superar la dificultad de una lección o un viaje y disfrutar de la hazaña realizada con mucho esfuerzo. A menos que nuestra nueva posesión sea una tabla de *snowboard* o un ala delta, es improbable que nos proporcione el mismo grado de estímulo y desafío.

Por último, las cosas no nos hacen tan felices como las experiencias porque una elección inadecuada al adquirir las posesiones materiales engendra muchos costos. Como describiré con más detalle en el siguiente capítulo, las personas materialistas declaran tener unas vidas más insatisfactorias y con menos sentido y relaciones sociales más vacías. Dicen que se sienten más inseguras y son menos queridas por los demás que las personas que no son materialistas.²⁹⁰

En suma, las investigaciones acerca de la superioridad de las experiencias sobre los objetos son tremendamente convincentes, y todos, pero en especial aquellos con un presupuesto más exiguo, haríamos bien en llevar a la práctica estas recomendaciones. No obstante, es importante recordar que las cosas materiales también nos pueden hacer felices siempre que las convirtamos en experiencias. En consecuencia, podríamos llevarnos a nuestra familia y amigos a correr una aventura en nuestro nuevo coche, o montar una fiesta en nuestra nueva terraza, o practicar con un programa de autosuperación en nuestro nuevo teléfono inteligente.

Gasta tu dinero en muchos pequeños placeres y no en unos pocos grandes

Las investigaciones sugieren una sencilla estrategia para acumular beneficios emocionales: vivir experiencias positivas frecuentes, en lugar de unas pocas intensas (esto es, varias cenas en restaurantes económicos en lugar de un único festín),²⁹¹ y hacerlo separada y no conjuntamente (racionarnos nuestros episodios favoritos de *Los Sopranos* semana a semana, en lugar de darnos el atracón de ver varios a la vez).²⁹² De esta manera, aunque los anunciantes posiblemente nos digan lo contrario, deberíamos aspirar a gastar nuestro dinero en una serie de pequeños placeres intermitentes (ramos de flores frescas o conferencias a larga distancia a amigos íntimos), en lugar de una gran y onerosa diversión (como un sofisticado equipo de música).

Esta práctica resulta ser tan gratificante como relativamente barata. La razón estriba en que cuando saboreamos una experiencia positiva —ya sea una película apasionante, media hora en una silla de masaje o un trozo de una deliciosa tarta de limón— «el banquete está en el primer mordisco».²⁹³ En otras palabras, a cada minuto, hora o semana que pasa, nuestra capacidad para saborear la misma experiencia mengua; sin embargo, nuestra capacidad para saborear y disfrutar puede reponerse después de un descaso.²⁹⁴ En consecuencia, repartir nuestro consumo en dosis más pequeñas y separadas en el tiempo puede multiplicar esos «primeros mordiscos» y aumentar nuestro placer. Así pues, obtendremos más placer de una tableta de chocolate negro si la cortamos en onzas y comemos un trozo cada día, que si la devoramos entera de una sentada; y obtendremos más placer si dividimos nuestro dinero de bolsillo, por escaso que sea, en varias partes y nos lo distribuimos para gastarlo una o dos veces a la semana. Por ejemplo, un investigador entrevistó a un grupo de personas del Reino Unido y descubrió que los que se obsequiaban frecuentemente con caprichos baratos —meriendas campestres, cafés a deshora y DVD— estaban más satisfechos con sus vidas.²⁹⁵ Otros científicos han hallado que las actividades gratis o baratas pueden proporcionar

pequeños estímulos a la felicidad a corto plazo que se acumulan poco a poco, hasta producir un gran impacto en la felicidad a largo plazo.²⁹⁶

Recicla la felicidad y alquílala

Otra serie de estrategias que nos ayudarán a extraer la mayor satisfacción posible de los salarios más pequeños implican las prácticas económicas de alquilar en lugar de comprar, y de sacarle el máximo provecho a lo que ya tenemos. Los seres humanos buscamos instintivamente la variedad y la novedad en nuestro respectivo entorno,²⁹⁷ y este impulso innato es sin duda una de las razones de que muchos sintamos la necesidad de comprar algo nuevo cada semana. Sin embargo, la búsqueda de la variedad no tiene que derivar en un comportamiento despilfarrador y costoso para el medio ambiente. Por el contrario, podemos reciclar la felicidad siendo más conscientes y apreciando más las cosas materiales que ya tenemos. Como el poeta Allen Ginsberg comentó: «Tendrás el doble de alfombra si eres doblemente consciente de ella».²⁹⁸

De modo similar, también podemos reciclar la felicidad utilizando nuestras posesiones y compras de manera innovadora, lo cual puede producirnos una avalancha de experiencias y emociones positivas gratis. Por ejemplo, podemos transformar nuestras posesiones en actividades compartiendo nuestro piso y nuestro coche con los amigos o utilizando nuestra iPod para aprender el lenguaje de signos. También podemos planear deliberadamente utilizar nuestro jardín de diferentes maneras o buscar nuevas oportunidades y amistades saliendo a pasear en bicicleta o conectándonos a Internet. Podemos desempolvar la esterilla de yoga para empezar un nuevo plan de preparación física o volver a leer a todos los clásicos de nuestra biblioteca. O podemos prestar la lavadora y la secadora a un amigo que las necesite.

Incluso cuando ha pasado mucho tiempo desde una experiencia que resultó cara (por ejemplo, un viaje familiar) o una adquisición costosa (una casa o un coche), todavía podemos obtener placer de ellas saboreándolas y recordándolas. Hojear un álbum de fotos o ver un antiguo vídeo (de nosotros en el Gran Cañón, de mí conduciendo una motocicleta) nos ayuda a revivir la experiencia y los sentimientos positivos que experimentamos.²⁹⁹ Una foto podría recordarnos un detalle agradable o divertido que habíamos olvidado, como el guapo camarero que tonteó con nosotras o la tormenta que nos empapó. Al concentrarnos en un placer momentáneo —digamos, recordando unas vacaciones de hace mucho o poniéndonos la vieja cazadora vaquera que tanto nos gustaba— intensificamos aún más nuestro placer. Podemos entonces saborearlo cerrando los ojos y deleitándonos en un recuerdo, olor o sonido, compartiendo la experiencia con los demás y dejándonos llevar por el placer, en lugar de analizarlo en profundidad. Al repasar y disfrutar mentalmente de esta manera, las experiencias y cosas memorables que hayamos adquirido hace mucho pueden seguir proporcionándonos aumentos de felicidad incluso a diario. En lugar de permitir que las posesiones y experiencias por las que hemos pagado acumulen polvo en los estantes, armarios y recuerdos, podemos volver a experimentarlas literalmente en el presente (sacando, por ejemplo, el descolorido Trivial Pursuit), o de forma metafórica (rememorando unas vacaciones de Semana Santa), ahorrando así dinero, reduciendo nuestro impacto ecológico y sintiéndonos felices; todo ello al mismo tiempo.

Otra estrategia económica de estímulo de la felicidad tiene una desafortunada mala reputación: el alquiler. Muchos creemos que obtenemos considerablemente más felicidad de un objeto si nos

pertenece que si es alquilado, y sin embargo nuestra experiencia refleja simplemente un prejuicio cognitivo bien conocido que nos impulsa a que algo (¡lo que sea!) nos guste más después de haberlo adquirido.³⁰⁰ No obstante, como en la mayoría de los casos de pensamientos sesgados, podemos superar éste con un poquito de esfuerzo y saber hacer. La diferencia de coste entre comprar un libro y alquilarlo en una biblioteca, entre comprar un DVD y alquilarlo, o entre comprar una cabaña de montaña y alquilarla suele ser inmenso. Sin embargo, no disfrutamos menos de una película, libro o cabaña alquilada porque no seamos sus propietarios. En efecto, los artículos alquilados son ajenos a la menguante utilidad marginal que caracteriza a los bienes de propiedad, porque de estos últimos obtenemos cada vez menos satisfacción con el paso del tiempo. Además, alquilar nos permite disfrutar de una variedad mayor de objetos y experiencias, y por consiguiente, de un placer mayor, porque podemos alquilar algo diferente en cada ocasión o viajar a cabañas de montaña de sitios diferentes, en lugar de ir siempre al mismo lugar. Por último, los alquileres no soportan los costes, inconvenientes y tensión asociados a veces con las compras, como puede ser un mal funcionamiento, las pérdidas y las reparaciones. Por ejemplo, piensa en dos grupos de individuos que posean ingresos, estado de salud y tipos de residencia bastante parecidos; la única diferencia entre ellos es que los integrantes de un grupo son dueños de sus casas y los del otro son inquilinos. Los investigadores han descubierto —contrariamente a las creencias populares sobre el «sueño americano»— que los propietarios de casas son menos felices que los inquilinos; a los primeros su condición les genera más sufrimiento derivado de la propiedad de sus casas y dedican más tiempo a los quehaceres domésticos y menos a relacionarse con los amigos y vecinos.³⁰¹ Si no te puedes permitir muchas de las cosas de la vida que producen satisfacción, divierten o hacen la vida diaria más fácil, alquilalas.

LOS BENEFICIOS DE VIVIR CON MENOS: LA MANERA DE QUE MENOS PUEDA SER MÁS

La nueva y escalofriante era económica a la que se enfrentó el mundo en 2008 provocó un considerable nerviosismo público sobre el declive de nuestro actual estilo de vida, eso sí, en medio de un puñado de consideraciones esperanzadoras. Los pesimistas auguraban la desaparición de la vida tal como la conocemos; por el contrario, los optimistas predecían que la conmoción y tributo del desastre financiero y la inseguridad generalizada inminentes modificarían nuestras actitudes y mejorarían nuestro comportamiento consumista, confiriendo al final a nuestras vidas un sentido, aumentando nuestro agradecimiento por lo que tenemos y fomentando una aversión más que necesaria hacia la cultura materialista que impregna nuestras existencias y daña nuestro planeta. En apoyo de este punto de vista, los científicos han demostrado que arreglárselas con los golpes y dardos de las adversidades de la vida requiere expresar agradecimiento por nuestra relativa buena suerte (en lugar de aspirar a tener más), cultivar un sentimiento de comunicación con la familia y los amigos, desarrollar la competencia y la experiencia y mirar fuera de uno mismo para aportar a los demás.³⁰²

¿Es esto un desafortunado tópico sin más, o realmente menos puede ser más? Son muchas las

personas a las que les parece que no ganan lo suficiente para disfrutar realmente de la vida y a las que decirles que sus penalidades tienen un lado positivo les resulta ofensivo. Lo que pretendo es convencerlas de lo contrario, aunque mis argumentos sólo son aplicables a aquellos que no se hayan empobrecido tanto por las circunstancias y varapalos financieros que no consigan satisfacer sus necesidades básicas. Las investigaciones sugieren que adoptar una nueva actitud hacia el dinero, el tiempo, el gasto y las posesiones puede estimular a la gente a estar a la altura de las circunstancias en aspectos que no hubieran imaginado anteriormente, a contribuir de manera más positiva a la sociedad, a prosperar mediante la cooperación y la interdependencia y a vivir de forma más auténtica y menos gravosa para el planeta. A continuación se detallan unas maneras concretas para conseguir que tener menos pueda en realidad mejorar nuestras vidas y poner en entredicho la veracidad del mito de que nadie puede ser feliz sin dinero.

Aunar esfuerzos

Cuando disponemos de menos medios mostramos una tendencia mayor a unirnos, a preocuparnos por los demás y a ayudarnos mutuamente. Todos hemos oído historias sobre familias durante la Gran Depresión de la década de 1930 que se reunían alrededor de la chimenea, la radio, con juegos de mesa, dando paseos y visitando museos y otras actividades gratis o baratas. A todas luces se trata de una visión saneada e idealizada de la privación (a modo de ejercicio mental, piensa sólo en las experiencias «maravillosas» que tendrás reuniéndote con tus padres cuando te vuelvas a ir vivir con ellos, como esos amigos tuyos se vieron obligados a hacer el año pasado), pero la imagen tiene una esencia de verdad. Por otra parte, si te has quedado sin trabajo o éste ha disminuido, quizá decidas pasar más tiempo realizando servicios comunitarios, y si eres una persona espiritual o religiosa, es posible que regreses a tu comunidad de fe. Todas estas consecuencias son positivas.

Modificar las perspectivas y prioridades

Perder el empleo puede brindarnos una oportunidad ideal para encontrar algo que nos apasione. La sensación de que lo hemos perdido todo puede alimentar una ambición y una energía inmensas, aunque sólo sea por que no nos queda otra. No perder nuestro empleo cuando los que nos rodean han sido despedidos puede alentar un sentimiento de gratitud por seguir empleados (aunque solamos quejarnos incansablemente de él), además de fortalecer la motivación para dar lo mejor de nosotros en el trabajo. Admitir que el dinero no es el Santo Grial nos ayuda a modificar nuestras prioridades hacia las cosas de la vida que realmente tienen importancia, como nuestra familia, la salud, la paz mundial o la belleza de la naturaleza. Cuando la vida es difícil, considerar nuestras ventajas y saborear las pequeñas cosas adquiere aún más importancia; cuando la vida es difícil, nos damos cuenta de que somos más fuertes y más capaces de cuidar de nosotros y de nuestros seres queridos de lo que jamás hubiéramos imaginado.

Ser creativo

Cuando tenemos mucho dinero, podemos entrar en una tienda y comprar el primer objeto que codiciemos; cuando tenemos poco, nos vemos obligados a aprender a hacer elecciones difíciles, a reconsiderar lo que verdaderamente vale la pena comprar, y lo que no. También nos vemos

obligados a ser creativos sobre la manera de obtener lo que necesitamos. Durante el punto álgido de la recesión de 2008 en Estados Unidos, las ventas de objetos usados se dispararon porque la gente empezó a deshacerse de «las cosas que no necesitaban» vendiéndoselas a aquellos que sí las necesitaban. Otros iniciaron innovadores mecanismos de trueque para conseguir el mismo objetivo. No es de extrañar que la innovación y la iniciativa florezcan durante las recesiones económicas.³⁰³ Empezar con poco o nada nos da la libertad para asumir riesgos y volver a construir algo de nuevo.

Conservar

Por último, cuanto menos dinero y posesiones tengamos, menos probabilidades hay de que dañemos el medio ambiente. Compramos menos, consumimos menos y conducimos menos; nos frenamos a la hora de gastar e invertimos nuestro tiempo en actividades que requieren menos recursos. Para economizar, nos pondremos un jersey en lugar de encender la calefacción, o caminaremos en vez de coger el coche. También desperdiciamos menos, pues somos más proclives a reutilizar las cosas viejas —ropa de cama, juguetes, vasijas— en lugar de deshacernos de ellas, y a no tirar comida a la basura.

Una salvedad

En resumen, tanto pruebas empíricas como aisladas sugieren que vivir con menos ofrece algunos beneficios evidentes. Sin embargo, no es mi intención minimizar ni trivializar las dificultades y privaciones a las que se enfrentan aquellos que no sólo se ven privados de los lujos, sino de la seguridad básica. Yo era una niña cuando mi familia emigró a Estados Unidos, pero guardo recuerdos imborrables de la angustia e impotencia de vivir al mes, del temor ante el siguiente acontecimiento imprevisto (una avería del coche, enfermedades) que nos pusiera la vida entera patas arriba, así como del sufrimiento por no poder tener la ropa ni los juguetes que tenían otros niños. Un poco como las personas que alcanzaron su madurez en la década de 1930 y nunca perdieron sus hábitos de frugalidad, jamás he olvidado lo que es ser pobre. La mayoría de mis otros recuerdos indelebles, sin embargo, incluyen el de mi familia sentada en torno a la mesa de la cena cada noche comiendo filetes de pavo y patatas fritas, conversando durante horas sobre política, literatura y cine, y fantaseando sobre nuestros futuros. No era todo sombrío, pero si entonces hubiera sabido lo que sé ahora, mi familia habría estado en mejor situación para sacarle el mejor partido posible a la vida.

LA MENTE PREPARADA

Algunos, a causa de una gigantesca desgracia o un rosario de pequeños reveses o mala suerte, quizá nos veamos en la ruina durante mucho tiempo. Otros al vernos arruinados sólo podemos echarnos la culpa a nosotros mismos, puede que por algunas malas decisiones a la hora de gastar, consumir y derrochar o por carecer de fuerza de voluntad, laboriosidad o energía. Para la mayoría, la respuesta es probablemente mucho más complicada que eso. Pero con independencia de cuál sea la causa, si nuestra intuición nos dice que no podemos ser felices sin tener muchísimo dinero, es esencial que

reflexionemos sobre los datos que expongo en este capítulo y que sugieren lo contrario. Poner en práctica uno o más de los cuatro principios del ahorro descritos más arriba —y mejor hacerlo cuanto antes— puede por igual prevenir el desastre económico y ayudarte a obtener la mayor felicidad posible de las cosas pequeñas. En lugar de rumiar la desgracia, podemos concentrarnos en las maneras en que podemos ser felices con menos y gastar nuestro dinero de manera adecuada.

266 (1) Easterbrook, G., *Sonic boom*, Random House, Nueva York, 2009. (2) Gosselin, P., *High wire*, Basic Books, Nueva York, 2008.

267 Para una crítica sobre esta vasta literatura, véase Diener E., y R. Biswas-Diener, «Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research», *SIR*, 57 (2002), 119-69.

268 (1) Diener, E., y otros, «Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psicosocial prosperity predicts positive feeling», *JPSP*, 99 (2010), 99, 52-61. (2) Kahneman, D., y A. Deaton, «High income improves evaluation of life but not emocional well-being», *PNAS*, 107 (2010), 16.489-93. (3) Luhmann, M., U. Schimmack y M. Eid, «Stability and variability in the relationship between subjective well-being and income», *Journal of Research in Personality*, 45 (2011), 1.816-97.

269 Kahneman y Deaton, *ibid.*

270 Diener, E., y otros, «Dispositional affect and job outcomes», *SIR*, 59 (2002), 229-59. Para una crítica, véase Lyubomirsky, King y otros, *op. cit.* (véase nota 208).

271 (1) Deaton, A., «Income, health and well-being around the World: Evidence from the Gallup World Poll», *Journal of Economic Perspectives*, 22 (2008), 53-72. (2) Diener y otros, *op. cit.* (véase nota 268). (3) Eckersley, R., *Well and good*, Text Publishing, Melbourne, Australia, 2ª ed., 2005. (4) Howell, H y C. Howell, «The relation of economic status to subjective well-being in developing countries: A meta-analysis», *PsychBull*, 134 (2008), 536-60. (5) Inglehart, R., «Globalization and postmodern values», *The Washington Quarterly*, 23 (2000), 215-28.

272 Para un estudio interesante que demuestra que la riqueza amortigua el bienestar después de sufrir una enfermedad incapacitante, véase Smith, D. M., y otros, «Health, wealth, and happiness: Financial resources buffer subjective well-being after the onset of a disability», *PsychScience*, 16 (2005), 663-66.

273 (1) Kristof, K. M., «Study: Money can't buy happiness, security either», *Los Angeles Times*, C1, 14 de enero de 2005. (2) Levine, R., y A. Norenzayan, «The pace of life in 31 countries», *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 30 (1999), 178-205. (3) Ng, W., y otros, «Affluence, feelings of stress, and well-being», *SIR*, 57 (2008), 119-69.

274 Quoidbach, J., y otros, «Money giveth, money taketh away: The dual effect of wealth on happiness», *PsychScience*, 21 (2010), 759-63.

275 (1) Diener y Biswas-Diener, *op. cit.* (véase nota 267). (2) Inglehart, R. y H-D. Klingemann, «Genes, culture, democracy, and happiness», Diener, E., y E. M. Suh, eds., *Subjective well-being across cultures*, MIT Press, Cambridge, Massachusetts, 2000, pp. 165-83. (3) Stevenson, B., y J. Wolfers, «Economic growth and happiness: Reassessing the Easterlin paradox», *Brookings Papers on Economic Activity* (2008), 1-87.

276 Este hallazgo es el meollo de la llamada paradoja de Easterlin: (1) Easterlin, R. A., «Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence». En: David, P. A. y M. W. Reder, eds., *Nations and households in economic growth*, Academic Press, Nueva York, 1974, pp. 89-125. (2) Easterlin, R. A., y otros, «The happiness-income paradox revisited», *PNAS*, 107 (2010), 22.463-68. (3) Diener, E., S. Oishi y L. Tay, *Easterlin is wrong—and right: Income, psychosocial factors, and the changing happiness of nations*, manuscrito en revisión. (4) Diener y Biswas-Diener, op. cit. (véase nota 267). (5) Oswald, A. J., «Happiness and economic performance», *The Economic Journal*, 108 (1997), 1.815-31. Para un cuestionamiento reciente de estos hallazgos, véase Stevenson y Wolfers, op. cit. (véase nota 275).

277 Myers, D. G., «The funds, friends, and faith of happy people», *AmPsych*, 55 (2000), 56-67.

278 (1) Boyce, C., G. D. A. Brown y S. C. Moore, «Money and happiness: Rank of income, not income, affects life satisfaction», *PsychScience*, 21 (2010), 471-75. (2) Clark, A. E., P. Frijters y M. A. Shields, «Relative income, happiness, and utility: An explanation for the Easterlin paradox y other puzzles», *Journal of Economic Literature*, 46 (2008), 95-144. (3) Clark, A. E., y A. J. Oswald, «Satisfaction and comparison income», *Journal of Public Economics*, 61 (1996), 359-81. (4) Ferrer i Carbonell, A., «Income and well-being: An empirical analysis of the comparison income effect», *Journal of Public Economics*, 89 (2005), 997-1.019. (5) Luttmer, E. F. P., «Neighbors as negatives: Relative earnings and well-being», *Quarterly Journal of Economics*, 120 (2005), 963-1.002.

279 Cómo es lógico, la autora hace referencia a la etimología inglesa, la que vincula *thrift* («ahorro») con *thrive* («prosperar», «medrar»). (*N. del T.*)

280 Para unos ejemplos de estas fascinantes investigaciones, véase: (1) Mischel, W., Y. Shoda y M. L. Rodríguez, «Delay of gratification in children», *Science*, 244 (1989), 933-38. (2) Mischel, W., y Shoda y P. L. Peake, «The nature of adolescent competencies predicted by preschool delay of gratification», *JPSP*, 54 (1988), 687-96. (3) Eigsti, I-M., y otros, «Predicting cognitive control from preschool to late adolescence and young adulthood», *PsychScience*, 17 (2006), 478-84.

281 Baumeister, Bratslavsky y otros, op. cit. (véase nota 177).

282 (1) Boswell y otros, op. cit. (véase nota 227). (2) Lucas, R. E., «Time does not heal all wounds: A longitudinal study of reaction and adaptation to divorce», *PsychScience*, 16 (2005), 945-50. (3) Lucas y otros, op. cit. (véase nota 19). (4) Lucas, R. E., y otros, «Unemployment alters the set point for life satisfaction», *PsychScience*, 15 (2004), 8-13. (5) Nezlek, J. B., y S. L. Gable, «Depression as a moderator of relationships between positive daily events and day-to-day psychological adjustment», *PSPB*, 27 (2001), 1.692-1.704. (6) Sheldon, K. M., R. Ryan y H. T. Reis, «What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person», *PSPB*, 22 (1996), 1.270-79.

283 (1) U. S. Federal Reserve, *Balance sheet of households and nonprofit organizations* (Flow of Funds Accounts of the United States No. B.100). Board of Governors of the Federal Reserve System [Data file]. (2) GfK Roper Public Affairs & Media, & Associated Press, *AP-GfK poll finances topline* [Data file], 2010.

284 (1) David y otros, op. cit. (véase nota 103). (2) Fredrickson y Losada, op. cit. (véase nota 102). (3) Gottman, op. cit. (véase nota 103).

285 (1) Van Boven, L., T. Gilovich, «To do or to have? That is the question», *JPSP*, 85 (2003), 1.193-1.202. (2) Van Boven, L., «Experientialism, materialism, and the pursuit of happiness», *RGP*, 9 (2005), 132-42. (3) Carter, T., y T. Gilovich, «The relative relativity of experiential and material purchases», *JPSP*, 98 (2010), 146-59. Sin embargo, una interesante excepción es el materialismo en las personas: Nicolao, L., J. R. Irwin y J. K. Goodman, «Happiness for sale: Do experiential purchases make consumers happier than

material purchases?», *JCR*, 36 (2009), 188-98.

286 Carter y Gilovich, *ibíd.*

287 (1) Mitchell, T. R., y otros, «Temporal adjustments in the evaluation of events: The “rosy view”», *Journal of Experimental Social Psychology*, 33 (1997), 421-48. (2) Wirtz, D., y otros, «What to do on spring break? The role of predicted, on-line, and remembered experience in future choice», *PsychScience*, 14 (2003), 520-24.

288 Van Boven y Gilovich, *op. cit.* (véase nota 285).

289 *Ibíd.* Véase también Carter, T. J., y T. Gilovich, «I am what I do, not what I have», *JPSP*, 102 (2012), 1.304-17.

290 (1) Kasser, *op. cit.* (véase nota 261). (2) Belk, R. W., «Materialism: Trait aspects of living in the material world», *JCR*, 12 (1985), 265-80. (3) Richins, M. L., y S. Dawson, «A consumer values orientation for materialism and its measurement: Scale development and validation», *JCR*, 19 (1992), 303-16. (4) Kashdan, T. B., y W. E. Breen, «Materialism and diminished well-being: Experiential avoidance as a mediating mechanism», *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26 (2007), 521-53. (5) Van Boven, L., M. C. Campbell y T. Gilovich, «Stigmatizing materialism: On stereotypes and impressions of materialistic and experiential pursuits», *PSPB*, 36 (2010), 551-63.

291 Diener, E., E. Sandvik y W. Pavot, «Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect». En: Strack, F., M. Argyle y N. Schwarz, eds., *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective*, Pergamon, Oxford, 1991, pp. 119-40.

292 (1) Linville, P. W., y G. W. Fischer, «Preferences for separating or combining events», *JPSP*, 60 (1991), 5-23. (2) Nelson, LD., T. Meyvis y J. Galak, «Enhancing the television-viewing experience through commercial interruptions», *JCR*, 36 (2009), 160-72. (3) Nelson y Meyvis, *op. cit.* (véase nota 48). (4) Zhong, J. Y., y V. W. Mitchell, «A mechanism model of the effect of hedonic product consumption on well-being», *Journal of Consumer Psychology*, 20 (2010), 152-62.

293 Pollan, M., *Food rules*, Penguin, Nueva York, 2009, p. 111.

294 Zhong y Mitchell, *op. cit.* (véase nota 292).

295 Esta investigación fue realizada por Richard Tunney (Universidad de Nottingham).

296 Mochon, D., M. I. Norton y D. Ariely, «Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being», *Journal of Economic Psychology*, 29, (2008), 632-42.

297 (1) Berlyne, *op. cit.* (véase nota 39). (2) Ratner y otros, *op. cit.* (véase nota 39).

298 Ginsberg, A., Letter to *The Wall Street Journal*, Morgan, B., ed., *Deliberate prose*, Harper Perennial, Nueva York, 2000, pp. 145-46.

299 (1) Havighurst, R. J., y R. Glasser, «An exploratory study of reminiscence», *Journal of Gerontology* (1972), 245-53. (2) Pasupathi, M., y L. L. Carstensen, «Age and emotional experience during mutual reminiscing», *Psychology and Aging*, 18 (2003), 430-42

300 Kahneman, D., J. L. Knetsch y R. H. Thaler, «Anomalies: The endowment effect, loss aversion, and status quo bias», *Journal of Economic Perspectives*, 5 (1991), 193-206.

301 Bucchianeri, G. W., *The American dream or the American delusion? The private and external benefits of homeownership*, The Wharton School of Business, Filadelfia, Pennsylvania, documento de trabajo.

302 Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 16)

303 (1) Senior, J., «Recession culture: No money changes everything, from murder rates to museum attendance, from career choices to what you eat for dinner. And not all of it for the worse», *Los Angeles Times*, 10 mayo 2009. (2) Gorman, A., y H. Becerra, «Garage sales are a win-win in this economy», *Los Angeles Times*, 11 de abril de 2009.

Seré feliz cuando... sea rico

Jack Barnes aparece para nuestra entrevista ataviado con una camisa nueva de cuadros naranjas, corbata de seda a rayas azul marino, un reloj Cartier y una cantidad de productos capilares excesivos para un hombre de cincuenta años. Tiene la piel morena y curtida, circunstancia que comprendo mejor después de que me describe su piso de dos millones y medio de dólares en Hawái. Habla con seguridad, incluso con engreimiento, aunque es amable e inteligente. Estamos en un restaurante sofisticado, y me dice que pida lo que me apetezca. Pido unos fritos de boniato, y Jack me mira frunciendo el entrecejo. «¿Sabe?, eso tiene montones de calorías.»

Jack había soñado con ser médico desde que tenía cuatro años y jugaba con una bata de galeno que le habían regalado para Halloween. «Cuando somos niños, solemos querer ser ciento de cosas diferentes. Espía, vaquero, payaso... Yo siempre quise ser médico.» Estudió en la Universidad Brown y terminó la carrera con sobresaliente, varios trofeos deportivos y un examen de acceso al Colegio de Médicos casi perfecto. Se ríe con petulancia y me confiesa que sólo envió solicitudes a los tres principales colegios, y que le admitieron en los tres. «Me había organizado bien. Sabía qué era lo que quería hacer. A los quince años, supe que mi especialidad sería la cirugía plástica. Sabía que quería hacer que la gente se sintiera guapa. Hay algo de poderoso en esa sensación de poder decir: “Mira, ahí es donde estás, y en cuestión de segundos puedo traerte aquí.” Es como jugar a ser Dios, tener la capacidad para recrear literalmente la vida humana. Llego a decidir el aspecto que tienen las personas y cómo se sienten.»

A los treinta ya tenía una próspera consulta privada. Un amigo le presentó a su futura esposa, pero ella no estaba interesada en él. «Le dije que era preciosa, y le pedí que saliera conmigo. Me comporté como un verdadero pesado. Le dejaba mensajes todas las noches después de nuestra primera cita. Al final, me devolvió las llamadas y me dijo que no. Le dije que estaba portándose como una tonta, porque nos íbamos a casar, y dos meses más tarde, le propuse matrimonio. Estaba locamente enamorado.»

Jack y su esposa disfrutaron de la vida conyugal, viajaron mucho y gozaron del éxito profesional de él. A medida que su consulta prosperó, siguió sacándole el máximo provecho a su especialidad, perfeccionando una práctica que daba servicio a los miembros de la alta sociedad con mayores ingresos de Nueva York, Connecticut y Massachusetts. El dinero entraba, el dinero salía, y en el lapso de cuatro años Jack se compró dos casas de vacaciones, dos coches deportivos y un velero de crucero. «Tenía más pasta de la que podía gastar. Vaya, literalmente, a mi esposa y a mí no nos faltaba nada. Siempre en primera clase, vinos excepcionales, anillos de diamantes, club de campo. Ganaba el dinero a espuertas.»

Durante algún tiempo, Jack disfrutó de su éxito profesional y prosperidad. Le encantaba el poder que le proporcionaba el dinero. Pero pronto se dio cuenta de que el significado de su trabajo y estilo de vida empezaba a desaparecer. «Tenía dificultades para sentirme motivado, y dificultades para levantarme de la cama por las mañanas. Eso es lo que más recuerdo. Me recuerdo sintiendo

literalmente que todo me costaba un gran esfuerzo. Antes tenía muchísima energía. Me levantaba a las cinco de la mañana, iba al gimnasio y veía a mi primer paciente a las ocho. Operaba hasta mediodía, comía en la mesa de la consulta y volvía al trabajo hasta las ocho. Parte de mi especialidad consistía en ver a mis pacientes veinticuatro horas al día, siete días a la semana.» Jack empezó a tener problemas de verdad; dejó de admitir nuevos clientes, y a mentir a su esposa sobre el número de pacientes que atendía.

Llegado a ese punto, y dándose cuenta de que tenía todo lo que quería, pero que era completamente desgraciado, empezó a visitar a un destacado psiquiatra tres veces a la semana. «Un día estaba tumbado allí, a punto de seguir hablando de que volvía a sentirme vacío, cuando el doctor G dijo: “¿Por qué no hace otra cosa? Es evidente que lo que hace ya no le reporta la misma felicidad que antes. ¿Quiere morir sintiéndose desgraciado?” Me lo espetó sobre la cabeza. No podía morir sintiéndome infeliz, pero yo nunca me había planteado cambiar mi objetivo ni cambiar mi vida. Supongo que me sentía obligado a permanecer donde estaba, y a hacerlo lo mejor que supiera.»

Cuando le pregunto a Jack por el momento concreto en que se dio cuenta de que su dinero y su éxito ya no le hacían feliz, me dice que la cosa había llegado en oleadas, pero que el momento definitivo fue el día en que una nueva paciente, después de varias consultas, le preguntó si podría ponerle sus nuevos pechos el día de Navidad, porque era el único día que tenía libre. Le extendió un cheque a Jack de 75.000 dólares como anticipo. «Me recuerdo mirando el cheque, mirándolo fijamente. Aquél ya no era el sitio donde quería seguir estando.»³⁰⁴

¿Y si en lugar de darnos cuenta de que lo hemos perdido todo, descubrimos, al igual que Jack, que pese a parecer que lo tenemos todo —al menos sobre el papel— no somos felices? En ciertos aspectos, el momento crítico en que me centro aquí es la imagen espectacular de lo precedente. O sea, que describo aquellos momentos en que por fin hemos alcanzando nuestras metas —especialmente en lo referente a ganar dinero— y la con frecuencia inesperada confusión subsiguiente. ¿Por qué? Porque creemos que, una vez que logremos la riqueza o el éxito o lo que quiera que haya sido nuestro sueño, «por fin» seremos felices, y cuando dicha felicidad se muestra esquiva o efímera, soportamos una serie de emociones contradictorias, desilusión y hasta puede que nos deprimamos. Tales experiencias son lamentables, por cuanto son evitables. En este capítulo, me dedico a desmitificar este proceso explicando que el común denominador de experiencias como triunfar a lo grande y hacerse rico es la adaptación hedonista a los acontecimientos muy positivos (en estos casos es incluso más rápida que cuando se experimentan los cambios vitales más habituales de los que se ha hablado antes). Comprender el papel que la adaptación tiene en nuestras reacciones a este momento crítico —al momento en que por fin lo conseguimos— no sólo puede ayudar a que nos preparemos para ese instante en sí, sino que refuerza nuestras posibilidades de que prosperemos y nos encaminemos en la dirección positiva, en lugar de que flaqueemos y nos hundamos en la insatisfacción.

EL DINERO NO LO ES TODO

Al director de mi tesis doctoral le gustaba decir que hay muy pocas cosas en la vida que lo sean todo. Esta perla de sabiduría es especialmente aplicable a la riqueza. Nuestras fantasías acerca de

nuestro primer millón o de la casa de ensueño en la playa casi nunca son tan apasionantes en la realidad de lo que lo son en nuestra imaginación, e incluso cuando lo son, no conservan su subidón de placer durante mucho tiempo.³⁰⁵ Peor aún, nuestra tendencia a estar satisfechos sólo brevemente —a conseguir tan sólo una «espuma de efímera alegría», en palabras de Shakespeare,³⁰⁶ y nada más— tiene la perniciosa consecuencia de socavar la felicidad de lograr finalmente una cierta prosperidad.

¿Y esto por qué es así? La primera parte de la respuesta es que nunca podemos experimentar algo por primera vez dos veces. Ésta es la verdad esencial sobre llegar a la cima de la montaña o de la carrera profesional. Los instantes, semanas o años que conducen a la cima tal vez sean extenuantes, pero también son emocionantes. Cuando estamos cerca de alcanzar un sueño, se produce cierta embriaguez, cierta serenidad e incluso cierta audacia. Se dice que antes de que sobrevenga un huracán, las personas experimentan una exacerbación del nivel de concentración, conexión y compromiso.³⁰⁷ Esto es lo que se siente cuando hemos llegado a lo más alto o estamos a punto de hacerlo, todo parece maravilloso... durante un rato. En su libro *The Pursuit of Perfect*, Tal Ben-Shahar describe la sensación de realización y auténtica felicidad que sintió después de convertirse en el campeón nacional de squash más joven de su país; la sensación duró tres horas.³⁰⁸

Algunos hemos tenido experiencias similares; cuando la satisfacción por haber llegado por fin a lo más alto o de hacernos ricos parece haber disminuido en proporción directa a la distancia que separa el punto de partida de nuestro éxito. Lo interesante del asunto es la variación de lo que viene a continuación. Para Ben-Shahar, el momento del triunfo fue seguido casi inmediatamente por la decisión de que su victoria no tenía la menor importancia y de que lo que realmente ansiaba lograr era la condición de campeón del mundo. Empezó a entrenar inmediatamente. Jack Barnes, el cirujano plástico, siguió el consejo de su psiquiatra de no tomar ninguna decisión arriesgada; en su lugar, se fue a un retiro de meditación silenciosa de tres semanas, donde pasó los días reflexionando sin hablar con nadie. Regresó con una renovada conciencia de sí mismo y la firme decisión de dedicar parte de su actividad a la atención gratuita de familias sin seguro médico, para reparar las desfiguraciones tanto congénitas como por accidentes en niños y adultos. En la actualidad, a sus cincuenta y tantos años, financia cuatro clínicas móviles de cirugía craneofacial en Sudamérica y viaja allí a menudo como voluntario para dirigir las operaciones de cirugía reparadora del labio leporino y paladar hendido. Nunca ha vuelto la vista atrás.

En cambio, un acaudalado y poderoso promotor que en una ocasión me dio un paseo de una hora en su limusina desde el aeropuerto me relató su experiencia de «convertirse en multimillonario a los veintinueve años» y acabar con graves problemas de alcoholismo y drogadicción «a causa del vacío subsiguiente». Entró en una espiral descendente que le duró años, hasta que una patada en el trasero de sus padres le ayudó a darle la vuelta a su vida. Y Anthony, un gestor de fondos de cobertura al que entrevisté, me contó cómo, durante los diez años después de terminar la carrera, descubrió que su capacidad para ganar dinero era para él más importante que todos los miembros de su familia, amigos y discípulos. En lugar de sentirse eufórico, se encontró consumido por la culpa generada por su éxito, y tuvo la inconfundible sensación de que los demás le envidiaban o le menospreciaban, lo que él consideraba merecido. Por último, conozco a una actriz que alcanzó la cúspide de su carrera apenas cumplidos los cuarenta, momento en el cual lo que obtenía por sus interpretaciones superaba por goleada lo que ganaban muchos de sus iguales. De nuevo, en lugar de sentirse feliz, reaccionó con una desconcertante inseguridad. Si la

magia y la «singularidad» no continuaba, se dijo, preferiría suicidarse.

Algunos de estos ejemplos pueden parecer extremos, pero no hacen más que reflejar el sentimiento de dejarse «echar a perder» por el dinero y el éxito, y de hacer algo al respecto o no acto seguido. Cuando por fin nos convertimos en el jefe de nuestro jefe, nos sentimos excitados, y cuando tal excitación no dura, como generalmente ocurre, es posible que llegue el vacío, la insatisfacción y la decepción. A la postre, los seres humanos estamos programados para desear, no para sentir gratitud; para esforzarnos en obtener más y más, no para contentarnos con lo que tenemos.³⁰⁹ Las investigaciones sugieren que después de los acontecimientos sumamente positivos, las experiencias moderadamente positivas (como comer con un amigo) se vuelven indiferentes o aburridas, mientras que las experiencias moderadamente negativas (como quedarse atrapado en un embotellamiento) adquieren un cariz intensamente negativo.³¹⁰ Otro motivo para que las personas puedan reaccionar de manera negativa ante el éxito es que incluso los logros y la prosperidad largamente deseados son capaces de desestabilizar y alterar nuestras vidas (por ejemplo, al exigir un traslado o nuevas responsabilidades desconocidas), nuestras funciones (al cambiar, por ejemplo, la actividad creativa por la gerencial) y la opinión de nosotros mismos. Con independencia de lo positivos que sean, estos cambios son estresantes, y, en consecuencia, van asociados a una incidencia creciente en los trastornos del estado de ánimo, la enfermedad e incluso la hospitalización.³¹¹

ACOSTUMBRARSE AL DINERO

Para muchos, el dinero y el éxito son la misma cosa. En la última encuesta realizada en Estados Unidos entre más de doscientos mil alumnos de primero de 279 escuelas universitarias y universidades, a la pregunta de cuál era su objetivo más importante en la vida, el 77 por ciento marcó el de «ser muy rico».³¹² Ser rico proporciona numerosas comodidades y ventajas —además de conferirnos la capacidad para comprar más cosas, nos ayuda a conocer a compañeros potenciales y nos proporciona seguridad y estabilidad—, pero el hecho incontrovertible es que acabamos acostumbrándonos a ello. Por ejemplo, los economistas han descubierto que las dos terceras partes de los beneficios de un aumento de sueldo quedan neutralizados al cabo de sólo un año, en parte porque nuestros gastos y nuevas «necesidades» se incrementan en consonancia a ese incremento salarial, y porque empezamos a relacionarnos con personas de un nivel de ingresos más altos.³¹³ Por otro lado, y como describí en el último capítulo, aunque tener más dinero aumenta nuestra satisfacción con la vida, tiene poco impacto, si tiene alguno, en las emociones positivas y negativas cotidianas y en los estímulos e inconvenientes que experimentamos.³¹⁴

Al principio, una riqueza mayor nos aporta un nivel más alto de vida, y las comodidades y derroches adicionales nos proporcionan un placer añadido. Luego nos acostumbramos —y puede incluso que nos hagamos «adictos»— a ese nivel más alto de vida, hasta el extremo de que no nos sentimos satisfechos a menos que aumentemos la dosis de adquirir aún más. Sin embargo, aquellos que no están *au courant* de los últimos descubrimientos de la psicología y la economía no pueden prever este acontecimiento y acaban dando por sentado que un aumento en la riqueza debería aportarles más felicidad de la que realmente obtienen.³¹⁵ Por otro lado, cuando no conseguimos el

placer esperado, suponemos que la culpa no estriba en la naturaleza humana, sino en nuestro fracaso en la compra del objeto adecuado, lo que nos conduce de vuelta al centro comercial, agente inmobiliario o concesionario automovilístico.

Hace más de dos siglos, anticipándose a las investigaciones que demuestran que las personas se acostumbran al dinero y a las cosas materiales que lleva aparejadas, Adam Smith dejó claro que las normas sociales son capaces de crear nuevas «cosas necesarias», de manera que uno acaba avergonzándose de vivir sin ellas.³¹⁶ Para utilizar un ejemplo no disponible en la época de Smith, una vez que viajamos en clase preferente, y nos damos cuenta de que los que comparten nuestro nivel de ingresos también lo hacen siempre, no podemos volver a la clase turista.

Ya que hablamos de los que comparten nivel de ingresos, parece ser que lo que hacen nuestros iguales condiciona nuestra felicidad aún más que lo que hacemos nosotros, con independencia de lo rumbosos que seamos. En otras palabras, al individuo medio (que no es el más feliz, como ya sabemos) le preocupa más la comparación social sobre la condición social, jerarquía y los llamados bienes posicionales que el valor absoluto de su cuenta corriente o su reputación. Una famosa investigación de 1998 demostró que las personas prefieren vivir en un mundo en el que perciban un salario anual de 50.000 dólares mientras los demás están atascados en los 25.000 que en otro con unos emolumentos anuales de 100.000 dólares si los demás ganan 200.000. De modo parecido, unos investigadores del Reino Unido han demostrado que las personas renunciarían a parte de su dinero si eso significara que los demás tienen menos.³¹⁷ En resumen, los motivos de que nos acostumbremos a tener dinero son múltiples, y las consecuencias desagradables.

LOS COSTES DEL CONSUMO Y EL MATERIALISMO

Cuanto más dinero tenemos, más nos acostumbramos a él y más queremos. Esta realidad tiene dos consecuencias potencialmente dañinas, una menos fortuita que la otra. En primer lugar, no conseguimos disfrutar de nuestra riqueza tanto como debiéramos, y en segundo lugar, nuestras ansias por comprar y poseer en cantidades cada vez mayores a fin de lograr el mismo nivel de placer pueden situarnos en el camino del materialismo y el consumismo desenfrenados, de tal manera que cuanto mayor es la cantidad de dinero gastado menor es la felicidad que se deriva de ello.

¿Reconoceríamos nuestras inclinaciones materialistas cuando las viéramos? Si no estás seguro, valora hasta qué punto estarías de acuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones (1 = totalmente en desacuerdo, 2 = en desacuerdo 3 = indiferente, 4 = de acuerdo, 5 = completamente de acuerdo):³¹⁸

1. Admiro a las personas que tienen casas, coches y ropa caros.
2. Las cosas que tengo expresan bien a las claras lo bien que me va en la vida
3. Me gusta tener cosas para impresionar a la gente.
4. Trato de llevar una vida sencilla, en cuanto a las posesiones se refiere.

5. Comprar me proporciona mucho placer.
6. Me gusta que haya mucho lujo en mi vida.
7. Mi vida sería mejor si tuviera ciertas cosas que no tengo.
8. Sería más feliz si pudiera permitirme comprar más cosas.
9. A veces me molesta bastante no poder permitirme comprar todas las cosas que me gustaría.

Para determinar el nivel de tu materialismo, empieza por «invertir la puntuación» de tu valoración del cuarto punto («trato de llevar una vida sencilla»); esto es, si te concediste un 1, bórralo y ponte un cinco; si te diste un 2, cámbialo por un 4; si pusiste un 4, pon un 2, y si pusiste un 5, pon 1. Ahora suma tus nueve puntuaciones para obtener el total. Los investigadores han hallado que la gente consigue de media un 26,2 en esta escala. Esto significa que si la mayoría de tus respuestas se inclinaron por el «indiferente» y una o dos estuvieron en «desacuerdo», entonces tus tendencias materialistas están en la media. Si tu puntuación está más cerca de 36 (esto es, de acuerdo con la mayoría de los puntos), entonces tu nivel de materialismo es un 20 por ciento superior al de los demás.³¹⁹

¿Por qué es tan importante identificar las tendencias materialistas? Un montón de investigaciones han demostrado que el materialismo reduce la felicidad, amenaza la satisfacción con nuestras relaciones, daña el medio ambiente, nos vuelve menos amables, simpáticos y sensibles, y hace que seamos menos proclives a ayudar a los demás y a contribuir en nuestras comunidades.³²⁰

Una primera consideración es el daño que el materialismo desatado inflige a nivel general, daño que incluye comportamientos como el de la provocación de las burbujas, alzas repentinas y quiebras económicas, y la devastación del planeta, porque los materialistas tienden a utilizar más recursos mundiales y participan de menos comportamientos amables con el medio ambiente.³²¹ En segundo lugar, a nivel individual, los materialistas se sienten menos satisfechos y agradecidos por sus vidas, aspiran a menos cosas, se sienten menos capaces en general, son más antisociales y mantienen unos vínculos más débiles con los demás. En efecto, cuando se trata de las relaciones, aquellos con metas materialistas no sólo valoran sus interacciones sociales de forma más negativa, sino que la gente en general también valora sus relaciones con los materialistas como menos satisfactorias.³²²

Pero no todos los individuos prósperos se centran en la fama, el poder y la riqueza, y no todos se ven afectados por el llamado virus de la «opulencirosis»,³²³ pero es un riesgo que amenaza nuestra felicidad cuando nos rodeamos de comodidades y lujos. Como los filósofos, figuras religiosas y psicólogos humanistas llevan tiempo postulando, la búsqueda del dinero y la fama aleja nuestras energías y pasiones de las relaciones sociales más profundas y significativas y de las experiencias de maduración, y nos impide alcanzar la plenitud de nuestras capacidades. Cuando pasamos la mayor parte de nuestro tiempo ganando dinero, los «costes» de oportunidad de leer poesía, jugar con nuestro hijo y dar un paseo con un amigo se hacen tan elevados que hacer tales cosas se convierte en algo «irracional».³²⁴ Por este motivo es importante saber lo que las investigaciones tienen que decir sobre la forma de evitar los excesos consumistas y del materialismo, y sobre cómo gastar el

dinero de la manera que nos haga felices.

CÓMO PUEDE HACERTE FELIZ EL DINERO

El sueño americano, que encuentra sus raíces en la Declaración de Independencia de Estados Unidos, pero del que no hubo mención expresa hasta 1931, ha incluido siempre el deseo de prosperidad y abundancia material.³²⁵ Con el paso del tiempo, no obstante, me parece que el sueño ha modificado su aspecto desde el mero deseo de hacerse rico —y a toda prisa— a disfrutar por igual de la riqueza «y» la felicidad. Como decía el famoso anuncio de Lexus: «Quien diga que el dinero no hace la felicidad es que no lo está gastando adecuadamente».³²⁶ La psicología sugiere seis principios para vivir guiándose por el deseo de disfrutar al máximo de nuestro dinero. Cuatro de ellos se describen a continuación, y los otros dos (los relativos a gastar el dinero en experiencias de forma espaciada) fueron tratados en el capítulo anterior.³²⁷

Gasta el dinero en actividades que satisfagan necesidades

Si el dinero no nos está haciendo felices, es probable que se deba a que lo estemos gastando para mantenernos a la altura de los vecinos, ratificar nuestra riqueza o alardear de nuestro aspecto, poder y condición social. El problema, pues, no está en el dinero, sino en cómo lo usamos. Quizá la manera más directa y fiable de maximizar la felicidad y la satisfacción que podemos obtener del dinero sea a través de actividades que satisfagan necesidades; por ejemplo, gastando nuestro capital en desarrollarnos como personas, en madurar y en invertir en relaciones interpersonales. En otras palabras, las compras o gastos que proporcionarán el mayor beneficio emocional son aquellas que conlleven unas metas que satisfagan al menos una de las tres necesidades humanas básicas, a saber: 1) aptitud (esto es, sentirse capaz o experto), 2) vinculación (pertenencia y sensación de estar relacionados con los demás), y 3) autonomía (tener la sensación de dominio y control sobre la propia vida).³²⁸ Los investigadores han demostrado que tales actividades proporcionan felicidad y, lo que es igual de importante, no estimulan los siempre crecientes deseos de naturaleza adictiva de tener más y más.³²⁹

Por último, gastar el dinero en objetivos que satisfagan necesidades, como dominar un nuevo deporte, celebrar el logro de un amigo o llevarse a un sobrino de safari, puede desencadenar «espirales ascendentes», o lo que es lo mismo, oleadas de felicidad, pensamientos optimistas y actos de generosidad que se aceleran, propagan, desbordan y refuerzan mutuamente mientras se desarrollan.³³⁰ Para que nos entendamos, voy y me compré unas cuerdas para mi violín que suenan de maravilla, algo que hace mis delicias; esta circunstancia provoca que mi hija se ría y me dé un abrazo, lo cual me lleva a sentirme capaz y agradecida; y esto a su vez me impulsa a llevar a mi marido su café preferido, lo que por su parte refuerza nuestro matrimonio. A veces resulta asombroso cómo gastarse dinero en un único artículo —en este caso, uno que estimula una afición gratificante— puede desencadenar tantas repercusiones felices.

¿Cuáles son las clases de actividades por las que debemos pagar y que satisfarán nuestras necesidades de aptitud, autonomía y vinculación? Pues esto depende de la persona. Para una, quizá

sea comprarse un *software* que mejore su francés, coger un avión para ir a visitar a un viejo amigo o comprar un regalo sorpresa a un profesor. Para otra, puede que consista en algo completamente diferente, dependiendo de sus circunstancias, preferencias y talentos. Por otro lado, hay muchas clases de actividades que no sólo proporcionan placer en el momento, sino que satisfacen múltiples necesidades al mismo tiempo. Viajar a un país lejano para ayudar a las víctimas de un desastre natural, por ejemplo (o reparar paladares hendidos), es una contribución a una comunidad, una oportunidad para aprender enfermería básica o técnicas de construcción y para forjar nuevos vínculos para toda la vida. De hecho, gastar dinero en actividades que satisfagan necesidades tal vez sea la estrategia que más beneficios puede reportar.

Gasta el dinero en los demás, no en ti

Tener dinero significa que tenemos la posibilidad de contribuir sustancialmente a nuestras comunidades e incluso cambiar el mundo. Ya sea mediante la filantropía (hacer un donativo al distrito escolar local o ayudando a vacunar a países enteros), ya sea compartiendo nuestra riqueza con la familia y los amigos, nuestro dinero puede influir profundamente en nuestra felicidad y en la ajena. Puede que alguno se sorprenda del hecho, pero cuanto más rico es el individuo, más pequeño es el porcentaje de sus ingresos destinado a las obras de caridad, y para corroborar esto, ahí está el dato de que las familias norteamericanas con ingresos superiores a los 300.000 dólares anuales donan un mero 4 por ciento de ese dinero, mientras que los multimillonarios aún donan menos.³³¹

En una innovadora serie de investigaciones, la profesora de la Universidad de la Columbia Británica Elizabeth Dunn y sus colaboradores se propusieron analizar la idea de que el dinero «puede» procurar la felicidad, pero sólo si se gasta con fines sociales, esto es, cuando lo invertimos en los demás, en vez de en nosotros.³³² En primer lugar, encuestaron a una muestra representativa a nivel nacional de más de seiscientos residentes en Estados Unidos sobre sus hábitos de gasto, y observaron que cuanto más dinero gastaban esas personas en regalos para los demás y en obras de caridad, más felices eran. Un dato destacable fue que las cantidades que gastaban en regalos para sí mismos, facturas y otros gastos no guardaba relación con su felicidad. Acto seguido, los investigadores plantearon preguntas parecidas a una muestra de asalariados antes y después de que hubieran recibido un imprevisto y considerable beneficio económico, concretamente una bonificación de su empresa de unos 5.000 dólares de media. Sorprendentemente, el grado en que la bonificación incrementó la felicidad de los empleados no dependió ni de su importe ni de si fue gastada en comprarse algo para ellos, en facturas o en la hipoteca o el alquiler; lo que sí afectó a su felicidad fue la parte de la bonificación que fue gastada en obras de caridad o en comprar algo para los demás.

Estos dos estudios son correlacionales, lo que significa que no podemos concluir de manera definitiva que fuera el gasto con fines sociales lo que causara una felicidad mayor, en lugar de a la inversa. Para confirmar el sentido de la relación causal, los mismos investigadores realizaron otro experimento consistente en que, tras abordarlas aleatoriamente por el campus de la universidad, entregaron a diversas personas sendos sobres que contenían o cinco o veinte dólares. A la mitad les pidieron que gastaran el dinero del sobre en pagar alguna de sus facturas o en comprarse un regalo para ellos, pero a la otra mitad les indicaron que lo invirtieran en una obra de caridad o en un

regalo para otra persona. Las instrucciones y los sobres fueron entregados por la mañana, y el gasto tenía que hacerse a las cinco de la tarde. Cuando se pusieron en contacto con los participantes por la noche, los que habían gastado el dinero en los demás (ya fueran cinco o veinte dólares) se mostraron notablemente más felices que los que se los habían gastado en ellos. En efecto, incluso el pensar en gastar dinero en los demás hace a las personas más felices que pensar en gastarlo en sí mismas, y este efecto ha sido demostrado no sólo con ciudadanos norteamericanos, sino también de África Oriental.³³³

La razón de que invertir nuestra riqueza en otras personas nos haga felices parece demasiado obvia para tener que explicarla.³³⁴ Cuando damos algo a los demás, no sólo nos sentimos más positivos con nosotros mismos (esto es, como personas altruistas y caritativas), sino también con los destinatarios (que son merecedores de nuestra generosidad y respeto). Asimismo, nos sentimos menos angustiados por la pobreza y el sufrimiento del mundo y de nuestro vecindario, y aumenta nuestro agradecimiento por nuestra buena suerte. Por otro lado, nos distraemos de nuestros pequeños problemas y cavilaciones. Compartir con los demás, cuando no se hace anónimamente, también estimula, claro está, las interacciones sociales positivas, da pie a que se creen nuevas amistades y relaciones y mejora las antiguas. Debido a todas estas razones, y como los experimentos de mi propio laboratorio han demostrado, difundir la generosidad o la amabilidad es una de las maneras más poderosas de reforzar y mantener el bienestar.³³⁵

Incluso aquellos que disponen de unos medios modestos pueden contribuir con una pequeña parte de sus ingresos a ayudar a otros, aunque quienes nadan en la abundancia, como Jack Barnes, son verdaderamente afortunados al tener la capacidad de utilizar su dinero para cambiar vidas. Nuestro dinero puede financiar hospitales o colegios, mantener a los que tienen hambre, proporcionar asistencia sanitaria a los enfermos y educar a los analfabetos. A una escala menor, invitar a un colega a comer, llevar a tu hijo al circo o a tu novio a ver un partido de los Lakers puede proporcionar aún más alegría al donante que al receptor.

Gasta tu dinero en proporcionarte tiempo

Vivimos una época en la que se dice que el tiempo es un recurso más importante que el dinero. Naturalmente, esto no siempre fue verdad, y sigue sin serlo para muchos individuos y culturas. Pero si eres una persona afortunada, tendrás el dinero suficiente para permitirte abundante tiempo para el ocio. Lo irónico de la cuestión es que, en Estados Unidos, cuanto más rica es la gente, más horas trabaja. (Este patrón parece estar invertido en Europa.)³³⁶

Si gastamos nuestro dinero en facilitarnos más horas «libres» al día —por ejemplo, reduciendo nuestras horas de trabajo (porque ya ganamos lo suficiente) o pagamos a otros para que realicen determinadas tareas (arreglar cañerías, hacer cola en correos, la aburrida cumplimentación de documentos o llamar a las líneas aéreas, etcétera)—, podemos dedicar nuestro tiempo a disfrutar de aquellas cosas de la vida que, como sugieren diversos tipos de investigaciones, nos hacen felices. En esencia, estas actividades incluyen aquellas que satisfacen necesidades de las que hemos hablado más arriba —por ejemplo, ponerse en contacto con los amigos, cultivar las relaciones íntimas, hacer vida social en fiestas, consumir arte, música y literatura, aprender nuevos idiomas y habilidades, perfeccionar los propios talentos y presentarse voluntario para trabajar en un hospital, iglesia o refugio de animales de nuestro barrio—. Es revelador que sean precisamente éstas las actividades

de las que las personas que se encuentran al borde de la muerte, como los montañeros atrapados en una ventisca en el monte Everest,³³⁷ se arrepientan por no haberles dedicado más tiempo en su vida cotidiana.

Ahí radica el busilis de la cuestión. El problema esencial consiste en la manera en que consumimos el tiempo extra que conseguimos. Si en lugar de hacer algo con significado, atractivo, fructífero o que fomente nuestro crecimiento, desperdiciamos esas horas viendo irracionalmente programas de televisión, obsesionándonos por nuestro aspecto o artilugios o pasando sin sentido de una tarea a la siguiente, entonces sin duda la felicidad no provendrá de la riqueza.

Gasta el dinero ahora, pero espera a disfrutarlo

Una fuente de placer frecuentemente ignorada al comprar algo nuevo —ya sean unas vacaciones o un telescopio— es la expectativa de la espera. Lamentablemente, son muchos los que equiparan expectativa a inquietud, y espera a aburrimiento o impaciencia. Tengo la esperanza de convencerte de lo contrario. Piensa en el siguiente ejercicio mental, que he tomado prestado de una de mis investigaciones preferidas. Te acabas de enterar de que tendrás la oportunidad de besar a tu estrella cinematográfica favorita; digamos que es un actor o actriz brillante y sensual de quien estás locamente enamorado o enamorada. (Como hipótesis que es, asume que estás soltero/a y disponible.) Es crucial que el beso tenga lugar o al cabo de tres horas o al cabo de tres días. ¿Qué prefieres? Si eres como la mayoría de las personas, optarás por esperar tres días.³³⁸ Según parece, el placer de la expectativa se valora casi tanto como la experiencia esperada.

Aunque los investigadores todavía tienen pendiente realizar un estudio en el que se haga un seguimiento de las valoraciones de la felicidad de las personas antes, durante y después de besar a su famoso favorito, sí que han podido llevar a cabo algunas investigaciones parecidas con otras clases de experiencias positivas. Por ejemplo, un mes antes de empezar una gira turística de doce días por varias ciudades europeas, los entusiasmados viajeros manifestaron su esperanza de que disfrutarían del viaje considerablemente más que lo que en realidad lo hicieron durante los doce días. Idénticos resultados se obtienen cuando se encuesta a los estudiantes acerca de sus expectativas tres días antes de las vacaciones de Acción de Gracias, o a los habitantes del Medio Oeste de Estados Unidos tres semanas antes de que emprendan un viaje en bicicleta por California.³³⁹ De hecho, los investigadores que estudiaron a miles de veraneantes holandeses concluyeron que, con diferencia, el mayor grado de felicidad de sus vacaciones lo obtuvieron durante el período de expectación, un hallazgo que implica que no sólo deberíamos prolongar ese período, sino que deberíamos aspirar a tomar varias pequeñas vacaciones, en lugar de irnos sólo una vez durante muchos días.³⁴⁰

El período de tiempo que transcurre entre el día que compramos algo (un futuro viaje, una cena en un italiano elegante o un champán caro) y el día en el que realmente disfrutamos de ello parece tener unas cualidades especiales, ya que nos da la oportunidad de compartir nuestras expectativas y planes con los amigos, saborear el futuro objeto o experiencia (por ejemplo, fantaseando con pasear en bicicleta por los campos de Tuscany) y hacer planes y preparativos para el acontecimiento (tal vez ayunando la víspera de la comida de cinco tenedores). Por mi cuadragésimo cumpleaños, mi marido me llevó a un viaje sorpresa. Me dijo de forma imprecisa que preparara el equipaje, fuimos en coche hasta el aeropuerto y se quedó mi tarjeta de embarque para que no pudiera averiguar el

destino. Ni siquiera en el avión, que al final me enteré se dirigía a la zona de la Bahía de San Francisco, fui capaz de imaginarme todas las sorpresas que prometía el viaje (y que cumplió de forma admirable). Aquel cumpleaños acabó siendo con diferencia el mejor que he tenido en mi vida, e incluyó una comida tan asombrosa que prometimos ponerle el nombre del chef a un futuro (e improbable) hijo.³⁴¹ Pero el viaje sorpresa se vio aquejado de una limitación inesperada: no pude preverlo ni saborearlo por adelantado.

La recomendación evidente de todas estas investigaciones es que deberíamos pagar nuestro objeto de deseo días o semanas antes de poseerlo o experimentarlo. Mediante tal estrategia, siempre tendremos algo maravilloso que ansiar en el futuro. Naturalmente, desde el advenimiento del crédito rápido y fácil, muchos individuos hacen exactamente lo contrario, siguiendo obedientemente los dictados de la economía, esto es, en lugar de pagar ahora y disfrutar después, disfrutan de la compra ahora y la pagan más tarde. Esta estrategia opuesta fomenta el impulso de comprar y, según mis cuentas, anima al menos a cometer cuatro de los Siete Pecados Capitales (la gula, la codicia, la pereza y la lujuria).³⁴² Aunque podamos permitirnos la compra impulsiva de todo cuanto deseemos, esta clase de compras de «gratificación inmediata» no son de las que nos hacen sentir realizados de forma duradera.³⁴³ Así que en su lugar, aplaza las vacaciones, guarda el Borgoña y acuerda la entrega del artilugio de turno para el mes siguiente. Serás más feliz si lo haces.

NO PERMITAS QUE EL ÉXITO AGRANDE TUS DEFECTOS

En su autobiografía, la actriz Goldie Hawn, ganadora de un Oscar, escribe que en los comienzos de su carrera había creído que llegar a lo más alto de Hollywood la haría feliz, pero no fue así; al menos, al principio.

Creo que tuve que alcanzar el éxito para comprender... que el éxito sólo acentúa la persona que eres... Las personas que son despreciables se hacen más despreciables; las que son felices, se vuelven más felices. Los miserables guardan su dinero y viven el resto de sus vidas con el miedo a perderlo; las personas generosas utilizan sus dones para ayudar a los demás e intentar hacer del mundo un lugar mejor.³⁴⁴

Todos tenemos amigos o compañeros que sacan a relucir o magnifican sus personalidades, preferencias y hábitos. Son personas con las que nos hacemos más generosos cuando estamos con ellas o nos volvemos más machistas, más intelectuales o más extrovertidos, más maliciosos o más ordinarios. Si llegar al pináculo del éxito saca nuestras mejores virtudes y nuestros peores defectos, entonces el momento para prepararse para ese instante es «ya». Identifica el punto débil que temes podría acentuarse y elabora un programa de superación personal (basado en los consejos de tu abuela, un vídeo de autoayuda o simplemente el sentido común) para superarlo. He aquí algunos ejemplos.

¿Tiendes a ser brusco con tus empleados o inferiores, quizá con tu auxiliar administrativo, el jardinero o la niñera? Si es así, alcanzar el éxito puede conducirte a que machaques a aquellos que ocupan los puestos más bajos del escalafón. Durante las siguientes cuatro semanas, cuando no estés

satisfecho con el trabajo de alguien y sientas el impulso a ser brusco o severo, imagina que la persona es tu terapeuta, ministro o jefe, y trátala en consonancia.

Como un ejemplo más, puede que tengas el defecto de comprar compulsivamente en Internet artilugios, juguetes para tus hijos y cualquier otra cosa que en realidad no necesitas. Si ese es el caso, este rasgo tal vez se vea exacerbado por una riqueza mayor. De ahora en adelante, decide esperar cuarenta y ocho horas siempre que te acometa el prurito de comprar, y reviva ese deseo más tarde. Mejor aún, al principio de cada mes, elabora sendas listas de artículos que 1) necesites realmente, y 2) desees con todas tus ganas, y comprométete a un límite fijo de gasto, estipulando que la segunda lista no se puede tocar hasta que se haya agotado la primera.

Al mismo tiempo, ¿te olvidas a menudo de ser agradecido y tienes miedo de que el éxito pueda dificultarte aún más el serlo? Por suerte, dispones de varios ejercicios de gratitud demostrados empíricamente donde escoger. Decide escribirte una carta cada semana reflexionando sobre un aspecto diferente de tu buena suerte.

LA MENTE PREPARADA

Cuando hemos logrado —al menos en teoría— gran parte de lo que siempre quisimos conseguir, la vida puede volverse aburrida y hasta vacía. Queda poco que esperar de forma inmediata. Muchos individuos prósperos no entienden la razón de que no sean verdaderamente felices, y en consecuencia pueden verse tentados de llegar a la conclusión de que la felicidad prolongada no se puede obtener con el éxito, el dinero ni las posesiones materiales. Como debería haber quedado claro por el principal mensaje de este capítulo, creo que este mito de la felicidad es falso. No seas esclavo de la rutina hedonista. Las prácticas que describo aquí te ayudarán a evitar sufrir el lado negativo de la buena suerte. Y si eres especialmente tenaz o afortunado, tus esfuerzos te reportarán unos considerables dividendos hedonistas. La clave para conseguir la felicidad no radica en el éxito que tengamos, sino en lo que hagamos con ello; no en lo elevado que sean nuestros ingresos, sino en cómo los distribuyamos.

³⁰⁴ Unos importantes datos identificativos han sido modificados. Mi más profundo agradecimiento a Thomas Martin.

³⁰⁵ Podría citar numerosos artículos empíricos para respaldar esto, pero una fuente esencialmente amena e hilarante es Gilbert, D., *Stumbling on happiness*, Knopf, Nueva York, 2006.

³⁰⁶ Shakespeare, W., «La violación de Lucrecia», *Obras completas*, Aguilar, Madrid, versión de L. Astrana Marín, 1951.

³⁰⁷ Para una anécdota fascinante acerca de las reflexiones sobre los huracanes de Walker Percy, véase el siguiente pasaje del talentoso Walter Isaacson: Isaacson, W., *American Sketches*, Simon & Schuster, Nueva York, 2009, pp. 269-70

³⁰⁸ Ben-Shahar, T., *The pursuit of perfect*, McGraw-Hill, Nueva York, 2009.

309 Ridley, M., *The rational optimist*, Harper, Nueva York, 2010.

310 (1) Quoidbach y otros, op. cit. (véase nota 274). (2) Parducci, A., «Value judgments: Toward a relational theory of happiness», Eiser, J. R., ed., *Attitudinal judgment*, Springer-Verlag, Nueva York, 1984, pp. 3-21. (3) Oishi, S., y otros, «The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more», *JPSP*, 93 (2007), 685-98. (4) Brickman, P., C. Coates y R. Janoff-Bulman, «Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?», *JPSP*, 36 (1978), 917-27.

311 Véase, por ejemplo, (1) Sapolsky, R. M., *Why zebras don't get ulcers*, Holt, Nueva York, 2004. (2) Justice, B., *Who gets sick*, Tarcher, Nueva York, 1988. (3) Overbeek, G., y otros, «Positive life events and mood disorders: Longitudinal evidence for an erratic lifecourse hypothesis», *Journal of Psychiatric Research*, 44 (2010), 1.095-1.100. (4) Brown, D. B., y K. L. McGill, «The cost of good fortune: When positive life events produce negative health consequences», *JPSP*, 57 (1989), 1.103-10.

312 Pryor, J. H., y otros, *The American freshman: National norms fall 2010*, Higher Education Research Institute, UCLA, Los Ángeles, 2010.

313 (1) Stutzer, A., «The role of income aspirations in individual happiness», *Journal of Economic Behaviour and Organization*, 54 (2004), 89-109. (2) Van Praag, B. M. S., y A. Ferrer i Carbonell, *Happiness quantified*, Oxford University Press, Oxford, 2004.

314 Véase, por ejemplo, Krueger y otros, op. cit. (véase nota 201).

315 Loewenstein, G., y D. Schkade, «Wouldn't it be nice? Predicting future feelings». En: Diener y otros, eds., op. cit., pp. 85-105 (véase nota 17).

316 Dutt, A. K., «Happiness and the relative consumption hypothesis», Dutt y Radcliff, eds., op. cit., p. 127 (véase nota 30).

317 (1) Solnick, S. J., y D. Hemenway, «Is more always better? A survey on positional concerns», *Journal of Economic Behavior and Organization*, 37 (1998), 373-83. (2) Zizzo, D. J., y A. J. Oswald, «Are people willing to pay to reduce other's incomes?», *Annales d'Economie et de Statistique*, 63/64 (2001), 39-65.

318 Richins, M. L., «The Material Values Scale: Measurement properties and development of a short form», *JCR*, 31 (2004), 209-19

319 *Ibíd.*

320 (1) Brown, K. W., y T. Kasser, «Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle», *SIR*, 74 (2005), 349-68. (2) Kasser y Ryan, op. cit. (véase nota 261). (3) Nickerson, C., N. Schwarz, E. Diener y D. Kahneman, «Zeroing in on the dark side of the American dream: A closer look at the negative consequences of the goal for financial success», *PsychScience*, 14 (2003), 531-36. (4) Kasser, op. cit. (véase nota 261).

321 (1) Brown y Kasser, op. cit. (véase nota 320). (2) Richins y Dawson, op. cit. (véase nota 290).

322 (1) Belk, op. cit. (véase nota 290). (2) Richins y Dawson, op. cit. (véase nota 290). (3) Kashdan y Breen, op. cit., (nota 290). (4) Kasser y Ryan, op. cit. (véase nota 261). (5) Solberg, E. G., E. Diener y M. D. Robinson, «Why are materialists less satisfied?». En:

323 James, O., *Affluenza*, Vermillion, Nueva York, 2007.

324 Csikszentmihalyi, M., «If we are so rich, why aren't we happy?», *AmPsych*, 54, (1999), 821-27.

325 Adams, J. T., *The epic of America*, Simon, Nueva York (editado originalmente en 1931).

326 Por otro lado, mi otra cita favorita, de Bo Derek, es: «Aquellos que dicen que el dinero no compra la felicidad, sencillamente es que no saben dónde comprar»

327 Descubrí que al menos cuatro de estos seis principios también están descritos en el siguiente artículo, tan elocuente como convincente: Dunn, E. W., D. T. Gilbert y T. D. Wilson, «If money doesn't make you happy then you probably aren't spending it right», *Journal of Consumer Psychology*, 21 (2011), 115-25. La respuesta de mi alumno de posgrado Joe Chancellor y la mía propia a estas ideas está contenida en Chancellor, J., y S. Lyubomirsky, «Happiness and thrift: When (spending) less is (hedonically) more», *Journal of Consumer Psychology*, 21 (2011), 131-38.

328 (1) Kasser y Ryan, op. cit. (véase nota 261). (2) Kasser y Ryan, op. cit. (véase nota 252). (3) Ryan, R. M., y E. L. Deci, «Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being», *AmPsych*, 55 (2000), 68-78.

329 (1) Koob, G. F., M. Le Moal, «Drug addiction, dysregulation of reward, and allostasis», *Neuropsychopharmacology*, 24 (2001), 97-129. (2) Myers, op. cit. (véase nota 277).

330 (1) Lyubomirsky, King y otros, op. cit. (véase nota 208). (2) Norton, M. I., y otros, *From wealth to well-being: Spending money on others promotes happiness*, ponencia presentada en la asamblea anual de SPSP, Tampa, Florida, 2009. (3) Otake, K., y otros, «Happy people become happier through kindness: A counting kindnesses intervention», *JoHS*, 7 (2006), 361-75.

331 (1) Havens, J. J., «Charitable giving: How much, by whom, to what and how?» Powell, W. W. Y R. Steinberg, eds., *The non-profit sector*, Yale University Press, New Haven, Connecticut, 2006. (2) Easterbrook, G., «A wealth of cheapskates», *Los Angeles Times*, 18 de marzo de 2007. (3) James III, R. N., y D. L. Sharpe, «The nature and causes of the U-shaped charitable giving profile», *Nonprofit and Volunteer Sector Quarterly*, 316 (2007), 218-38. Véase también Piff, P. K., y otros, «Having less, giving more: The influence of social class on prosocial behavior», *JPSP*, 99 (2010), 771-84.

332 Dunn y otros, op. cit. (véase nota 85).

333 Aknin, L., y otros, *Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence for a psychological universal* (manuscrito en revisión).

334 Se puede encontrar un capítulo dedicado al tema de por qué los actos de generosidad nos hacen felices y cómo practicarlos en Lyubomirsky, op. cit. (véase nota 33).

335 (1) Lyubomirsky, Sheldon y otros, op. cit. (véase nota 17). (2) Sheldon y otros, op. cit. (véase nota 28).

336 Layard, R., *Happiness*, Penguin Press, Londres, 2005.

337 Loewenstein, G., «Because it is there: The challenge of mountaineering... for utility theory», *KYKLOS*, 52 (1999), 315-44.

338 Loewenstein, G., «Anticipation and the valuation of delayed consumption», *The Economic Journal*, 97 (1987), 666-84.

339 Mitchell y otros, op. cit. (véase nota 287).

340 Nawijn, J., y otros, «Vacationers happier, but most not happier after a holiday», *Applied Research in Quality of life*, 5 (2010), 35-47. Véase también Van Boven, L., y L. Ashworth, «Looking forward, looking back: Anticipation is more evocative than retrospection», *Journal of Experimental Psychology: General*, 136 (2007), 289-300.

341 El chef era Thomas Keller, del French Laundry, y pese al hecho de que acabamos teniendo esa improbable hija futura (Isabella), no cumplimos la promesa.

342 Pero los tres restantes —ira, soberbia y envidia— no se quedan muy atrás.

343 (1) Read, D., G. Loewenstein y S. Kalyanaraman, «Mixing virtue and vice: Combining the immediacy effect and the diversification heuristic», *Journal of Behavioral Decision Making*, 12 (1999), 257-73. (2) Read, D., y B. Leeuwen, «Predicting hunger: The effects of appetite and delay on choice», *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 75 (1998), 189-205.

344 Hawn, G., *Goldie: A lotus grows in the mud*, Putnam, Nueva York, 2005, p. 163.

TERCERA PARTE

ECHANDO LA VISTA ATRÁS

Cuando nos convertimos en adultos y después también en la mediana edad y en la vejez, pasamos por una serie de puntos de inflexión críticos que llevan a que evoquemos nuestro pasado, mientras vivimos nuestro presente y hacemos frente a las adversidades que ninguna vida, por muy feliz que sea, puede eludir. Son momentos de la vida en que nuestras capacidades frustradas se nos pueden antojar cada vez más voluminosas, en que quizá nos preguntemos si no habremos malgastado algunos de los años que hemos dejado atrás, en que ansiemos volver a ser jóvenes y en que comparemos aquello de lo que nos arrepentimos y nuestros esfuerzos con lo que podría haber sido. Es más, estos trascendentales aunque previsibles tránsitos vitales es muy posible que alienten momentos de crisis si creemos que quizá no podamos ser felices después de un diagnóstico desfavorable, una vez que nos demos cuenta de que el momento de conseguir muchos de nuestros sueños ha pasado o cuando estemos «viejos y canosos». Ha llegado el momento de reconsiderar estas creencias fruto del miedo y descubrir algunas estrategias más saludables para reaccionar ante los tránsitos y descubrimientos de la vida.

No podré ser feliz si... los resultados de los análisis son positivos

Hay ciertos momentos que conllevan el inicio de una toma de conciencia o de una revelación; otros van acompañados de unos acontecimientos que se escapan a nuestro control y que más que despertarnos nos abofetean. Recibir un diagnóstico terrible o malas noticias sobre una enfermedad supone un acontecimiento de esta clase. En su autobiografía, *Resilience*, la difunta Elizabeth Edwards describe cómo se enteró de que su cáncer de pecho se había reproducido y de que ya no podía seguir creyendo que moriría de otra cosa. Edwards recordaba:

[...] lo que llevaba puesto, el tiempo que hacía, las palabras que utilizó el médico, dónde estaban sentados John y Cate [su marido e hija]. Desde la primera diminuta sala del hospital [...] donde oí por primera vez la palabra «cáncer» pronunciada en voz alta, hasta la habitación del sótano con una cama y un lavabo donde John y yo permanecimos sentados durante horas, mientras esperábamos el resultado de la gammagrafía ósea y la tomografía computarizada, y la última habitación [...], donde me enteré de que el cáncer se había extendido a dos nuevas partes del cuerpo; y recuerdo cómo los silenciosos instantes que te cambian la vida adquieren unas dimensiones grandiosas [...]. El cáncer había vuelto. Bueno, supongo que los médicos dirían que nunca había desaparecido realmente. En aquel momento, cuando me enteré con total certeza de que conviviría con el cáncer todos los días de mi vida hasta el último en que por fin esa enfermedad me arrebataría la vida, todas las razones para vivir y las razones para morir, la manera de vivir, si podría tener alguna, todo bailó ante mis ojos [...] hasta que escogí una pareja de baile de entre todo ello. Vivir. Morir. Luchar. Acurrucarse. Buscar un abrazo. Dar un abrazo. Llorar. Llorar. Llorar.³⁴⁵

Cuando consideramos angustiados tales desviaciones en nuestras circunstancias —o cuando nuestros peores temores se ven realizados—, no podemos imaginar ir más allá de la etapa del llanto y la desesperación. Somos incapaces entonces de imaginar que vayamos a ser felices de nuevo. En este capítulo espero convencerte de que tus reacciones y premoniciones en relación con el peor de los casos posibles están regidos por uno de los mitos de la felicidad. Muchas son las cosas que se pueden hacer al enfrentarse a los resultados positivos de una analítica para aumentar las posibilidades de que el tiempo que vivas con la enfermedad no sea todo tristeza y sinsentido —de hecho, puede ser un tiempo de maduración y sentido—, y todas ellas están corroboradas por cientos de investigaciones.

VES LO QUE DECIDES VER

Cuando recibimos un diagnóstico aciago, nos vemos impelidos a centrarnos en una parte en concreto de la información o del problema, y a recordar detalles o síntomas específicos, aun cuando no sea eso lo que deseamos hacer. No obstante, incluso en esta situación, cuando nos ocurre algo malo resulta que tenemos mucho más control sobre las realidades de lo que imaginamos. Edwards comprendió que su enfermedad acabaría por quitarle la vida. Cuando tal cosa ocurriera, estaría fuera de su control, pero lo que sí «estaría» bajo su control es lo que la enfermedad se lleva del aquí y ahora. La jurista y activista escribió:

Una parte de resistir a la enfermedad se plasma sencillamente en no permitir que el miedo al mañana controle la calidad de vida de hoy [...]. Abrirse paso a través del miedo puede parecer una negación, pero el miedo no cambia el pronóstico; sólo cambia la manera en que me sentiría entre ahora y cuando quiera que ocurra lo inevitable.³⁴⁶

Valorar esta idea, que tenemos el poder de decidir qué es lo que experimentamos y lo que no, que tenemos la potestad de decidir sobre lo que ha sido nuestra vida en el pasado y lo que será en el futuro—, potencialmente puede cambiar la vida.³⁴⁷ Ten en cuenta que a cada minuto del día estás escogiendo prestar atención a algunas cosas y optando por ignorar, pasar por alto, eliminar o abandonar la mayoría de las otras. Aquello en lo que decidas centrarte se convierte en parte de tu vida, y el resto queda fuera. Quizá tengas una enfermedad crónica, por ejemplo, y puedes pasarte la mayor parte de los días dándole vueltas a cómo eso te ha arruinado la vida, o puedes pasártelos concentrado en tu rutina del gimnasio o en llegar a conocer a tus sobrinas o en desarrollar tu lado espiritual. Podemos cambiar nuestras vidas cambiando sencillamente nuestras actitudes mentales.³⁴⁸

Este enfoque de la enfermedad queda plasmado en una de mis citas favoritas de todos los tiempos, contenida en *Principles of Psychology*, de 1890. «Mi experiencia es aquello en lo que decido ocuparme —escribió el filósofo William James—. Sólo aquellos asuntos en los que reparo conforman mi mente.»³⁴⁹ Esta idea —que cuando pensamos en ella resulta realmente alucinante— sugiere que nuestra experiencia vital es aquella en la que «decidimos centrarnos». Si no estamos viendo, oyendo o percibiendo de otra manera algo, es como si ni siquiera existiese, al menos para nosotros. ¿A qué se debe que a veces las perspectivas sobre nuestra salud parezcan sombrías, y otras estén cargadas de promesas? ¿Por qué a veces el tiempo pasa volando y en otras ocasiones se detiene? Porque una gran parte de cómo experimentamos el mundo viene determinada por aquello en lo que nos concentramos. De los innumerables estímulos de nuestro entorno —el hilo de nuestros pensamientos actuales, recuerdos y expectativas; las caras, necesidades y conversaciones de las demás personas de nuestras vidas; todas las vistas y sonidos que nos rodean; y todos los objetos que aparecen en nuestro campo visual, naturales o artificiales—, al final escogemos unos pocos (o nos vemos impulsados a centrarnos en ellos) y rechazamos todos los demás. Este proceso de concentración es en realidad adaptativo y favorece nuestra supervivencia. Los seres humanos no podríamos prestar atención a todo lo que está a disposición de nuestros sentidos; si lo hiciéramos, acabaríamos sobrecargados, abrumados y completamente perturbados. (Por ejemplo, la esquizofrenia, que cuando no se trata puede conducir al individuo a una discapacidad absoluta, se

caracteriza en parte por la incapacidad del cerebro para filtrar la información irrelevante; los esquizofrénicos son bombardeados por un exceso de estímulos a los que encontrarles la lógica les supone un gran esfuerzo.)³⁵⁰ En efecto, la expresión «prestar atención» supone un coste —un riesgo hedonista, quizá— que debemos pagar. Cuando prestamos atención a una cosa, necesariamente no podemos prestar atención a otras. El coste recae tanto en la energía que ello requiere como en los objetos de nuestra atención a los que necesariamente debemos renunciar.

La mayoría conocemos al menos a alguna persona que sea propensa a colgarse de vez en cuando, y cuando lo hace, tenemos la inconfundible impresión de que está metiéndose en su propio pequeño mundo. La metáfora «propio pequeño mundo» es en realidad más exacta de lo que pensamos. Intenta recordar la última vez que tuviste una conversación con un grupo de personas, digamos, comiendo con los colegas o charlando con algunos padres mientras esperabas a recoger a tus hijos. ¿Te sorprendería enterarte de que los diferentes integrantes de tu grupo se estaban centrando en cosas completamente diferentes? Quizás uno se sintiera tan consternado por una reciente y desgarradora noticia que fuera el único en lo que podía pensar; acaso a otro le fuera el corazón a cien porque la persona de la que estaba locamente enamorado acababa de aparecer; puede que un tercero tuviera dificultades para centrarse en algo que no fuera el tremendo dolor que sentía en el hombro, y un cuarto quizá se estuviera viendo asaltado por molestos pensamientos acerca de una cita al día siguiente. En resumen, no sería incorrecto afirmar que, aunque los diversos individuos del grupo estuvieran esencialmente en la misma situación en ese momento, cada uno de ellos estaba habitando un mundo social subjetivo independiente.

Esto hace de la pregunta qué es «la realidad» algo bastante espinoso. Tu realidad es distinta de la mía, y la diferencia radica en que cada uno de nosotros pasa su tiempo centrándose en algo de manera selectiva. Los recuerdos que conforman la historia de tu vida —y de la mía— están sujetos al mismo imperativo; yo puedo escoger (quizás inconscientemente) recordar unos hechos concretos sobre mis primeros años de vida (o incluso de ayer) y tú puedes decidir recordar algo diametralmente opuesto. Por consiguiente, habrá veces en que dos individuos compartan una serie de experiencias (por ejemplo, crecer juntos o cuidar juntos a un hijo enfermo), y sin embargo, cuando recuerden ese pasado común, sus recuerdos y percepciones diferirán en tal medida que será como si no hubieran compartido la misma serie de experiencias.

Una de mis investigaciones favoritas proporciona sostén empírico a esta idea de las «realidades diferentes».³⁵¹ A ambos miembros de varias parejas se les pidió que marcaran en una lista las actividades y acontecimientos que hubieran tenido lugar en sus vidas en las pasadas semanas. Por ejemplo, la semana anterior, ¿tú y tu cónyuge habéis tenido una pelea? ¿Visteis juntos la televisión? ¿Tuvisteis relaciones sexuales? ¿Acudisteis a algún espectáculo deportivo? ¿Os enfrentasteis a un problema con los niños? El sorprendente hallazgo de este estudio fue que los maridos y esposas difirieron totalmente entre sí. En efecto, si un extraño en lugar de tu marido hubiera rellenado el cuestionario y simplemente hubiera supuesto qué acontecimientos tuvieron lugar en la vida de tu familia la semana anterior, sus respuestas habrían coincidido con las tuyas además de con las de tu marido. En síntesis, estos descubrimientos sugieren que tu cónyuge está experimentando un mundo completamente distinto del tuyo.

Aunque las razones para algunos de nuestros «mundos» únicos tengan que ver con «los golpes y dardos que la insultante fortuna» nos dispensa, los investigadores han hecho numerosos descubrimientos acerca de las maneras en que podemos compartir esos mundos consciente y

deliberadamente. Quizás en ninguna situación sean más importantes estas lecciones que cuando nos enfrentamos a una crisis de salud. En este capítulo menciono de pasada una serie de maneras saludables de reaccionar cuando los resultados de los análisis dan positivo y hábitos que conviene perfeccionar mucho antes del día en que lleguen dichos resultados.

TU ATENCIÓN ES IMPORTANTE

En pocas palabras: la psicología es convincente en relación con la noción de que tenemos poder sobre lo que vemos, en lo que nos centramos o lo que pasamos por alto. Pero ¿cómo tener éxito en la a menudo desalentadora tarea de decidir percibir el mundo de una manera concreta cuando los acontecimientos de ese mundo —malas noticias, diagnósticos desalentadores y suplicios y afrentas cotidianos— suelen menoscabar nuestra atención de una manera bastante imperativa?³⁵² Responderé a esta pregunta empezando con un ejemplo reconocidamente extremo que he tomado prestado del eminente economista y escritor Robert Frank:

En una ocasión, un superviviente del Holocausto me contó que su existencia en los campos de concentración tuvo lugar en dos espacios psicológicos independientes. En uno era profundamente consciente del indescriptible horror de su situación. Pero, en el otro, la vida parecía escalofriantemente normal. En este segundo espacio, cada uno de los días planteaba sus desafíos, y aquellos en los que lograba hacerles frente con relativo éxito se parecían muchísimo a los buenos tiempos del pasado. Para sobrevivir, me explicó, era esencial pasar el mayor tiempo posible en el segundo espacio, y el menor posible en el primero.³⁵³

La manera en que este individuo fue capaz de conseguir lo que hizo suponía, en palabras de Williams James, «tomar posesión de la mente» o atención centrada. Todos somos capaces de esta hazaña, aunque se requieren mucho esfuerzo y compromiso. Una razón de que pueda parecer agotador resistirse a las cavilaciones pesimistas y depresivas sobre nuestra enfermedad (o centrarse en el no hay mal que por bien no venga) es que tales esfuerzos pueden agotar nuestra energía vital y recursos mentales. De ahí que algunos investigadores sostengan que deberíamos darle un respiro a nuestra atención de manera regular.³⁵⁴ Esto es algo que podemos hacer o bien durmiendo (aunque son contadas las horas que podemos hacerlo o que desearíamos dormir), o confiando más en nuestros comportamientos y pensamientos habituales o automáticos, aunque esto también puede ser dañino si tenemos muchos malos hábitos.

La paz de la naturaleza. Una fascinante sugerencia de cómo podemos «descansar» nuestra atención cuando nos encontramos mentalmente puestos a prueba, y por consiguiente sin la suficiente capacidad para mantenernos concentrados en las cosas que nos hacen felices (o al menos no tan infelices), es la de pasar más tiempo rodeados de la naturaleza. Los investigadores han descubierto que cuando vivimos la experiencia de encontrarnos en entornos naturales —sentados bajo un roble, viendo una puesta de sol o incluso echando una ojeada a unas fotos de la naturaleza — nuestra atención queda cautivada por nuestros sentidos (oler el mar, identificar los colores de un arco iris), lo que nos exige un pequeño o nulo esfuerzo mental y nos permite reflexionar.³⁵⁵ Por el

contrario, cuando nos encontramos en entornos artificiales —sentados en un banco de metal, observando un avión o enviando un mensaje de texto por teléfono—, nuestra atención queda atrapada drásticamente y por la fuerza (una sirena policial, una valla publicitaria de Toyota), exigiéndonos hacer acopio de toda nuestra actividad mental para orientar nuestra atención hacia otra parte, por ejemplo, intentar leer a pesar de las bocinas de los coches o ignorar las imágenes de los anuncios. No resulta sorprendente, pues, que los entornos artificiales (normalmente urbanos), con todas sus poderosas y ubicuas distracciones, no sean muy apacibles ni relajantes.

Así que, mientras que los entornos artificiales o urbanos provocan el agotamiento mental, la mayoría de las personas encuentran los entornos naturales reconstituyentes; la naturaleza alienta la felicidad y alivia el estrés.³⁵⁶ Pero la naturaleza también es un reconstituyente para nuestras facultades de atención.³⁵⁷ Pasar el rato remando en un lago, comiendo bajo un dosel de abedules, arrancando las malas hierbas de un jardín o mirando las nubes tumbados en el suelo repondrá nuestros recursos mentales para lidiar con los problemas de la vida. Así, por ejemplo, una serie de investigaciones demostraron que las personas que pasaron quince minutos paseando por un escenario natural no sólo experimentaron más placer, sino que se mostraron más capacitadas para resolver los problema menores —o «cabos sueltos»— de sus vidas que las que pasearon por un entorno urbano o las que sólo vieron unos vídeos de escenarios naturales.³⁵⁸

La paz de la meditación. Otra manera que tenemos de perfeccionar nuestra capacidad para reorientar nuestra atención —pongamos por caso, de los pensamientos negativos molestos sobre nuestra salud a los pensamientos agradables sobre un viaje inminente— consiste en entrenarnos mentalmente en la práctica de las estrategias de meditación. Existen muchos y diferentes modos de meditación que pueden provenir de distintas tradiciones culturales y basarse en técnicas diferentes, pero, en esencia, la mayoría de las técnicas tienen muchísimo en común. La meditación implica que relajemos el cuerpo, ejercitemos la respiración y tomemos conciencia del aquí y ahora. Por lo general, se hace en sitios especiales, lugares apartados para ese mismo fin, lejos de las preocupaciones cotidianas. Uno de sus objetivos fundamentales es conseguir una tranquilidad interior o quietud, libre de los pensamientos aparentemente automáticos que se filtran sin descanso por nuestra mente.

A pesar de la diversidad de técnicas de meditación practicadas en todo el mundo y a lo largo de la historia, hay tres métodos que sobresalen de los demás. El primero, utilizado en la meditación hindú, conlleva repetir una palabra o frase (también conocida como mantra o plegaria). Una segunda técnica (de la meditación budista) trata de que nos concentremos en la respiración, que casualmente siempre nos acompaña, o en actividades repetitivas como barrer el suelo o plegar una prenda de vestir (en la meditación zen). Por último, una técnica de meditación utilizada con frecuencia, que en cierto modo es difícil de describir, exige que dejemos que nuestros pensamientos vaguen libremente por la cabeza sin obstaculizarlos. O lo que es lo mismo, que nos dediquemos sencillamente a observar nuestros pensamientos de manera pasiva y les llevemos la corriente, sin criticarlos o intentar atraparlos o ahuyentarlos. En cada una de estas técnicas, y a fin de atajar los momentos de titubeo (dejando, por ejemplo, que un pensamiento molesto nos altere o permitiendo que nuestra atención deje de centrarse en la respiración), se nos enseña a controlar y reconocer el fallo y recuperar la concentración. De este modo, cuanto más practiquemos la meditación, más capacitados estaremos para advertir cuándo nuestra mente pierde concentración, para desconectarnos de un objeto no deseado (por ejemplo, el pensamiento «No puedo con esto») y para

reorientar nuestra atención hacia el objeto deseado (el pensamiento «Soy fuerte»).

¿Por qué meditan las personas? Muchos lo hacen por el deseo de encontrar un descanso de las rutinas, tensiones y distracciones de la vida diaria, alcanzar una sensación de paz y tranquilidad y recuperar la energía y la concentración. Lograr tal cosa es muy difícil, y exige grandes dosis de esfuerzo, práctica, disciplina, concentración, habilidad e incluso lucha. Sin embargo, las recompensas son inmensas. En experimentos en los que se motiva a los participantes a practicar la meditación, en lugar de llevar a cabo una actividad normal, se ha observado que esta práctica potencia la empatía (como demuestran los circuitos cerebrales vinculados a la empatía que «se iluminan» en los estudios por imagen del cerebro durante los estados meditativos), promueve los arrebatos de emociones positivas, alivia el estrés y los síntomas relacionados con la salud, fortalece la función del sistema inmunitario e incluso mejora el coeficiente intelectual.³⁵⁹ Del mayor interés son los hallazgos relacionados con los efectos saludables de la meditación sobre la atención.³⁶⁰ Como cabría esperar, cuando dedicamos tiempo, esfuerzo y tenacidad a practicar la meditación, nuestra capacidad para centrar, controlar y reorientar nuestra atención mejora de forma notable.

En suma, el poder de la atención. Aquello en lo que nos centramos, a lo que prestamos atención y vemos de manera selectiva en nuestros mundos es decisivo. Si optamos por prestar atención al hecho de que todavía somos capaces de subir las escaleras o escogemos ignorar al miembro de la familia que siempre nos hace sentir culpable, estamos debilitando de hecho, sin ayuda y terminantemente, la influencia del entorno —los golpes y dardos del mundo— sobre nuestro bienestar. Cuando nos enfrentamos a la enfermedad o a cualquier expectativa grave, lo que decidimos determina en buena medida la calidad de nuestra vida.

EL EFECTO MATEO

- La acometida de un subidón de azúcar por comer chocolate
- Una risotada gutural
- Un trago de un buen vino
- Un día libre bien merecido
- El bienestar por el elogio de un superior
- Un momento de compenetración con un hijo
- Un grito de satisfacción
- La sensación de unicidad
- Un instante de asombro en un museo

Éstos son grandes y pequeños momentos, caprichos, satisfacciones y recompensas bien merecidas que añaden luminosidad a la vida. No parece que ninguno deba figurar en un capítulo dedicado a los resultados positivos de una analítica, pero acabarás comprendiendo que sí. Como expuse anteriormente, un número cada vez mayor de experimentos llevados a cabo por Barbara Fredrickson y otros ha demostrado ya que los arrebatos de las emociones positivas y del placer no sólo «sientan» bien, sino que «son» buenos; buenos para ti, tus amigos, familiares y comunidad, e incluso para la sociedad en general.³⁶¹ En otras palabras, las emociones positivas tienen consecuencias tangibles y duraderas para tu capacidad intelectual, competencia social, recursos psicológicos e incluso para tus habilidades físicas. Asimismo, las experiencias emocionalmente positivas generan lo que se conoce por espirales ascendentes. El placer engendra placer, el cual potencia el sistema inmunitario; te vuelve más simpático y asequible; te hace ser más productivo, creativo y tenaz en la consecución de tus objetivos; te fuerza a ver la vida más llena de significado y fortalece tu capacidad para enfrentarte al conflicto, el estrés y las adversidades.³⁶² Así que las emociones positivas engendran el éxito, que a su vez engendra todavía más éxito. Los sociólogos denominan este fenómeno «de Mateo»³⁶³ por la parábola de los talentos descrita en el Evangelio según San Mateo: «Porque a todo el que tiene, le será dado más, y tendrá en abundancia».³⁶⁴ Por suerte, cuanto más rico seas en emociones positivas, más rico te harás en todos los órdenes de la vida: en tu trabajo, relaciones, ocio y salud.

En mi magisterio, investigaciones y entrevistas con gente normal, me ha sorprendido aprender que la mayor parte de las personas son insospechadamente ignorantes de cuáles son las experiencias que les suscitan felicidad (o curiosidad, entusiasmo, sosiego, cariño, absorbimiento u orgullo) y cuáles no. Ésta es la razón de que empezara enseñando a la gente a llevar un diario de «experiencias cotidianas», a fin de que pudieran hacer un seguimiento de sus emociones en momentos concretos a lo largo del día (digamos, a las 9 de la mañana, a las 14 horas y a las 19 horas) y documentar así qué acontecimientos, situaciones, personas o actividades acompañan a esas emociones. Así, por ejemplo, a las nueve de la mañana del martes, ¿hasta qué punto te sentías seguro, feliz, tenso, tranquilo o comprometido? ¿Dónde estabas: en casa, en el coche, en una cafetería? ¿Estabas solo o te relacionabas con alguien (y, de ser así, con quién)? ¿Qué estabas haciendo exactamente? Ésta es una manera sencilla y efectiva de determinar qué experiencias cotidianas te generan emociones positivas. Una vez que sepas que siempre te ríes con Gary, te mantienes ocupado o concentrado escuchando las noticias internacionales, eres cariñoso con tu gato y te sientes alegre comiendo *sushi* en el parque, deberías intentar hacer estas cosas más a menudo y disfrutarlas más cuando las hagas.

¿Son tales experiencias positivas demasiado corrientes y molientes para influir realmente en nuestra felicidad y ayudarnos a manejar las verdaderas dificultades? Teniendo en cuenta lo que sabemos sobre los beneficios de las emociones positivas, ¿deberíamos esforzarnos en experimentar grandes e intensos subidones, en lugar de aspirar a tener frecuentes arrebatos normales de placer? En el capítulo 6, recomendaba que gastáramos nuestro dinero en muchos placeres pequeños, en lugar de en unos pocos grandes. Esto se debe a que los resultados de las investigaciones apoyan lo ordinario frente a lo intenso, siendo como es que la clave de la felicidad y la salud (y de todos sus derivados favorables) no estriba en la intensidad de la felicidad que sentimos, sino en la frecuencia con que nos sentimos felices o positivos.³⁶⁵ Por ejemplo, en cierta investigación que realizó el

seguimiento de personas desde dieciocho a noventa y cuatro años durante trece años, aquellos que vivieron momentos positivos más frecuentes (pero no momentos positivos más intensos) se revelaron más longevos.³⁶⁶ Así es, los comportamientos aparentemente triviales pueden proporcionar subidas regulares del estado de ánimo que se van acumulando con el tiempo. Como los investigadores del Instituto Tecnológico de Massachusetts, Harvard y Duke han escrito: «Uno no puede ganar a la lotería todos los días, pero puede practicar o asistir a actos religiosos de manera regular, y estos comportamientos repetidos pueden ser, con el tiempo, suficientes para aumentar el bienestar».³⁶⁷ Estos investigadores pusieron a prueba este concepto haciendo un sondeo en un gimnasio, dos centros de yoga y treinta y siete lugares de culto de doce religiones. Como cabía esperar, descubrieron que hacer ejercicio varios días a la semana y acudir a actos religiosos cada semana proveía a las personas de un flujo de estímulos fiables (aunque pequeños) a su felicidad. Es más, cuanto mayor era la frecuencia con que participaban en tales actividades, más felices eran.

Las pruebas científicas arrojan tres perlas de sabiduría: primero, que los arrebatos breves de gozo, tranquilidad o placer no son triviales en absoluto; segundo, que es la frecuencia, no la intensidad, lo que importa, y tercero, que la mayoría parecemos ignorar esto. Si llegas a saber qué individuos, situaciones, lugares, cosas e incluso momentos del día te hacen sentir feliz, y a partir de ahí sigues aumentando la regularidad de tales momentos, conseguirás una herramienta hedonista que te será muy útil en los momentos de crisis, cuando el médico te dé una mala noticia y en adelante.

¿Está bien ser feliz en medio del sufrimiento?

Admito sin cortapisas que hablar de buscar el placer durante una crisis de salud hace que algunas personas se avergüencen. En efecto, la idea de que sea permisible y hasta deseable ser feliz en medio del sufrimiento —ya el tuyo propio, ya el de los demás— se antoja de mal gusto. Uno no puede —y no debería— ser verdaderamente feliz cuando un amigo íntimo se está muriendo de cáncer, o cuando sabes que pronto perderás tu capacidad de oír, ver o moverte, o cuando tienes muy claro que el mundo rebosa de pobreza, guerras, opresión y maldad. Uno no puede sentirse feliz cuando se hace daño a los niños, cuando las vidas de muchas personas transcurren en una desesperación silenciosa, cuando los sueños se rompen y los males sociales están en todas partes.

Mi respuesta a esta pregunta, hasta cierto punto autocomplaciente, es triple. Primero, empieza por admitir la enorme cantidad de sufrimiento injusto que existe en el mundo y responde siendo agradecido por tu buena suerte. Segundo, asume que posponer tu felicidad hasta que los problemas de todos tus amigos y del mundo estén resueltos, no ayuda a nadie. Como es natural, tenemos que dar testimonio y trabajar por remediar la infelicidad y el dolor. No obstante, y como una buena cantidad de investigaciones demuestran, cuanto más felices seamos, mejor situados estaremos para conseguirlo; cuanto mayor sea nuestra felicidad, más energía, seguridad y motivación tendremos; y cuanto más contentos nos sintamos, más sanos estaremos, y por consiguiente seremos más productivos y creativos, tenderemos más al acercamiento y seremos más proclives a tenderle la mano a los demás. Así que mi argumento final es que, si nos esforzamos y logramos admitir nuestra felicidad, también nos sentiremos relativamente más inclinados a ayudar a los demás (y a nosotros mismos).

¿Y qué pasa con las emociones negativas?

Sabemos ya que las emociones positivas proporcionan numerosas recompensas, pero ¿son las emociones negativas una buena cosa alguna vez? Innegablemente, lo son.

Hay ocasiones y situaciones en que necesitamos sentir la ira que nos impulsa a combatir la explotación o la injusticia, la angustia que nos ayuda a prepararnos para una amenaza o desafío, o la tristeza que nos lleva a reflexionar sobre lo que no funciona y tomar las medidas para solucionarlo o aceptarlo. En efecto, en la siguiente sección, expongo una teoría que apunta a la necesidad de experimentar las repercusiones emocionales negativas inmediatas de un trastorno, antes de que puedan comenzar las modificaciones balsámicas y positivas. Por otra parte, algunas investigaciones demuestran que, en situaciones concretas, las emociones ligeramente negativas (como la tristeza) pueden favorecer juicios más acertados y menos estereotipados. Por último, las experiencias negativas pueden servirnos en la vida como contraste de las positivas y ayudarnos a apreciar éstas. Un querido amigo estuvo muy cerca de la muerte después de que una infección le dejara paralizado e incapacitado para comer o respirar por sus propios medios durante semanas. Se recuperó, pero después de la enfermedad me confesó que las cosas que solían ser sólo ligeramente positivas —como un día soleado, beberse una Diet Coke o hablar por teléfono con uno de sus hijos ya emancipados— se habían convertido en experiencias intensamente positivas. Algunas culturas incluso consideran el sufrimiento como un medio para un fin —para desarrollar la personalidad, por ejemplo, u obtener la salvación espiritual—, o incluso como un fin en sí mismo. «No te puedes morir todavía, ¡no has sufrido lo suficiente!» es una contestación tradicional en Grecia a aquel que se queja de su mala salud.

La tristeza es provechosa. Es provechoso darse cuenta de los problemas y males de uno (y del mundo); es provechoso aprender la lección de que la vida no siempre es bondad o justicia. Sufrir, sin embargo, nunca es algo bueno. Gran parte del sufrimiento que soportan las personas es atroz, inmerecido y no conduce a nada bueno.

ESTRATEGIAS PROBADAS PARA ARREGLÁRSELAS CON LAS MALAS NOTICIAS

Una enfermedad grave puede romper o hacer astillas muchas cosas: la autoestima, las relaciones, el cuerpo, la fe religiosa, la esperanza y el optimismo, la energía y nuestros logros. ¿Cómo recomponemos las piezas después de que se hayan desgarrado? Hay ocasiones en que esto puede antojarse tremendamente difícil de conseguir. Cuando un ser amado fallece o hemos perdido la actividad de algo realmente esencial (un brazo, un riñón, el sentido del olfato), realmente no podemos volver a recomponer las cosas para que recuperen su estado original. Lo único que podemos esperar es crear una estructura nueva a partir de los restos. Sé que esto parece muy abstracto, pero hay una aleccionadora historia que puede arrojar luz sobre este concepto.³⁶⁸

Érase una vez un pintor que era muy bueno en su trabajo, aunque en realidad lo que deseaba era tener éxito como ebanista. Un día, su esposa le dijo que la familia necesitaba una mesa nueva, y le preguntó si podía ayudar. El pintor se sintió muy feliz, porque amaba a su esposa y deseaba hacerla feliz, y lo que realmente quería era trabajar la madera. Trabajó durante muchos días y noches y fabricó una mesa muy sencilla, pero muy fuerte y sólida. Esta mesa se convirtió en el centro del

hogar del pintor. En torno a ella, la familia se reunía para contar historias, comer, tomar el té y jugar. Sobre la mesa, el pintor y su esposa amasaban la masa de la pizza, escribían a sus seres queridos y ayudaban a sus hijos a aprender a escribir. La mesa era fuerte y sólida, igual que la familia del pintor.

Un día en que la familia había salido, entró un ladrón en la casa y, por motivos que jamás se llegaron a desentrañar, robó una de las patas de la mesa. El artista y su esposa se sintieron abatidos, pero querían tanto aquella mesa que decidieron sacarle el mayor partido posible, aunque ahora sólo tuviera tres patas. Sin embargo, la superficie de la mesa se había desnivelado, así que siempre que colocaban algo en el lado donde faltaba la pata el objeto resbalaba y caía. Intentaron poner un libro grande y pesado en el lado contrario a fin de equilibrar la mesa, pero eso tampoco dio resultado; el libro ocupaba demasiado espacio, y la pata opuesta empezó a inclinarse bajo su peso. La mesa corría el peligro de desmoronarse.

Al artista le embargó la tristeza. Volvió a llevarse la mesa a su taller y trabajó en ella sin parar durante muchas noches, cincelandos, grabando, modelando y esculpiendo. Al final, salió del taller con una mesa nueva. Era bastante más pequeña, pero era preciosa e igual de fuerte y funcional que la antigua. Aquella mesa nueva tenía sólo tres patas.

Después de una crisis de salud, el nuevo sujeto es como la nueva mesa de tres patas. Si te han diagnosticado cáncer, diabetes, una enfermedad pulmonar o esterilidad, puede que hayas sido fuerte y robusto antes de que tu vida hubiera cambiado, pero ahora, por razones que quizá nunca sepas, una parte de ti se ha ido para siempre. Al principio, puede que intentes inútilmente conservar una sensación de equilibrio en tu interior, esforzándote en mantener el equilibrio de tu trabajo, familia y salud mental, pero aun así sigues tambaleándote. Has hecho unos esfuerzos hercúleos para compensar lo que perdiste, a fin de evitar que todo se desmorone. Sin embargo, la realidad es que ya no puedes reconstruirte ni reconstruir tu vida. Así que tienes que crearte de nuevo, y confías en ser igual de robusto y saludable que antes, aunque diferente. Aparentemente, un triángulo es una figura geométrica más fuerte que un cuadrado, motivo por el cual los triángulos se ven tan a menudo en la naturaleza (para hacer las moléculas —como las proteínas y el ADN— superfuertes) y en la construcción.³⁶⁹ Dos teorías refrendadas empíricamente que describo a continuación te pertrecharán con algunas estrategias que necesitarás para hacer frente a las malas noticias, como la de que tu nuevo yo, al igual que la mesa de tres patas, también puede ser más fuerte.

Moviliza y minimiza

Afrontar es lo que todos hacemos cuando intentamos reaccionar, controlar o hacer frente a las cosas malas que nos ocurren. Los investigadores llevan décadas estudiando el afrontamiento, y ahora saben muchísimo sobre qué tipos de mecanismos de defensa funcionan y cuáles no, para quién y en qué situaciones. Uno de los enfoques más convincentes se debe a la profesora de la UCLA Shelley Taylor, que sostiene que un acontecimiento que amenace la vida, como puede ser una enfermedad grave, nos provoca dos reacciones consecutivas: una a corto plazo, seguida de otra a largo plazo.³⁷⁰

Movilización. Nuestra primera reacción —que es inmediata y bastante efímera— es organizar los recursos para enfrentarse al acontecimiento negativo (el diagnóstico inicial, la aparición de nuevos

síntomas angustiosos o la conciencia de un deterioro). Por ejemplo, de inmediato en la consulta del médico podríamos alterarnos fisiológicamente, manifestando a lo mejor una aceleración del ritmo cardíaco y la respiración, lo que sería una reacción física; empezar a rumiar sobre cómo podríamos haberlo evitado (lo que es una reacción cognitiva o relacionada con la idea); deprimirnos (una reacción emocional), o buscar un hombro sobre el que llorar (una reacción social).

Minimización. Nuestra segunda reacción a más largo plazo a las experiencias negativas o traumáticas relacionadas con nuestra salud llega cuando la amenaza inicial de la horrible noticia ha desaparecido: el cuerpo y la mente actúan entonces para invertir o minimizar esencialmente aquellas reacciones iniciales. Por ejemplo, el cuerpo amortigua la alteración que hayamos podido experimentar inicialmente (ralentizando el ritmo cardíaco y la respiración), nuestros pensamientos se invierten al oír las explicaciones positivas (excusando nuestro comportamiento o convocando recuerdos agradables para compensar los negativos), nuestras emociones negativas de tristeza o angustia se convierten en alivio o relajación y nuestro comportamiento podría conllevar la reciprocidad en cualquier ayuda que pudiéramos haber obtenido anteriormente.

El trabajo de Taylor sugiere que necesitamos reconocer nuestras dos tendencias independientes para reaccionar a una noticia amenazante; la primera conlleva movilizarnos (esto es, llorar, taquicardia, imaginar que nuestra vida se ha acabado), y la segunda, que se da horas, días o incluso meses más tarde, implica esforzarse en minimizar aquellas mismas respuestas (apaciguándonos o teniendo pensamientos más esperanzadores). La teoría de la movilización y la minimización apoya la idea de que nuestra primera reacción a una situación adversa —aunque necesaria e inevitable en ocasiones— no es la definitiva ni la respuesta óptima. «El tiempo lo cura todo» sería una versión de lo mismo.

El modelo de reacción a las mala noticias

Otra teoría del afrontamiento, desarrollado por la psicóloga de la salud Kate Sweeny, intenta abordar la pregunta concreta: ¿qué deberíamos hacer cuando el médico nos da una mala noticia? Las investigaciones de Sweeny apuntan a tres posibles reacciones: 1) *espera vigilante* (permanecer atento, pero reorientando nuestra atención hacia otras cosas), 2) *cambio activo* (hacer algo, como investigar a fondo nuestra enfermedad y quizás apuntarse a un tratamiento nuevo y agresivo), y 3) *aceptación* (cambiar nuestra vida lo mejor que podamos y buscar el apoyo de los demás).³⁷¹ Aunque estas tres reacciones generales puedan parecer bastante evidentes, lo que ya no lo es tanto es cuál es la mejor en una situación dada. Por suerte, un sencillo algoritmo o fórmula, ilustrado por el diagrama de flujos que aparece más adelante, puede resultar útil. Para empezar, hazte estas tres preguntas, y sigue las flechas del diagrama:

- ¿Es grave el diagnóstico? (Sí/No)
- ¿Son probables las secuelas negativas? (Sí/No)
- ¿Son controlables las secuelas? (Sí/No)

Si la respuesta está entre el sí y el no, escoge la que esté más cerca de la verdad.

Las investigaciones sugieren, por ejemplo, que la espera vigilante resulta apropiada en varias

situaciones diferentes. Una es cuando la mala noticia no es grave, las repercusiones negativas improbables y la situación puede o no estar bajo tu control. Por ejemplo, te has enterado de que tienes un bulto en un hueso. Esto puede no ser nada, así que esperas y te haces una gammagrafía ósea cada seis meses. Algo parecido cabría aconsejarle a alguien en la misma situación, aunque con un diagnóstico más grave; por ejemplo, la mala noticia es que corres el riesgo de que se te forme un coágulo, aunque las probabilidades de que ocurra son escasas y de todos modos no puedes hacer nada al respecto, así que adoptas una estrategia de «esperar y ver». Esto es algo difícil de hacer. No en balde la paciencia es una virtud; la palabra proviene del latín *pati*, que significa «padecer». Por último, cuando la mala noticia que recibes no es grave, pero tiene cierta importancia (por ejemplo, los análisis indican una posible piedra en el riñón), y tú no puedes hacer nada al respecto, entonces una vez más la reacción óptima es observar y esperar.



Si tu situación es hasta cierto punto controlable y es grave o hay unas probabilidades muy altas de secuelas negativas, o ambas cosas, entonces el cambio activo es la opción óptima. Por ejemplo, tienes un cáncer de pulmón, y hay disponibles varias opciones eficaces de tratamiento. Sin embargo, la mala noticia de que es grave, y con implicaciones negativas e incontrolables, exige la aceptación. Tu mejor alternativa es controlar tus reacciones emocionales ante el hecho (el llamado «afrontamiento focalizado en lo emocional», en lugar de hacer algo para abordar el problema (el llamado «afrontamiento focalizado en el problema»)).

Las investigaciones demuestran que escoger la reacción adecuada —cuando se hace de la manera sistemática y reflexiva descrita arriba— puede ayudar a guiarnos hasta el resultado más deseable. La

naturaleza de ese resultado, claro está, variará, pero yo presupondría que eso conlleva la menor angustia a largo plazo (la angustia a corto plazo, como la que se produce cuando nos «movilizamos», es tan común como probablemente adaptativa) y la satisfacción con tus progresos, incluida cierta felicidad en el presente y esperanza para el futuro. Por último, si sigues las conclusiones del diagrama, aumentarás las probabilidades de experimentar el mejor pronóstico para tu futura salud y el mejor para el resto de tus campos vitales esenciales, tales como tus relaciones familiares y la productividad laboral.

Aunque el modelo de reacción a las malas noticias pueda parecer una simpleza a primera vista, es muy potente. El modelo es aplicable a la mayoría de individuos que se enfrentan a una amplia diversidad de situaciones médicas. Por esta razón, la fórmula descrita en el diagrama de flujos es enormemente versátil y adaptable a la mayoría. Siendo así, ésta es una de las raras ocasiones en que recomiendo una fórmula general, en lugar de identificarse con la medida que mejor encaje con cada uno. Sin lugar a dudas, la manera exacta de cómo nos involucremos en la espera vigilante, la aceptación o el cambio activo estará influenciada por lo que nos convenga, nuestros sistemas de apoyo y nuestras circunstancias y objetivos exclusivos.

LOS CONFIDENTES QUE ALIGERAN NUESTRAS CARGAS

Nadie puede estar nunca verdaderamente preparado para una tragedia, pertrechado para la adversidad ni dispuesto a una crisis de salud. Sin embargo, al igual que compramos contraventanas para prevenir las tormentas o llevamos un neumático de repuesto en el maletero, podemos hacer acopio de las herramientas que necesitaremos cuando el aciago día llegue inevitablemente, y perfeccionarlas. Una de tales herramientas —indispensable a estos efectos— es el apoyo social. Como expuse en el capítulo 2, los efectos de compartir los problemas y conseguir ayuda de un amigo, compañero, amante, familiar o incluso de una mascota tienen poderes casi mágicos.

Basándose en decenios de investigaciones sobre la importancia de las relaciones, David Myers, autor de uno de los manuales más vendidos de psicología, llegó a la siguiente conclusión: «Existen pocos remedios mejores para la infelicidad que una amistad íntima con alguien que se preocupe profundamente por ti. La confianza es buena para el alma y el cuerpo».³⁷² En efecto, como aludí anteriormente, en presencia del apoyo social nuestros cuerpos no reaccionan de forma tan acusada al estrés. Así, por ejemplo, tener cerca a un ser querido —ya sea un humano o un perro—, o simplemente mirar su foto, reduce el ritmo cardíaco y la presión arterial cuando estamos haciendo algo que realmente nos supone un desafío o es estresante, como esperar en la consulta del médico los últimos resultados de un análisis,³⁷³ y consigue que el dolor sea menos insoportable.³⁷⁴

Tomar en cuenta los beneficios para la salud del apoyo social es especialmente importante cuando se nos ha diagnosticado una enfermedad grave. Por ejemplo, se ha descubierto que tener a uno o más allegados en nuestras vidas en quienes realmente podamos confiar es un factor protector tan importante en relación con si desarrollamos o no una enfermedad crónica o nos morimos como puedan serlo factores de riesgo tan probados como fumar, tener la presión alta y ser sedentario y obeso.³⁷⁵ Las mujeres con un buen tejido social de apoyo viven 2,8 años más de media que las mujeres que carecen de él, en tanto que la diferencia de longevidad para los hombres es de 2,3

años.³⁷⁶ Si tal hallazgo todavía no te ha impresionado, piensa en el hecho de que el apoyo social nos aísla del deterioro del funcionamiento cognitivo que precede a la demencia,³⁷⁷ nos protege de los resfriados y mejora el pronóstico después de un diagnóstico de patología cardíaca o cáncer.³⁷⁸

En pocas palabras, si alguna vez hubiera una píldora mágica para conservar la salud y la felicidad, ésa sería el apoyo social. De hecho, mantener relaciones íntimas, satisfactorias y emocionalmente solidarias es probablemente la mejor manera y la más simple de prepararse para un diagnóstico fatal o cualquier otro tipo de tragedia o crisis en el futuro. Cuando esto ocurra, nuestros seres queridos estarán allí para ayudarnos a afrontar la situación —tangible, emocional y económicamente— y nos recuperaremos más deprisa, amén de que nuestras fuerzas y coraje para resistir serán mayores.

CREA UN LEGADO, UN FIN Y UN SENTIDO

Todos los diagnósticos funestos implican un pequeño e inevitable acercamiento a la muerte. Acompañando a una conciencia cada vez mayor de nuestra mortalidad, que se suma a nuestro instinto de supervivencia, aparece una angustia insoportable. Los investigadores sostienen que conseguimos controlar esta angustia persiguiendo un sentido a nuestras vidas.³⁷⁹ Por más que podamos temer a la muerte, aún tememos más a una muerte irrelevante y sin amor. En consecuencia, nos vemos impulsados a hacer algo que haga que nuestra vida cuente en el conjunto y deje una señal duradera en el mundo que permanezca más allá de nuestro yo y nuestra vida individuales.

¿Cuánto sentido y finalidad hay en tu vida en este momento? Abajo se detallan los puntos de dos baremos distintos aunque relacionados, uno que mide nuestra percepción de la propia relevancia y de pertenencia (puntos 1 a 5), y otro que calibra si atravesamos una crisis de sentido, esto es, si consideramos que nuestras vidas están vacías y carecen de sentido (puntos 6 a 10).³⁸⁰ Decide si estás de acuerdo o no con estas afirmaciones, o si es indiferencia lo que te suscitan (ni de acuerdo ni en desacuerdo).

1. Creo que lo que hago tiene sentido.
2. Tengo una tarea en la vida.
3. Me siento parte de un todo mayor.
4. Llevo una vida satisfactoria.
5. Creo que mi vida tiene un sentido más profundo.
6. Cuando pienso en el sentido de mi vida, sólo hallo vacío.
7. Mi vida me parece carente de sentido.

8. No le veo ningún sentido a la vida.
9. El no ver ninguna razón a mi vida me hace sufrir.
10. Mi vida me parece vacía.

La buena noticia es que la percepción de nuestra significación aumenta de manera constante después de alcanzar la madurez. Según parece, el sentido de la vida se sitúa en su punto más bajo cuando somos adolescentes, aumenta constantemente hasta los treinta y cinco años, se mantiene estable de los treinta y cinco a los cuarenta y cinco y vuelve a aumentar a partir de los cuarenta y cinco en adelante.³⁸¹ No obstante, un contratiempo aterrador puede llevarnos a que nos preguntemos qué estamos haciendo en este mundo. Si estás en desacuerdo con alguno de los primeros cinco puntos, y de acuerdo con alguno de los últimos cinco, entonces te recomendaría que conviertas la búsqueda de un sentido a tu vida en una prioridad.

Hay muchas maneras de encontrar el sentido y la finalidad. Uno es establecer el sistema por el cual va a ser juzgada nuestra vida y, a partir de hoy mismo, decidir vivir cada día de manera que aquella acabe siendo valorada como un éxito. El viaje de Jesse, de doce años, por ejemplo, empezó con una diplopía, o visión doble, que resultó ser el primer síntoma de un tumor cerebral. Durante los dos meses siguientes al diagnóstico, fue sometida a quimioterapia y a treinta series de radiación y tuvo que realizar incontables visitas al médico. En los primeros días en el hospital, lloró durante horas, pero, pasado un tiempo, se sintió cada vez más próxima a los demás pacientes. Jesse descubrió que sentía una afinidad especial con aquellos pequeños y adolescentes hospitalizados que no podían regresar a sus hogares entre cada tratamiento. De esta manera, en lugar de meditar melancólicamente sobre sí misma y permitir que la enfermedad la determinara, empezó a pensar en los demás. Con la ayuda de su familia y su iglesia, encontró una fundación sin ánimo de lucro cuyos donantes podían enviar «tarros de alegría» a los niños, recipientes conteniendo camisetas, caramelos, juguetes y otros artículos adecuados a la edad. Cada uno que se vende, paga otro que dona ella. Aunque el resultado final es incierto, mientras siga viva Jesse ha encontrado sentido levantando el ánimo de los pequeños pacientes y animándolos a que nunca se rindan en su batalla contra la enfermedad.³⁸²

Al igual que Jesse, para muchas personas la búsqueda de un propósito en la vida puede tener su origen en el deseo de ayudar a los demás que están sufriendo, aunque no tiene por qué ser así. Muchos encontramos sentido a vincular nuestra existencia a algo que está fuera de nosotros. Ese «algo» puede ser otra persona (podemos encontrar sentido a nuestra vida transmitiendo nuestros valores a nuestros hijos, que nos sobrevivirán, o mejorando las vidas de los menos afortunados), alguna institución (podemos plantearnos hacer un voluntariado en un colegio o en un servicio medioambiental), un sistema de valores (podemos crear un blog sobre la importancia de la investigación en células madre o la seguridad vial, o cualquier causa que nos importe) o Dios (podemos rezar o difundir nuestra fe). En esencia, todos nos esforzamos en conseguir lo que los investigadores llaman inmortalidad simbólica o legado personal positivo, trayendo un hijo al mundo o creando una obra de arte que nos sobreviva, creyendo en la vida eterna, invirtiendo en el bienestar de las futuras generaciones (quizá mediante el activismo comunitario) o sencillamente haciendo mejor la vida de alguien en el futuro (a través de la orientación o la enseñanza).

Tales sentidos personales de la vida se pueden obtener de numerosas maneras, y todo dependerá de la adecuación de nuestras preferencias y valores a las actividades a las que decidamos dedicarnos (arte, si somos artistas; culto, si somos religiosos; servicios comunitarios, si somos sociables, y logros técnicos, si somos científicos).³⁸³ Por consiguiente, y con independencia de lo aterrorizados que estemos por nuestro pronóstico médico o la proximidad de la muerte, la sensación de que formamos parte de algo más grande que nosotros —ya sea ello una iglesia o una familia, ya incluso nuestro país— nos proporciona un timón para guiar el curso de lo que nos quede de vida y nos lleva a sentirnos más centrados y seguros.³⁸⁴

LA MENTE PREPARADA

«Sus análisis han dado positivo» son algunas de las palabras que más tememos. Las encrucijadas a las que nos enfrentamos en ese momento supone que nos revolquemos en la desesperación frente a seguir adelante, vivir en el presente y no envenenar nuestro futuro. Una vez que dejemos de aceptar que nuestra situación es el fin de la felicidad, estaremos preparados para hacer algo: aprovechar, acomodarnos o sacarle el mejor partido a todos y cada uno de los días. Si seguir adelante o disfrutar el momento presente se te antoja hoy desalentador o incluso impensable, no te preocupes; la teoría de la movilización y la minimización sugiere que nuestras reacciones inmediatas, que suelen acarrear pensamientos y sentimientos desagradables, durarán poco, y las reacciones saludables a largo plazo se tomarán su tiempo para desarrollarse.

Así pues, en lugar de refocilarte en tu desgracia, convierte una o más de una de las recomendaciones que he descrito en una meta semanal, dependiendo de lo que te parezca conveniente a tu situación. Por ejemplo, puedes escoger crear y/o reforzar tu red de apoyo social (llama a un viejo amigo y escucha sus inquietudes) o poner a punto tu capacidad de atención aprendiendo a meditar o sencillamente a estar más atento. En otro momento, puedes decidir empezar fijando una hora al día para disfrutar al aire libre (aunque eso signifique sólo contemplar las nubes desde tu ventana un día gélido) o descubriendo qué situaciones te procuran un estado de bienestar y repitiéndolas de manera regular. Por último, pero no por ello lo menos importante, da un paso al menos cada semana en la dirección que te ayude a alcanzar un propósito en tu vida y a asegurar tu legado.

³⁴⁵ Edwards, E., *Resilience*, Broadway, Nueva York, pp. 129-133.

³⁴⁶ *Ibíd.*, p. 141.

³⁴⁷ Mi amiga Sarah Stroud, profesora de Filosofía en la Universidad McGill, se percató del forzamiento lógico que estoy haciendo aquí. Si aceptamos como verdad que nuestra experiencia es aquello a lo que admitimos prestar atención, tal afirmación no significa que podamos «controlar» aquello a lo que no prestamos atención. Reconozco el fallo, pero sostengo que las investigaciones apoyan la idea de que tenemos poder sobre gran parte de nuestros procesos de atención y pensamiento.

348 A William James se le atribuyó la afirmación de que «un hombre puede alterar su vida mediante el simple hecho de alterar su actitud mental».

349 William, J., *Principles of Psychology*, Holt, Nueva York, 1890, p. 402.

350 Calloway, E., y S. Naghdi, «An information processing model for schizophrenia», *Archives of General Psychiatry*, 39 (1982), 339-47.

351 Jacobson, N. S., y D. Moore, «Spouse as observers of the events in their relationship», *JCCP*, 49 (1981), 269-77.

352 Los científicos de la psicología desde William James hasta el presente han aportado pruebas sobre dos clases de atención: la atención voluntaria (aquella de la que hablo en esta sección y que podemos controlar), y la atención involuntaria (la que es «atraída» por acontecimientos u objetos importantes o apasionantes de nuestro entorno, como el ruido de un disparo o una puesta de sol maravillosa). Estas dos clases de atención no sólo se experimentan de forma diferente, sino que parecen depender de distintas partes del cerebro. Para saber más, véase Kaplan, S., y M. G. Berman, «Directed attention as a common resource for executive function y self-regulation», *Perspectives*, 5 (2010), 43-57.

353 Frank, R. H., «The Easterlin paradox revisited», Dutt y Radcliff, eds., op. cit. (véase nota 30), p. 156.

354 Kaplan y Berman, op. cit. (véase nota 352).

355 (1) Kaplan, S., «The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework», *Journal of Environmental Psychology*, 15 (1995), 169-82. (2) Kaplan y Berman, op. cit. (véase nota 352).

356 (1) Kaplan, S., y J. F. Talbot, «Psychological benefits of a wilderness experience», Altman, I., y J. F. Wohlwill, eds., *Behavior and the natural environment*, Plenum, Nueva York, 1983, pp. 163-203. (2) Ulrich, R. S., y otros, «Stress recovery during exposure to natural and urban environments», *Journal of Environmental Psychology*, 11 (1991), 201-30. (3) Nisbet, E. K., y J. M. Zelenski, «Underestimating nearby nature: Affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability», *PsychScience*, 22 (2011), 1101-6.

357 Berman, M. G., J. Jonides y S. Kaplan, «The cognitive benefits of interacting with nature», *PsychScience*, 19 (2008), 1.207-12.

358 Mayer, F. S., y otros, «Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature», *Environment and Behavior*, 41 (2009), 607-43.

359 (3) Gran parte de esta fascinante investigación es revisada en Kabat-Zinn, J., «Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future», *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10 (2003), 144-56. Véase también (1) Lutz, A., y otros, «Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise», *PLoS ONE*, 3 (2008), e1897. (2) Fredrickson y otros, op. cit. (véase nota 100). (3) Davidson, R. J., y otros, «Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation», *Psychosomatic Medicine*, 65 (2003), 564-70.

360 (1) Tang, Y.-Y., y otros, «Short-term meditation training improve attention and self-regulation», *PNAS*, 104 (2007), 17.152-56. (2) Slagter, H. A. y otros, «Mental training affects use of limited brain resources», *PLoS Biology*, 5 (2007), e138. (3) MacLean, K. A., y otros, «Intensive meditation training improves perceptual discrimination and sustained attention», *PsychScience*, 21 (2010), 829-39.

361 (1) Fredrickson, op. cit. (véase nota 99). (2) Fredrickson, B. L., *Positivity*, Crown, Nueva York, 2009.

362 Para algunos estudios y pruebas que apoyen estos aspectos, véase (1) Lyubomirsky, King y otros, op. cit. (véase nota 208). (2) King y otros, op. cit. (véase nota 100). (3) Cohn, M. A., y otros, «Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience», *Emotion*, 9 (2009), 361-68.

363 Por ejemplo, véase Merton, R. K., «The Matthew effect in science» *Science*, 159(3810) (1968), 56-63.

364 Evangelio según San Mateo, 25, 29.

365 (1) Diener y otros, op. cit. (véase nota 291). (2) Larsen, R. J., E. Diener y R. Cropanzano, «Cognitive operations associated with individual differences in affect intensity», *JPSP*, 53 (1987), 767-74.

366 Carstensen, L. L., y otros, «Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling», *Psychology and Aging*, 26 (2011), 21-33.

367 Mochon y otros, op. cit. (véase nota 296)

368 Tomo prestada esta preciosa historia de Edwards, op. cit. (véase nota 345).

369 Herzog, D., *Math you can use-everyday*, Wiley, Hoboken, Nueva Jersey, 2007.

370 Taylor, S. E., «Asymmetrical effects of positive and negative events: The mobilization-minimization hypothesis», *PsychBull*, 110 (1991), 67-85.

371 Sweeny, K., y J. A. Shepperd, «Being the best bearer of bad tidings», *RGP*, 11 (2007), 235-57.

372 Esta cita se debe a la sabiduría de David Myers.

373 Allen, K., J. Blascovich y W. B. Mendes, «Cardiovascular reactivity in the presence of pets, friends, and spouse: The truth about cats and dogs», *Psychosomatic Medicine*, 64 (2002), 727-39.

374 (1) Brown, J. L., y otros, «Social support and experimental pain», *Psychosomatic Medicine*, 65 (2003), 276-83. (2) Master, S. L., y otros, «A picture's worth: Partner photographs reduce experimentally induced pain», *PsychScience*, 20 (2009), 1316-18.

375 House, J. S., K. R. Landis y D. Umberson, «Social relationships and health», *Science*, 241 (1988), 540-45.

376 Berkman, L. F., y S. L. Syme, «Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents», *American Journal of Epidemiology*, 109 (1979), 186-204.

377 Seeman, T. E., y otros, «Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur Studies of Successful Aging», *Health Psychology*, 20 (2001), 243-55.

378 Para tres buenos estudios del apoyo social y la literatura sanitaria, véase (1) Cohen, S., y D. Janicki-Deverts, «Can we improve our physical health by altering our social networks?», *Perspectives*, 4 (2009), 375-78. (2) Uchino, B. N., «Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support», *Perspectives*, 4 (2009), 236-55. (3) Seeman, T. E., «Health promoting effects of friends and family on health outcomes in older adults», *American Journal of Health Promotion*, 14 (2000), 362-70.

379 Grant, A. M., y K. A. Wade-Benzoni, «The hot and cool of death awareness at work: Mortality cues, aging, and self-protective and prosocial motivations», *Academy of Management Review*, 34 (2009), 600-622.

380 Schnell, T., «The Sources of Meaning y Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being», *The Journal of Positive Psychology*, 4 (2009), 483-99. Reeditado con permiso del editor (Taylor & Francis Ltd, www.tandfonline.com).

381 *Ibíd.*

382 <http://losangeles.cbslocal.com/2011/05/18/girl-spreads-joy-to-others-while-battling-cancer/>

383 Wade-Benzoni, K. A., y L. P. Tost, «The egoism and altruism of intergenerational behavior», *PSPR*, 13 (2009), 165-93.

384 Pyszczynski, T., J. Greenberg y S. Solomon, «A dual-process model of defense against conscious and unconscious death-related thoughts: An extension of terror management theory», *PsychReview*, 106 (1999), 835-45.

No seré feliz si... sé que nunca jugaré de parador en corto para los Yankees

- Nunca seré médico ni astronauta.
- Nunca me acostaré con una modelo de lencería.
- Nunca seré primer violín ni *prima ballerina*.
- Nunca viviré en Italia.
- Nunca tendré hijos.
- Nunca ganaré tanto dinero como Warren Buffett.
- Nunca me invitarán al programa de Oprah Winfrey.
- Nunca seré delgado.

Todos tenemos sueños. A menudo pensamos en alguno y lo compartimos con los demás; es posible que otros los hayamos albergado en nuestros primeros años de vida o en la infancia y los hayamos mantenido ocultos en lo más profundo de nosotros. Por ejemplo, mi antiguo condiscípulo Jason, después de un considerable éxito siendo muy joven, renunció a su sueño de ser tirador olímpico de blanco móvil; y mi amiga del alma Jennifer, después de un decenio de clases de interpretación, declamación, audiciones y rechazos, finalmente desistió de su sueño de convertirse en estrella de Broadway. Tanto Jennifer como Jason dedicaron años de su vida a perseguir sus preciados sueños, y ambos fracasaron. Pero cuando consideran su pasado y se confiesan sus errores, Jennifer se muestra amargada y arrepentida y desaprueba todos los recuerdos de su vida de actriz, mientras que Jason se siente agradecido y orgulloso de sus esfuerzos y logros iniciales. ¿Por qué la gente reacciona de modo tan diferente? A mí me parece que gran parte de la causa de ello estriba en nuestras suposiciones acerca de si podemos seguir siendo felices pese a no haber realizado nuestros sueños. Si nos esforzamos en cambiar este defectuoso punto de vista, entonces podremos aprender a enfocar los pesares de la vida de una forma más óptima, madura y gratificante.

Cuando la puerta a un antiguo sueño se cierra, nos afecta profundamente, incluso si habíamos renunciado a él hacía tiempo, si nunca creímos realmente que lo alcanzaríamos, o si carecíamos del talento o la dedicación para llegar allí. Si tienes miedo a las alturas, entonces, ¿por qué lamentar no haber podido pilotar jamás reactores comerciales? Pero, ¡ay!, los seres humanos no siempre nos comportamos de manera totalmente racional. El presente capítulo versa sobre cómo progresar y

madurar ante el sentimiento profundo de decepción, remordimiento y pesar.

CÓMO ACRECENTAR LA COMPLEJIDAD, LA MADUREZ Y LA FELICIDAD: LA EXPLORACIÓN DE TUS «POSIBLES YORES PERDIDOS»

Laura King es una profesora de la Universidad de Misuri-Columbia que investiga nuestros «posibles yores perdidos» —o metas abandonadas— y las maneras que tenemos de reaccionar ante ellos.³⁸⁵ Su trabajo se ha centrado en tres grupos de personas, cada uno de los cuales posee un único conjunto de posibles yores perdidos. El primer grupo está compuesto por padres con hijos con el síndrome de Down, unos niños que jamás podrán mantenerse a sí mismos y que están condenados a no tener una profesión ni una familia propia. El segundo lo integran homosexuales masculinos y femeninos que jamás vivirán la clase de vida familiar tradicional y sancionada culturalmente que sus padres habían deseado para ellos, y que jamás alcanzarán el grado de aceptación social que sus iguales heterosexuales. El último grupo lo componen mujeres divorciadas procedentes de matrimonios consolidados que no es probable que envejeczan al lado de las parejas que amaron durante tanto tiempo. Las distintas situaciones de estas personas, la manera en que se desarrollan las historias de sus vidas y su forma de reflexionar sobre sus yores perdidos resultan tener tremendas repercusiones para el resto de nosotros, que tenemos nuestras propias cargas exclusivas de yores «perdidos» personales.

Pero empecemos con la premisa de que los varapalos, decepciones, errores y lamentos son inevitables en la vida;³⁸⁶ el 90 por ciento, en efecto, reconocemos tener motivos para arrepentirnos profundamente de muchas cosas.³⁸⁷ Aunque reflexionar sobre lo que podríamos haber hecho y no hicimos, o sobre lo que hicimos, pero no deberíamos haber hecho, o sobre las cosas terribles que nos ocurrieron sobre las que no tuvimos ningún control nos hace sentir mal en el momento. King sostiene que la capacidad para aceptar y enfrentarse sinceramente a los propios pesares —reflexionar sobre lo que podría haber sido— está reservada exclusivamente a los individuos maduros. El giro fascinante en todo esto es que este proceso de reflexionar sobre aquello de lo que nos arrepentimos puede, por sí mismo, acelerar la madurez. En consecuencia, tener posibles yores perdidos —proyectos y objetivos perdidos— se puede considerar una oportunidad para desarrollarse y madurar hasta convertirse en un ser humano más complejo y en definitiva más feliz.

¿Y cómo ocurre esto? A fin de cuentas, renunciar a nuestras preciadas metas es extremadamente difícil. Tenemos que hacer frente a la inferencia de que quizá nuestras aptitudes no están a la altura o de que carecemos de recursos suficientes; significa aceptar la posibilidad de que estemos equivocados por esforzarnos en conseguir un objetivo sobrevalorado, ya fuera éste tocar en un grupo del barrio, vivir en una cabaña de montaña o tener tres hijos. Y, como es natural, significa resignarnos al hecho de que jamás cosecharemos las recompensas de alcanzar ese objetivo. Sin embargo, los psicólogos argumentan que aliviarse realmente echando mano del arrepentimiento supone que nos liberemos de aquellos posibles yores perdidos: el yo neurocirujano, el yo abuelo, el yo guapo, el yo pequeño comerciante...³⁸⁸ En cierto sentido, este momento de ajuste de cuentas

puede resultar aleccionador. King describe este proceso como algo parecido a consultar el mapa de nuestra vida. En otras palabras, imagina que cada año nos movemos por un mapa que incluye una escala de tiempo, lugares, objetivos y situaciones. Cuando un objetivo concreto —hacerse socio de un bufete de abogados, pongamos por caso— se vuelve insostenible, deberías consultar ese mapa imaginario, encontrar ese lugar «estás aquí» y preguntarte: «¿Cómo llegué hasta aquí?» y «¿Adónde me dirijo?»³⁸⁹

Así que si tu fantasía fue siempre jugar en los Yankees o en los Mets,³⁹⁰ o visitar China, o ser tía, revisar esa fantasía exige un esfuerzo psicológico, y tal esfuerzo puede propiciar una nueva concienciación y la creación de un yo más complejo. En efecto, como parte de su investigación, King le hace a la gente lo que sin duda es una pregunta dolorosa: «¿Cómo sería tu vida de fantástica si tan sólo... [no te hubieras divorciado, tu hijo no tuviera el síndrome de Down, si fueras heterosexual y no homosexual]?» Lo que la profesora ha observado es que las respuestas que le dan los encuestados son increíblemente reveladoras. El análisis de los relatos de cientos de personas acerca de lo que una vez esperaron serían sus futuros —futuros que ya no son posibles— sugiere maneras para que todos podamos alcanzar el estado óptimo, a saber, el de un individuo que se ha reconciliado con las pérdidas legítimas de su vida y cuya felicidad está anclada en la realidad. Semejante «adulto feliz y complejo», en palabras de King, es modesto y valiente, y su vida tiene un sentido.

Si lograr ese estado se antoja sobrecogedor, podemos tranquilizarnos pensando que mucha gente lo ha alcanzado. Y lo han hecho reconociendo que la vida no siempre se desarrolla de la manera que ellos quieren, que a veces es un verdadero desafío y hasta hace que se tambaleen, y que incluso los acontecimientos traumáticos y angustiosos son valiosísimos para su maduración y perfeccionamiento. Por consiguiente, al reflexionar sobre nuestras promesas perdidas, adquirimos una nueva perspectiva, la cual nos permite una mejor comprensión de nosotros mismos y nuestras vidas y, de manera significativa, establecer unas nuevas prioridades y concebir nuevos futuros para nosotros. En otras palabras, reflexionar sobre nuestros pesares nos pone en marcha para lanzarnos a luchar por nuevos objetivos.

Pero ¿cómo ser felices si no paramos de reflexionar sobre las metas a las que renunciamos? ¿Toda esta indagación interna no nos haría sentir simplemente más desgraciados y pesarosos? En una palabra: sí. Pero hemos de hacerlo, debemos reconocer que hemos perdido una parte preciada de nosotros mismos y, al mismo tiempo, no dejarnos consumir por ello. Debemos reconocer nuestros pesares y los desafíos a los que nos hemos enfrentado en el pasado. Pero hay un paso siguiente esencial: seguir adelante comprometiéndonos con nuevas búsquedas, las cuales ciertamente pueden estar conformadas en parte por esos desafíos pretéritos. Así las cosas, debemos tratar de centrarnos en las emocionantes posibilidades que nos esperan en el futuro. Mi condiscípulo Jason logró llevar a cabo esto, después de enfrentarse cara a cara con sus lamentos por no haberse convertido en olímpico, reconociéndolos y aceptándolos, y decidiendo tomar una dirección completamente diferente dedicándose a jugar al golf, convirtiéndose en un deportista de fin de semana en lugar de en un profesional. Así que, en vez de interpretar sus alternativas vitales en blanco y en negro («O me hago profesional o no volveré a jugar jamás»), se impulsó hacia un nuevo objetivo que honraba sus pasiones y virtudes, abriéndose así a un futuro más complejo y satisfactorio. Jennifer, por el contrario, nunca se dio siquiera la oportunidad de reconocer y dejar atrás sus pesares por no haberse hecho actriz; se deshizo de todos los recuerdos de ese pasado, literal y figuradamente.

Pensó que analizar las cosas de las que se lamentaba sería demasiado doloroso, aunque, como la ciencia demuestra, el pensamiento profundo y elaborado que debemos realizar sobre «lo que podría haber sido» es el precio que pagamos —en forma de la infelicidad y pesar pasajeros que provoca— por el beneficio final de convertirnos en un yo más rico, complejo, maduro y feliz.

King mantiene que cuando reconocemos la pena nos hacemos vulnerables, y que esto exige valor. A fin de cuentas, hemos reconocido ante nosotros que es arriesgado esperar algo de la vida, pero aun así seguimos comprometiéndonos con nuevas metas. Esta situación se me antoja parecida a la de aquella persona que se hace tan vulnerable en una relación por amar a otra —una pareja o un hijo— que resulta doloroso; esa persona también está siendo valiente. La madre con un hijo con el síndrome de Down explicó así su trayecto desde antes de tener a su hijo hasta los meses y años posteriores:

Estaba en vías de descubrirme a mí misma [...]. Estaba buscando algo más de motivación. Ser madre, ser esposa, ser enfermera no era suficiente: quería colmar mi destino. Deseaba seguir buscando mi realización. Bueno, entonces mi hijo apareció. Todo fue sometido a prueba: valores, creencias, amistades, votos matrimoniales, etc. Demasiado crecimiento, un crecimiento difícil, mucha confusión, pero ahora estoy en el otro lado [...]. Vuelvo a estar en el buen camino y no podría ser más feliz. Soy más fuerte, tengo más experiencia, y Dios sabe que soy mucho más compasiva y humilde.³⁹¹

Ésta es una persona que ha conseguido transformar su dolorosa experiencia en un «posible yo nuevo» y ha aparecido en el otro lado más feliz y madura.

King descubrió en sus investigaciones que aceptar los pesares también puede reforzar el sentido del humor, fortalecer la compasión hacia los que han sufrido e imbuirnos de una profunda gratitud. Así que reflexiona profundamente sobre lo maravillosa que habría sido tu vida si hubieras conseguido el trabajo o la relación o la casa o el cuerpo que siempre deseaste realmente, pero que ya sabes que no conseguirás jamás. Escribe acerca de ello o háblalo con algún ser querido. Será doloroso, pero al final quizá reconozcas realmente tu pesar, lo asimiles a tu identidad y avances hacia nuevos objetivos en otra dirección; avanza hacia las cosas nuevas que te aguardan.

¡PERO NO RUMIES!

Muchos investigadores de la psicología encontrarían algo desconcertante el consejo anterior de lanzarse a la exhumación interior de todos nuestros pesares y decepciones más profundas. No en vano, una considerable cantidad de investigaciones —algunas realizadas en mi propio laboratorio— ponen de relieve que darle vueltas a los pensamientos y sentimientos negativos da lugar a una multitud de desagradables consecuencias.³⁹² Los que se dedican, ensimismados, a rumiar y preocuparse por las cosas muestran una propensión relativamente mayor a prolongar su aflicción, al pesimismo y al descontrol; a verse con desaprobación, desmotivarse y tener problemas de concentración, y a atascarse, en fin, en la resolución de los problemas. Si existe una receta efectiva para provocar siempre más infelicidad y problemas aún mayores, ésa es la del hábito de rumiar las

cosas (o darles demasiadas vueltas).

Por consiguiente, ¿cómo puede ser beneficioso reflexionar sobre los posibles yoes perdidos, a pesar de las abundantes pruebas de que la introspección sobre los asuntos negativos suele ser tóxica? La solución a esta aparente contradicción es en realidad bastante sencilla. Resulta que hay diferentes «formas» de reflexionar, algunas beneficiosas y otras perjudiciales.³⁹³ Ciertas reflexiones —cuando son prudentes, analíticas, filosóficas, curiosas, intelectuales o conscientes— pueden ser maduras y penetrativas. Otras introspecciones, por el contrario —cuando son circulares, molestas, neuróticas e incontrolables—, suelen ser inadaptadas y perturbadoras.

Las investigaciones sobre estos dos tipos de reflexiones sugieren que cuando cavilamos sobre nuestras oportunidades perdidas, objetivos abandonados y arrepentimientos profundos tenemos que enfocarlos de una manera analítica, sistemática y escalonada. Y si es posible, deberías utilizar la escritura como herramienta. Por ejemplo, podríamos decantarnos por llevar un diario y describir los hechos relativos a nuestras experiencias, además de los pensamientos y sentimientos sobre ellas. Otra posibilidad sería elaborar unas listas de pros y contras de lo ocurrido y de lo que podría haber sucedido.

Pero sobre todo haríamos bien en procurar no atascarnos dándole vueltas a las cosas. Sabremos cuándo esto está ocurriendo si observamos los dos siguientes síntomas principales. Primero, nos encontramos repasando una y otra vez el mismo material —los mismos pensamientos o sentimientos— sin llegar a ninguna resolución, idea o comprensión mayores. En otras palabras, tenemos la sensación de estar moviéndonos en círculos. Segundo, nos parece que no tenemos todo el control sobre este ejercicio: los pensamientos o imágenes empiezan a surgir en nuestras mentes, aunque no los queremos allí. Si experimentas estos síntomas, intenta distraerte concentrándote en pensamientos agradables o indiferentes o enfrascándote en una actividad absorbente, como jugar a un videojuego, ver un programa divertido o ayudando a alguien. Otras estrategias probadas para frustrar el daño de rumiar las cosas incluyen posponer las cavilaciones para más tarde (y luego no retomarlas nunca), hablar con un amigo sensato, rezar y meditar.³⁹⁴ Después de probar estos enfoques, puedes volver a examinar tus posibles yoes perdidos más tarde, cuando estés en un estado de ánimo positivo o neutro y, lo que sería ideal, en un escenario distinto. En cierto estudio, los investigadores hicieron el seguimiento de varias mujeres a lo largo de once años —desde los treinta y seis a los cuarenta y siete—, y descubrieron que aquellas que tendían a rumiar sobre sus dudas y deficiencias eran incapaces de convertir sus pesares en cambios vitales positivos.³⁹⁵

MEDITA SOBRE LOS CONTRAFÁCTICOS DE TU VIDA

El concepto de arrepentimiento tiene sin duda connotaciones negativas en la cultura occidental. Sin embargo, las investigaciones sugieren que el arrepentimiento no es bueno ni malo, sino que es lo que pensemos que es.³⁹⁶ Idéntica conclusión puede extraerse acerca de un concepto afín llamado *contrafáctico*. Mientras que el arrepentimiento hace relación realmente a unas opciones cerradas para siempre («Jamás haré X»), lo contrafáctico es un término científico que alude a los hipotéticos «qué habría pasado si» y «lo que podría haber sido» o, dicho de otra manera, las posibilidades inexploradas de la vida («¿Quién sería ahora si hubiera hecho X?»). En lugar de cavilar

neuróticamente o darle vueltas pasivamente a nuestros arrepentimientos, los investigadores sugieren que consideremos de forma metódica los contrafácticos de nuestra vida. Por ejemplo, nos podríamos sorprender de lo diferente que habría resultado nuestra vida «si sólo» nos hubiéramos tomado nuestra educación más seriamente, hubiéramos subido a aquel avión que iba a Europa o no hubiéramos dicho sí aquella fatídica noche. Es importante destacar que los contrafácticos pueden actuar tanto en un sentido positivo como negativo. Esto es, mentalmente podríamos deshacer algo que salió bien en nuestro pasado («¿Y si no hubiera conocido nunca a mi marido?») o algo que fue mal («¿Y si hubiera dicho no a aquella aventurilla?»). Aunque podemos pensar que reflexionar sobre lo hipotético sólo nos hará desgraciados, los investigadores han descubierto recientemente que nos aporta en realidad un mayor sentido —esto es, una sensación más plena de pertenencia, propósito y madurez— a nuestras vidas. Considerar lo que serían nuestras vidas si no hubiéramos sufrido la muerte de un ser querido o conseguido aquella entrevista de trabajo, nos ayuda a apreciar las transiciones claves de la vida y a ver la trascendencia de aquellos acontecimientos en nuestras vidas desde una perspectiva general.

Admito que esta lógica es un poco incomprensible. A fin de cuentas, considerar lo diferentes que podrían haber sido nuestras vidas parece una fórmula segura para hacernos apreciar la arbitrariedad de la vida. A modo de ejemplo, conocí a mi marido de una manera bastante azarosa, en una gala con barra libre de vodka Absolut a beneficio del Museo de Arte Contemporáneo de Los Ángeles. Los dos hemos comentado a menudo que si no nos hubiéramos conocido aquella noche las posibilidades de haberlo hecho en alguna otra ocasión serían cero, porque no nos movíamos en las mismas esferas profesionales ni sociales. De vez en cuando, pienso en la fantástica posibilidad de que si aquella noche uno de los dos se hubiera desviado varios pasos a la derecha o a la izquierda es posible que hoy mi marido, mis hijos y mi hogar estuvieran eliminados de la vida que llevo. No obstante, más que concluir que mi vida es arbitraria y azarosa, este ejercicio contrafáctico de considerar lo mucho peor que podría estar en la actualidad me hace sentir que nuestro encuentro crucial estaba en cierto modo predestinado o escrito. Las reflexiones sobre el porqué y el cómo de que mi marido y yo nos conociéramos me ayudan a conectar los puntos y se convierten en parte de la historia de mi vida y de mi identidad, todo lo cual confiere a mi vida su sentido personal. Por otro lado, reflexionar sobre lo diferentes que habrían resultado nuestras vidas si no hubiera ocurrido una «desgracia» también es valioso, porque nos ayuda a aceptar los azares y avatares del discurrir vital —por difíciles que hayan sido— como algo predestinado y a reconocer todo lo bueno que se ha derivado de ello. Por ejemplo, tu temprana viudedad te dejó desolada, pero ahora cuidas de tres preciosos hijastros de tu segundo marido.

Pensar en lo hipotético y en lo que podría haber sido es una parte ubicua de la existencia. Nos empeñamos en tales pensamientos contrafácticos permanentemente, y los investigadores encuentran que tal hecho forma parte esencial de un funcionamiento saludable.³⁹⁷ Así que, empezando hoy mismo, revisa tu pasado y pon por escrito al menos alguna decisión terrible que tomaras, como poco un triunfo o éxito que vivieras, como mínimo un acto insensato y cuando menos un golpe de buena suerte y de mala suerte que te tocara vivir. Ahora desmóntalos mentalmente.

Cuando desmontamos y analizamos mentalmente una decisión terrible, aprendemos algo importante de nosotros que nos prepara para tomar decisiones más sabias en el futuro. Y cuando mentalmente desmontamos un caso de buena suerte o un éxito, le estamos concediendo una

enjundia y trascendencia mayores. Así, por ejemplo, en una serie de investigaciones se pidió a los participantes que desmontaran mentalmente el hecho de haber ido a la universidad que escogieron, de no haber tenido jamás un amigo íntimo en particular o de que cierto punto de inflexión esencial no hubiera sucedido.³⁹⁸ En todos esos experimentos, en los que siempre hubo un grupo de control, aquellos que participaron en el ejercicio de desmantelamiento mental acabaron impregnando sus decisiones universitarias, amistades y puntos de inflexión de un mayor sentido; en otras palabras, concluyeron que esos hechos se debían a la predestinación o «que tenían que ocurrir», o bien que habían sido «un momento decisivo de sus vidas». Aunque la lógica parece extraña, aquellos participantes parecieron concluir que «algo tan improbable no podría haber sucedido sólo por casualidad. Por lo tanto, debía de haber estado predestinado».³⁹⁹

LOGRAR UNA COHERENCIA AUTOBIOGRÁFICA

Cuando llegamos a la edad adulta —y en especial a la mediana edad—, tenemos la oportunidad de echar la vista atrás, revisar los éxitos y las penas y considerar la historia que queremos contar de nuestra vida. Tales historias o «relatos vitales» —el contenido y el relato en sí— son importantes. La investigación psicológica ha estado examinando durante los últimos decenios la manera en que las historias que escribimos sobre nuestras vidas moldean lo que pensamos de nosotros, influyen en nuestro comportamiento cotidiano y repercuten en nuestra felicidad. Tener una autobiografía coherente nos hace sentir más tolerantes con nuestro pasado y menos temerosos de nuestro futuro. En otras palabras, nos sentimos mejor si podemos construir un relato vital que explique cómo nos convertimos en lo que somos en la actualidad y cómo se desarrollará nuestro futuro, imbuyendo así a nuestra historia vital de una sensación de orden y trascendencia. Así, por ejemplo, en lugar de lamentarnos por no pasar más tiempo con nuestra hermana cuando estuvo muy enferma, llegamos a comprender que su batalla contra el cáncer nos impulsó a dedicar la segunda mitad de nuestra carrera profesional a ayudar a los demás. Cuando somos capaces de interpretar nuestras vidas como algo más que simplemente una colección de momentos aislados y efímeros, y podemos transformarlos en partes esenciales de un trayecto trascendental, nos sentimos más felices y con una finalidad vital mayor. Estamos mejor adaptados cuando poseemos la capacidad de convertir un futuro incierto en una serie de acontecimientos predecibles.

En la película dirigida por Ingmar Bergman en 1957 *Fresas salvajes*, el protagonista, un médico sueco de edad avanzada y aparente bondad, se siente atormentado por las penas del pasado y las imágenes de su propia muerte inminente.⁴⁰⁰ Obligado a juzgar de nuevo su vida, emprende, literal y metafóricamente hablando, un viaje de casi setecientos kilómetros, durante el cual visita a las personas y lugares que le recuerdan todos los momentos de inflexión clave de su vida: su admirada aunque en realidad mezquina madre, su infancia junto al mar, la chica que amó y que se casó con su hermano en vez de con él y su matrimonio amargamente conflictivo. Al reconocerse en aquellos recuerdos y en las personas de su vida, el médico va adquiriendo gradualmente un sentimiento de aceptación de sí mismo y se ve capaz de infundir una coherencia y trascendencia a su vida de las que carecía anteriormente.

El médico sueco logra algo a lo que todos deberíamos aspirar; los investigadores lo llaman

«coherencia autobiográfica». Conseguirla exige un viaje mental en el tiempo; a los momentos de nuestra primera juventud, por ejemplo, en busca de las semillas de nuestros fracasos y éxitos actuales como pareja, abuelo, trabajador y amigo. Según se dice, Bergman sacó la idea de *Fresas salvajes* durante un largo viaje en coche a través de Suecia. Después de detenerse en Upsala, la ciudad donde nació y transcurrió su infancia, y de pasar en coche frente a la vieja casa de su abuela, imaginó cómo sería abrir la puerta y volver a entrar en su infancia. ¿Y si pudiéramos hacer eso con diferentes períodos de nuestra vida? Las investigaciones demuestran que mediante el mero hecho de escribir sobre el pasado las personas pueden adquirir una sensación de sentido y orden acerca de los acontecimientos trascendentales de sus vidas, dándose así la oportunidad de aceptar tales acontecimientos y reconciliarse con sus pesares. Estos relatos pueden ayudarnos a conectar de nuevo con las personas, lugares y actividades de nuestro pasado y conferirnos una sensación de coherencia autobiográfica. Estos escritos implican no sólo la descripción de nuestros hechos biográficos («Fui maltratado», «Viví en Pensilvania»), sino trascenderlos, adecuando de manera selectiva unos recuerdos o aspectos concretos de nuestra experiencia (recuerdos agradables o tradiciones simbólicas familiares), de manera que tengan sentido para nosotros.⁴⁰¹ Al hacerlo así, en lugar de atormentarnos pensando en todas las maneras en que podríamos habernos comportado de forma más virtuosa o prudente, haremos que revivan las experiencias y acontecimientos de nuestro pasado y añadiremos sentido a la vida.

«LA SOLUCIÓN DE CORRER UN RIESGO AL MES»: PREVENIR EL ARREPENTIMIENTO POR LA PASIVIDAD

¿De qué te sueles arrepentir más: de las cosas que no has hecho (no haber perseguido a aquella chica por todo el país, no solicitar la entrada en la facultad de medicina, no haber aceptado aquel empleo en Arabia Saudí) o de las que has hecho (haber hecho el ridículo en la fiesta de Navidad del trabajo, o sentido una pasión condenada al fracaso)? Si eres como los participantes de ciertas investigaciones psicológicas, tu respuesta será que sueles arrepentirte más de las cosas que no has hecho.⁴⁰² ¿Y cuál es la razón de que esto sea así?

Primero, porque es más fácil racionalizar los actos que la inacción

A los seres humanos se nos da muy bien convencernos de que, al final, los errores o tribulaciones nos resultan beneficiosos. Quizás hayamos aprendido algo de la experiencia: valor, moderación, humor...; tal vez ello nos hiciera darnos cuenta de quiénes son nuestros verdaderos amigos o de cuáles deberían ser nuestras principales prioridades en la vida; a lo mejor el hecho condujo a algunas consecuencias realmente positivas (el maravilloso hijo que obtuvimos de aquella desastrosa relación de una noche o las aportaciones que hicimos en aquel trabajo que tanto nos disgustaba). También es más fácil actuar para «arreglar», deshacer o compensar una equivocación que para enmendar la inacción. Por ejemplo, podemos disculparnos por el daño infligido o podemos cambiar de trabajo. Si te arrepientes de haberte casado con tu esposa, puedes divorciarte, pero si lamentas no haberte casado con tu novio o novia de la universidad, es probable que vivas el resto de tu vida

lamentándote por el hecho de que ya no está disponible.

Segundo, porque el arrepentimiento por las inacciones se magnifica con el tiempo

Aunque puede que seamos más proclives a arrepentirnos de algo que hacemos (pero que no deseábamos haber hecho) inmediatamente después, este tipo de arrepentimiento, que suele ir acompañado de tristeza, culpa, ira, etcétera, se desvanece con bastante rapidez, pero el arrepentimiento por las cosas que no hicimos pero deseábamos haber hecho no se apaga con tanta rapidez, e incluso pueden intensificarse con el tiempo. En otras palabras, el arrepentimiento por la inacción («Debería haber estudiado más en la universidad», «Ojalá le hubiera dejado entonces», «Me arrepiento de no haber abandonado nunca mi ciudad natal») se hace cada vez más preocupante y doloroso. Esto se debe en parte a que los motivos originales para que no actuáramos se vuelven borrosos con el tiempo. Si, por ejemplo, nos faltó confianza para perseguir al señor Perfecto o solicitar el acceso a la facultad de derecho, este argumento se nos antoja mucho menos convincente al cabo de muchos años.

Tercero, porque las consecuencias de la inacción son ilimitadas

Cuando reflexionamos sobre las cosas que no hemos hecho, podemos evocar un número casi infinito de posibles consecuencias que podrían haber llegado a suceder con sólo haber hecho tales cosas. De hecho, esta clase de fantasía puede ser bastante absurda; como la dicha conyugal que habríamos vivido si nos hubiéramos casado con Eric. Pero cuando consideramos las imprudencias que cometimos, las razones que nos movieron a ello pueden ser convincentes («Aquel trabajo parecía perfecto en su momento, en una ciudad preciosa y con un sueldo fantástico»), aunque el número de consecuencias de las acciones imprudentes es finito y generalmente no tan graves. En efecto, con el tiempo, se vuelven bastante intrascendentes. Después de fracasar en algo o de hacer algo estúpido o incluso mezquino, cuando te preguntas «¿Tendrá esto alguna importancia dentro de un año (o de cinco)?»,⁴⁰³ la respuesta es no las más de la veces.

Y, por último, siempre podemos echarle la culpa a Zeigarnik

El hecho de que seamos más proclives a lamentar las cosas que no hicimos que las que sí hicimos podría estar relacionado con el efecto Zeigarnik, un fenómeno que recibe su nombre por el psicólogo soviético que lo descubrió, según el cual somos más proclives a recordar y rumiar los asuntos inconclusos que las tareas finalizadas.⁴⁰⁴ Así que, cuando *no* hacemos algo o no terminamos algo que empezamos, o cuando se nos interrumpe en su realización, tendemos a detenernos en esa cosa durante bastante tiempo. ¿Por qué? Probablemente porque las inacciones de las que nos lamentamos suelen conllevar oportunidades perdidas de aprovechar el momento — oportunidades que no se dan dos veces—, y la sensación que nos quedó de no terminar lo que empezamos mantiene vivo ese momento del pasado mucho más tiempo. Las acciones lamentables, por otro lado, a menudo han sido terminadas hace mucho y pertenecen completamente al pasado: sí, la fastidiamos, pero lo hecho, hecho está, así se escribe la historia, y caso cerrado.

La solución está en correr más riesgos

Las conclusiones de esta investigación son que impedir lamentarse por las inacciones debería ser un objetivo esencial para la mayoría. Un camino evidente que debemos tomar consiste en invertir el esfuerzo en darle forma a nuestra trayectoria vital de una manera que minimice el potencial de tales lamentos. Para tener éxito en esto, lo que sugiero es que nos esforcemos en reducir el número de inacciones de nuestra vida asumiendo más riesgos. Un riesgo por mes parece un objetivo sensato. Así que adelante: sal de los caminos trillados, cógete por sorpresa, avanza a trompicones, intenta algo nuevo o aprovecha una oportunidad que pueda ser hasta un poco espeluznante. Es posible que encuentres oportunidades que ni siquiera sepas que existen; a lo mejor descubres un talento, virtud o preferencia que no sabías que tuvieras. Una antigua amiga mía no se dio cuenta de lo divertida que era —ni de cuánto disfrutó con ello— hasta que se apuntó a una clase de monologuista humorístico.

La verdad es que son muchos los caminos que pueden conducir a un objetivo definitivo, pero tenemos que estar abiertos a las sorpresas, a los azares y avatares de la vida, y poseer la flexibilidad de abalanzarnos sobre una oportunidad que podría pasar desapercibida a los demás o de cambiar nuestro rumbo a medio camino. Así, en un paseo a la tienda de la esquina, en lugar de considerar el recado con orejeras (esto es, sin reparar en el entorno, sin ver más allá del pan y la leche), podríamos esperar un descubrimiento sorpresa o un encuentro con un nuevo amigo o socio comercial. Asumir más riesgos no significa que conduzcamos imprudentemente ni que llevemos extraños a casa; puede significar sencillamente renunciar a nuestra cafetería o camino al trabajo habituales y aumentar las posibilidades de estar al acecho de algo nuevo o inesperado. Al mismo tiempo, asumir más riesgos puede significar romper el hielo con nuestro nuevo vecino, examinar esa nueva oportunidad laboral o decir lo que pensamos cuando los demás guardan silencio.

Hay un dicho que afirma que todos los triunfadores son unos fracasados. Si tienes un trabajo de alto nivel, ya seas empresario de Internet, propietario de un pequeño negocio, escritor o político, es probable que hayas sufrido múltiples fracasos, rechazos y decepciones antes de alcanzar el éxito actual. Si tienes dificultades en mandar a paseo las decepciones y lanzarte a dar el siguiente paso, convierte el asumir un riesgo en tu próximo objetivo, esto es, di en voz alta: «¡Qué demonios!, lo intentaré de nuevo». Aunque fracasases, habrás empezado a cambiar la idea que tienes de ti mismo por la de alguien capaz de actuar. Y, si las cosas funcionan, habrás generado una espiral ascendente, de manera que un pequeño éxito alimentará tu eficacia, optimismo y fe en ti mismo, lo que a su vez estimulará tu apetito por futuros riesgos.

CONVIÉRTETE EN UN *SATISFACTOR* Y VENCE LA TIRANÍA DEL EXCESO DE ELECCIONES VITALES

Aunque he analizado gran parte de lo que los investigadores saben sobre el arrepentimiento, una de sus causas permanece sin estudiar. El arrepentimiento suele seguir a los esfuerzos por hacer la elección perfecta, sobre todo en una situación repleta de alternativas. Uno pensaría que hacer elecciones es algo deseable y beneficioso..., y lo es, cuando existe la alternativa de no escoger. Pero

los científicos han demostrado convincentemente que poseer y analizar con lupa demasiadas opciones es perjudicial,⁴⁰⁵ porque la incapacidad para manejar demasiadas alternativas genera un pesar considerable.

Cuando se les pregunta, la mayoría de las personas declaran que prefieren tener más opciones que menos, ya estén escogiendo trabajos, compañeros sentimentales, emisoras de radio o sabores de helados. Sin embargo, una vez concluido el acto de la elección —después de que hayamos apostado por el trabajo A, el novio B o el equipo de música C—, aquellos que tuvieron más donde escoger quedan menos satisfechos y en última instancia muestran una inclinación mayor al arrepentimiento.⁴⁰⁶ El profesor de la Swarthmore College Barry Schwartz sintetizó esta paradoja en el título de su libro *The Paradox of Choice* [La paradoja de la elección] (que, según se cuenta, inicialmente tituló *The Tyranny of Choice*). Schwartz mostró igualmente que hay dos tipos de personas en el mundo: las primeras siempre andan detrás de hacer algún negocio y buscando la «mejor» elección posible (y son etiquetadas como «maximizadoras»); las que componen el segundo tipo quedan satisfechas cuando encuentran una opción que sea sencillamente «bastante buena» (son los denominados *satisfactores*). Cuando le hablo a la gente de mis propios trabajos sobre los maximizadores y los satisfactores, inmediatamente se reconocen (y reconocen a sus seres queridos) en una de esas dos categorías.

El problema es que aunque los maximizadores están dispuestos a sacrificar su tiempo, energías y recursos económicos para realizar una búsqueda onerosa y extraer metódicamente todas las alternativas posibles (me acuerdo de una de mis alumnas de posgrado, que buscó exhaustivamente durante meses al médico «perfecto» para que le operase los ojos con láser, lo que conllevó no sólo semanas de búsqueda en Internet, sino minuciosas entrevistas con los médicos y los colaboradores y antiguos pacientes de éstos), a la larga se sienten más insatisfechos con lo que quiera que hayan escogido (como al final le sucedió a esa alumna en concreto). Por ejemplo, en una investigación que comparó a maximizadores y satisfactores ocupados en buscar trabajo, los primeros consiguieron unos empleos objetivamente superiores (con unos salarios de inicio un 20 por ciento más altos) a los de los segundos —su búsqueda mucho más prolongada y exhaustiva quizá les compensara verdaderamente—, pero, sorprendentemente, quedaron menos satisfechos con el desenlace de los trabajos que los satisfactores.⁴⁰⁷

Si eres un maximizador, tu búsqueda incansable de la opción perfecta —y el acto de rastreo y elección entre muchas alternativas posibles— te dejará relativamente más descontento y decepcionado. ¿Por qué? Primero, porque cuantas más decisiones tomes, más te cansarás y más fuerza de voluntad consumirás, lo que lleva a que acabes quemado y hagas incluso peores elecciones.⁴⁰⁸ Segundo, porque cuantas más elecciones haya, y mayor sea la búsqueda que realices, presumiblemente habrá más probabilidades de que entre ellas haya una elección satisfactoria; y por consiguiente, cuantas más probabilidades existan de que acabes creyendo que un resultado inaceptable es culpa tuya, más proclive serás a reparar en que la elección de tu vecino es mejor que la tuya, y más motivos tendrás para arrepentirte. Si te tiras años analizando todas las posibles carreras que puedes seguir, y al final escoges música y no da resultado, entonces te culparás, envidiarás a tu compañero de habitación de la universidad, que se decantó sabiamente por la gestión de fondos de cobertura y te revolcarás en el remordimiento. Por otro lado, si intentas desarrollarte profesionalmente en el negocio de tu familia sin antes haber reflexionado demasiado sobre ello y no te va bien al final, tendrás a los demás (o a la mala suerte) para culparles.

El arrepentimiento es alimentado por la autoinculpación y arde con una llama más brillante en condiciones de falta de seguridad en uno mismo. Si eres un maximizador nato, tu potencial para el arrepentimiento es alto, porque, como tal, no sólo te importa un buen resultado, sino el mejor resultado jamás alcanzado, y te puede parecer que de un modo u otro un resultado «cualquiera» sea algo insuficiente. Así las cosas, podrías encontrar algún pequeño defecto o imperfección en cualquier resultado.

A fin de estar listos para el momento en que los arrepentimientos vitales empiecen a acercarse sigilosamente a nosotros o nos golpeen sin avisar, querremos centrar nuestro esfuerzo en eliminar todas nuestras tendencias maximizadoras y convertirnos en satisfactores. No es algo fácil, aunque sí viable. Schwartz nos hace las siguientes sugerencias.

Dejar de comparar

En primer lugar, y remontándonos a lo dicho en el capítulo 5, deberíamos reducir al máximo el tiempo que dedicamos a compararnos con los demás. Siempre habrá alguien que sea superior a nosotros en algo: belleza, musculatura, prosperidad, cultura, elocuencia, gracia o creatividad. Cuanto más nos comparemos a nuestros iguales, amigos, vecinos, familiares y famosos, más probabilidades tendremos de descubrir que a los demás les va mejor —o que han hecho una elección mejor— y más proclives seremos a lamentar lo que hicimos para que no nos vaya tan bien. Como es natural, también nos enteraremos de que a algunas personas les ha ido peor —y que han escogido peor—, pero, como mis investigaciones demuestran, enterarnos de que a alguien le va peor que a nosotros por lo que sea no nos compensa de enterarnos que a otro le vaya mejor.⁴⁰⁹

Llevar un diario en el que anotemos el tiempo que dedicamos a las cosas

Segundo, haríamos bien en controlar el tiempo y el esfuerzo que invertimos en tomar decisiones. Siempre he defendido el mantenimiento de un diario en el que hagamos balance de cada una de las veinticuatro horas de cada día durante la semana.⁴¹⁰ La gente se sorprende a veces con lo que descubren. Si descubrimos que derrochamos una gran cantidad de tiempo en tomar muchas decisiones pequeñas o bastantes triviales (más que las importantes), podemos decidir que hay cosas más valiosas en las que invertir nuestro tiempo, como hacer ejercicio, pasar el rato con nuestros hijos o terminar un proyecto. En pocas palabras, los resultados de este tipo de diario pueden incitarnos a dejar de «maximizar» todas y cada una de las decisiones, grandes y pequeñas.

Contar con los expertos

En tercer lugar, al menos en ciertas esferas, deberíamos decidir confiar más en los expertos (acude a ese amigo tan informado en cuestiones técnicas) o en la información concentrada (lee las valoraciones medias de los lavavajillas o los automóviles en *Consumer Reports* o las críticas cinematográficas en *Rotten Tomatoes*). Así que es importante concederle a los expertos la última palabra. Pero si no tenemos cuidado, consultar el consejo de los expertos o los juicios de los críticos se puede convertir sólo en un alto más de los muchos que hacemos en el camino de la elección, y nos encontraremos levantados en mitad de la noche leyendo en Amazon las críticas de desconocidos con quienes no tenemos nada en común. En pocas palabras, deberíamos confiar en

las críticas de los expertos, pero limitar nuestra exposición a tales críticas o a otro tipo de información (gran parte de ella actualmente en la Red). Adelante, infórmate, pero límitate el tiempo que dedicarás a ello o el número de expertos a los que consultarás (por ejemplo, media hora o un amigo experto).

Y recordar que la perfección está sobrevalorada

Por último, no deberíamos contar con la perfección, esto es, no debemos esperar acertar siempre, ni mortificarnos echándonos la culpa cuando una elección no sea perfecta. Y cuando realmente tengamos que culparnos, recuerda que preocuparnos por las alternativas que se nos puedan haber pasado y autocompadecernos porque lo que escogimos no es todo lo bueno que tenía que ser sólo hará que nos sintamos peor; tenemos que olvidarnos del arrepentimiento, aceptar las consecuencias y seguir adelante. Un antídoto de la autoinculpación, como ya se dijo en el capítulo 1, es pensar en las cosas buenas de nuestra vida y expresar nuestra gratitud por ellas.

LA MENTE PREPARADA

Darnos cuenta de que quizá no vayamos a lograr jamás una meta muy deseada o que hemos dejado pasar una oportunidad inigualable es sin duda doloroso. Por desgracia, creer que no podemos ser felices si no hemos cumplido unos sueños concretos —la felicidad y el arrepentimiento no pueden coexistir— nos lleva a una reacción inicial (o «primeros pensamientos») que supone quedar atrapado en unos bucles de mortificación que no sólo son improductivos, sino también perniciosos. En efecto, detenernos con pesimismo pasiva y circularmente en aquello de lo que nos arrepentimos no sólo agravará nuestro sentimiento de pesimismo, desesperanza y pérdida, sino que hará que sintamos que renunciamos a nuestros otros sueños (todavía muy asequibles). En lugar de optar por rumiar mecánicamente, podemos decidir cambiar nuestro punto de vista sobre el daño o el peligro de lamentarse. En lugar de dejar que los lamentos y «lo que podría haber sido» envenenen nuestra felicidad, podemos elegir examinarlos de manera que nos ayuden a convertirnos en unos individuos más complejos, sabios y más felices. La teoría y las investigaciones psicológicas ponen de manifiesto que las respuestas más saludables a esos momentos en que somos vapuleados por una ucronía, nos lamentamos por una inacción o nos encontramos paralizados por las elecciones consisten en reflexionar sobre lo que lo hipotético o contrafáctico puede enseñarnos sobre nuestro recorrido vital y adónde nos está llevando (podemos darnos cuenta de cómo un trauma del pasado finalmente genera un sentimiento de buena suerte, que a su vez confiere riqueza y sentido a nuestra vida), en lugar de permitir que nos inmovilicen; en asumir riesgos insignificantes (o no tan insignificantes) para evitar arrepentirnos por las inacciones (podemos reaccionar a nuestra pasividad de ayer dando hoy nuestra opinión enérgicamente), y en tener como objetivo las opciones que sean lo «bastante buenas», en lugar de las perfectas.

386 Stewart, A. J., y E. A. Vandewater, «“If I had it to do over again”: Midlife review, midcourse corrections, and women’s well-being in midlife», *JPSP*, 76 (1999), 270-83.

387 Wrosch, C., I. Bauer y M. F. Scheier, «Regrets and quality of life across the adult life span: The influence of disengagement and available future goals», *Psychology and Aging*, 20 (2005), 657-70.

388 *Ibíd.*

389 King y Hicks, *op. cit.*, p. 626 (véase nota 385).

390 Mi marido y mi hijo, seguidores de los Mets de toda la vida, se quedaron horrorizados ante el título de este capítulo.

391 King y Hicks, *op. cit.*, p. 630 (véase nota 385).

392 (1) Nolen-Hoeksema y otros, *op. cit.* (véase nota 120). (2) Lyubomirsky y Tkach, *op. cit.* (véase nota 120). Para una interesante crítica bien documentada y notablemente accesible de este libro, véase Nolen-Hoeksema, *op. cit.* (véase nota 121).

393 (1) McFarland, C., y R. Buehler, «The impact of negative affect on autobiographical memory: The role of self-focused attention to moods», *JPSP*, 75 (1998), 1.424-40. (2) Trapnell, P. D., y J. D. Campbell, «Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection», *JPSP*, 76 (1999), 284-304. (3) Segerstrom, S. C., y otros, «A multidimensional structure for repetitive thought: What’s on your mind, and how, and how much?», *JPSP*, 85 (2003), 909-21. (4) Lyubomirsky y otros, *op. cit.* (véase nota 247).

394 Para unos excelentes y exhaustivos consejos, véase Nolen-Hoeksema, *op. cit.* (véase nota 121).

395 Stewart y Vandewater, *op. cit.* (véase nota 386).

396 Mis disculpas por parafrasear al Hamlet de Shakespeare, que pronunció la famosa frase: «Nada es bueno ni malo, sino que el pensamiento lo hace así».

397 (1) Summerville, A., y N. J. Roesse, «Dare to compare: Fact-based versus simulation-based comparison in daily life», *Journal of Experimental Social Psychology*, 44 (2008), 664-71. (2) Summerville, A., «Counterfactual seeking: The scenic overlook of the road not taken», *PSPB*, 37 (2011), 1.522-33.

398 Kray, L. J., y otros, «From what *might* have been to what *must* have been: Counterfactual thinking creates meaning», *JPSP*, 98 (2010), 106-18.

399 *Ibíd.*

400 Mi agradecimiento a Landau, Greenberg y Sullivan (2009), por este ejemplo

401 Routledge, C., y otros, «The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource», *JPSP*, 101 (2011), 638-52.

402 (1) Gilovich, T., y V. H. Medvec, «The experience of regret: What, when, and why», *PsychReview*, 102 (1995), 379-95. (2) Gilovich, T., y otros, «Regrets of action and inaction across cultures», *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 34 (2003), 61-71.

403 Carlson, op. cit. (véase nota 121).

404 Zeigarnik, B., «On finished and unfinished tasks». En: Lewin, K., ed., *A dynamic theory of personality*, McGraw-Hill, Nueva York, 1935, pp. 300-14

405 Schwartz, B., *The paradox of choice*, HarperCollins, Nueva York, 2004.

406 Schwartz, B., «Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice», *JPSP*, 83 (2002), 1.178-97

407 Iyengar, S. S., R. E. Wells y B. Schwartz, «Doing better but feeling worse: Looking for the “best” job undermines satisfaction», *PsychScience*, 17 (2006), 143-50.

408 (1) Danziger, S., J. Levav y L. Avnaim-Pesso, «Extraneous factors in judicial decisions», *PNAS*, 108 (2011), 6.889-92. (2) Vohs, K. D., y otros, «Making choices impairs subsequent self-control: A limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative», *JPSP*, 94 (2008), 883-98. (3) Levav, J., y otros (2010), «Order in product customization decisions: Evidence from field experiments», *Journal of Political Economy*, 118 (2010), 274-99

409 Lyubomirsky y Ross, op. cit. (véase nota 247).

410 Un excelente libro que aboga por los diarios horarios es Vanderkam, L., *168 hours*, Portfolio, Nueva York, 2010.

No seré feliz cuando... los mejores años de mi vida hayan pasado

Para muchos, el instante de despertarnos constituye el momento más deprimente y pesimista del día. Puede que nos demos cuenta de que esos primeros pensamientos del amanecer no son del todo racionales, aunque aun así no podemos evitar tenerlos. El mundo se nos antoja un lugar desolado; nuestro futuro, estéril; el pasado, vano, y el presente sólo un rosario de preocupaciones y agravios. Con el paso del día, quizá nos riamos, tengamos momentos de productividad y creatividad, y probablemente de cariño y diversión, pero al despertarnos tales posibilidades no están a la vista. La idea que domina nuestros pensamientos por la mañana es la conciencia —y, sí, esto es algo que tenemos la sensación de «saber» de la misma manera que sabemos el nombre de nuestros padres— de que los mejores años de nuestra vida han quedado atrás.

Somos muchos los que compartimos estos pensamientos, si no cada mañana, sí cada vez que estamos bajos de ánimo a causa de una decepción o el cansancio, o cada pocas semanas, o puede que sólo de tanto en tanto. Y aunque no tenemos que ser «viejos» para sentir que nuestros mejores años se han acabado —no tenemos que estar jubilados del trabajo que otrora nos proporcionó satisfacciones ni tener ya los hijos criados y fuera de casa—, este sentimiento es sin duda el más común e intenso de la segunda mitad de nuestra vida.

- No podré ser feliz cuando los años que me queden por delante sean menos que los que he dejado atrás.
- No podré ser feliz cuando lo mejor de mi vida haya pasado.

El hecho de que estas creencias sean ubicuas no significa que no sean dañinas ni falaces. En efecto, no uno sino dos son los mitos que subyacen en lo que pensamos de la segunda mitad de la vida. De entrada, nos encontramos con la falacia de que somos capaces de juzgar cuáles son los mejores años de nuestra vida. En segundo lugar, aparece el mito de la felicidad de que cuanto más jóvenes somos, más felices podemos ser. Mi intención es dismantelar ambas falsas creencias y luego exponer algunas recientes investigaciones empíricas que aclaran cuáles son las maneras saludables (e insalubres) de considerar el pasado y el futuro, que ponen de manifiesto a qué edades las personas se sienten más satisfechas y por qué, y que nos preparan para tomar las decisiones que estimularán la satisfacción e incluso la alegría. Una vez que revisemos nuestras suposiciones sobre la trayectoria vital y el envejecimiento, nos sentiremos más libres para modificar nuestro punto de vista en otras áreas de la vida y tomar nuevas decisiones.

AÑOS DE NUESTRA VIDA

Empecemos examinando la idea de que nuestros mejores años se han acabado. ¿Es algo que realmente podamos saber? Puede que sí, si suponemos que es posible asignar la valoración de bueno y malo a un año y hacer una gráfica de las puntuaciones de todos los años que hayamos vivido, empezando con el primer año de la infancia que podamos recordar y avanzando hasta la ancianidad y el momento de nuestra muerte. Como psicóloga social experimental, plantearía una serie de problemas metodológicos en relación con este enfoque, el menor de los cuales no sería que los seres humanos estamos profundamente mediatizados por los recuerdos y juicios de nuestro pasado. Un fenómeno denominado «memoria optimista» sugiere que tendemos a recordar los acontecimientos y períodos pasados de nuestras vidas de manera más cariñosa y positiva de lo que realmente fueron. Tres brillantes investigaciones relacionadas realizaron el seguimiento de las experiencias de algunas personas antes, durante y después de que emprendieran tres viajes diferentes sumamente esperados.⁴¹¹ En los tres estudios, los viajeros vivieron decepciones, sufrieron mal tiempo, tuvieron pensamientos sombríos, padecieron inconvenientes y molestias, se sintieron ocasionalmente inseguros y tuvieron la sensación de poseer escaso control de sus viajes. Sin embargo, casi inmediatamente después del regreso, describieron las experiencias vividas como bastante idílicas. La misma parcialidad hace acto de presencia cuando intentamos recordar un antiguo romance, aquellos años en la escuela de cine o el período que siguió a nuestro primer ascenso. Muchos nos montamos teorías en nuestra cabeza acerca de cómo debieron de discurrir determinados episodios de la vida y acabamos reconstruyéndolos y reinterpretándolos, olvidando selectivamente aspectos de tales episodios de manera que encajen con aquellas teorías domésticas. Intenta comprobar esta idea tú mismo consultando algún diario o agenda que llevaras durante uno de aquellos períodos supuestamente «halagüeños» de tu vida; puede que te quedas horrorizado al descubrir la cantidad de esfuerzos, problemas y decepciones de tu existencia entonces.

Pero ¿y si fuéramos verdaderamente capaces de valorar nuestros años del pasado con sinceridad y de forma realista? ¿Y si poseyéramos la exactitud y precisión exigidas para evaluar y comparar tales años? Aunque estas suposiciones un tanto dudosas pudieran mantenerse de buena fe, todavía subsiste un error mucho mayor: el problema de que no podemos juzgar cuáles fueron nuestros mejores años hasta que no hayamos muerto. La falacia es así de simple. Así que, aunque asumamos que nuestros juicios son fiables y precisos y no oscilan con el tiempo —no obstante, ¿cuántos creímos que los mejores años de nuestras vidas fueron los pasados en la universidad o que lo mejor fue el tiempo de nuestra luna de miel, y más adelante, cuando llegaron el sentido común y la distancia, acabamos pensando que fueron otros los tiempos mejores?—, no podemos saber lo que el futuro nos deparará. Entender esto ahora tal vez prive de fuerza a tales pensamientos; puede impedir incluso que nos asalten en el futuro.

«SIEMPRE NOS QUEDARÁ PARÍS»:⁴¹² LLENAR NUESTRA CUENTA CORRIENTE PSICOLÓGICA EN LUGAR DE COMPARAR EL PRESENTE CON LOS BUENOS TIEMPOS

DEL PASADO

Suponiendo que los buenos tiempos del pasado fueran realmente buenos, ¿qué deberíamos pensar ahora de ellos para que podamos rentabilizar el haber tenido buena suerte, sin caer en la trampa de la decepción o la desagradable nostalgia? Junto con otros colegas, publiqué una ponencia titulada «Felicidad y recuerdos»⁴¹³, que propone una vía por la que esto es alcanzable y nos ayuda a comprender que es mucho mejor pensar en el presente que en nuestro pasado. Esta investigación gira en torno a la distinción entre los «efectos de enriquecimiento» y los «efectos de contraste».⁴¹⁴ Piensa en este ejemplo: un año fantástico en el extranjero podría contribuir a nuestra «cuenta corriente» de experiencias, enriqueciendo nuestras vidas, o podría servir constantemente como comparación desfavorable con todas las experiencias futuras una vez que volvamos a casa, las cuales no podrían estar nunca a su altura. El primer resultado tipifica un efecto de enriquecimiento; el segundo, un efecto de contraste. Si una experiencia positiva de nuestro pasado, por grande o pequeña que sea, aumenta nuestra felicidad (y, a la inversa, si una experiencia negativa disminuye nuestro bienestar), estamos en presencia de un efecto de enriquecimiento, porque contribuye esencialmente a una especie de «fondo» de recuerdos o cuenta corriente de experiencias. Sin embargo, cuando comparamos el presente con los «buenos tiempos del pasado», eso puede hacernos menos felices y limitar nuestra experiencia. Y también se produce un efecto de contraste cuando cotejamos el presente con las «malos tiempos del pasado», lo cual nos hace más felices, o en el peor de los casos menos infelices.

Una visión esencial que sugiere esta idea es que nunca sabemos qué efecto tendrá un acontecimiento vital concreto. Un primer amor, el nacimiento de un hijo o incluso una cena fabulosa podrían sin duda hacernos más felices, enriquecer nuestra vida, completarla, hacerla más profunda y mejorarla. Pero la alegría, la emoción y el nuevo sentido inherente a esas mismas experiencias de nuestro pasado también podrían contrastar de manera negativa con los pequeños placeres y decepciones de nuestra vida cotidiana actual, produciendo así una tristeza crónica y una nostalgia dolorosa.

Para comprobar empíricamente esta fascinante idea, mis colaboradores y yo dirigimos una serie de investigaciones en las que les pedimos a una serie de universitarios norteamericanos étnicamente diferentes que recordaran acontecimientos de su juventud o infancia; al mismo tiempo, encuestamos a unos adultos israelíes sobre sucesos que hubieran tenido lugar durante su servicio militar. En resumen, hallamos que tanto los norteamericanos como los israelíes que se consideraban felices en líneas generales mostraban una inclinación mayor a «enriquecer» los acontecimientos positivos de sus vidas (esto es, a obtener placer y alegría de recordar experiencias tales como el despertar del amor, el logro de un objetivo perseguido durante mucho tiempo o la obtención de un honor militar). Sin embargo, aquellos que se consideraban generalmente infelices se manifestaron proclives a enriquecer los acontecimientos negativos, esto es, a mortificarse con los pensamientos y sentimientos negativos que conlleva reflexionar sobre las experiencias del pasado, tales como enfermedades, decepciones sentimentales, amigos perdidos en la guerra o incluso sufrimientos insignificantes, de manera que tales experiencias continuaban haciéndoles infelices hasta la actualidad. En lo tocante a los efectos de contraste, de nuevo hallamos que nuestros participantes generalmente felices adoptaban una serie de estrategias más saludables y adaptativas; en otras

palabras, las personas felices en general tendían a contrastar su aquí y ahora con las experiencias especialmente negativas del pasado («Ajá, mi vida es mucho mejor ahora»),⁴¹⁵ mientras que las desdichadas crónicas mostraban una tendencia a comparar el presente con los acontecimientos positivos de su vida pasada («La vida era mucho más apasionante»).

Dado que tales hallazgos son correlacionales, no podemos decidir si las diferentes maneras que tienen las personas de reflexionar sobre sus pasados son una «fuente» de su estado de felicidad y no un «reflejo». Sin embargo, nos brindan varias enseñanzas.

Primero, los resultados de esta investigación nos enseñan que la consecuencia definitiva de un acontecimiento vital no es conocible.

Segundo, que dicha consecuencia está parcialmente bajo nuestro control.

Tercero, que de la manera que escojamos para recordar los acontecimientos del pasado dependerá nuestra felicidad inmediata y permanente.

Cuando creemos que los mejores años de nuestra vida se han acabado, estamos haciendo exactamente lo que nuestros participantes crónicamente desdichados hicieron en nuestras investigaciones: comparar el presente con un pasado más halagüeño. ¿Recuerdas con afecto tiempos más felices —en los que eras más joven, entusiasta y romántico que hoy— o incluso épocas en las que eras menos desdichado que ahora, antes de la pérdida del vigor físico, una amistad o un ser querido? Reflexionar sobre esas épocas contrastándolas con el presente a todos nos pondría melancólicos y nostálgicos. Recordar de manera selectiva o exagerando las alegrías de los tiempos anteriores puede conducirnos a no reparar o apreciar las alegrías de nuestra vida actual.⁴¹⁶

Imagínate en el pellejo del Rick Blaine (Humphrey Bogart), protagonista de *Casablanca*, sintiendo que el mejor año de tu vida fue el que pasaste en París con Ilsa Lund (Ingrid Bergman), absorto en un romance desenfrenado en la más romántica de las ciudades. Por razones que se escaparon a tu control, el romance tuvo que terminar, y además de forma penosa, y todo lo que te queda ahora son los recuerdos. Éstos puede servirte de fuente de felicidad permanente, o pueden disminuir para siempre cualquier futura felicidad, porque siempre compararás tus relaciones futuras, por buenas que puedan ser, con aquel idílico romance. ¿Qué visión y recuerdos mantendrás contigo? Mi recomendación es que sigas el consejo de la reina Isabel II, que dijo: «Los buenos recuerdos son la segunda oportunidad que tenemos para ser felices»,⁴¹⁷ y que utilices tus recuerdos para intensificar, más que para menoscabar, tu bienestar. A ti te toca escoger.

REPRODUCE LOS MOMENTOS FELICES, ANALIZA LOS DESDICHADOS

Las enseñanzas de las investigaciones del «Siempre nos quedará París» no siempre son fáciles de aplicar. Son especialmente arduas si el enriquecimiento, más que el contraste, de los acontecimientos positivos del pasado no nos sale de forma natural. Una estrategia prometedora, no obstante, es la sugerida por una investigación en la que mis estudiantes y yo pedimos a los participantes que o bien reprodujeran de manera reiterada los días más felices e infelices de sus vidas, o bien que los analizaran sistemáticamente.⁴¹⁸ Lo que descubrimos en esta investigación fue

una asimetría enigmática, a saber, que lo que nos hace más felices cuando reflexionamos sobre las experiencias dichosas es precisamente lo que nos hace más desdichados cuando lo hacemos sobre las experiencias desafortunadas.

Primero, nuestros participantes se sintieron más felices después de reproducir los acontecimientos positivos y después de analizar los negativos. En otras palabras, cuando recordamos algo maravilloso acaecido en nuestro pasado —pongamos por caso, el día de nuestra boda o aquel otro en que alcanzamos el objetivo culminante—, no queremos diseccionarlo, explicarlo ni descomponerlo en sus elementos. No queremos hacernos demasiadas preguntas («¿Por qué ocurrió? ¿Cómo hizo sentirse a los demás? ¿Aquel día habría tenido un cariz distinto si hubiera actuado de forma diferente?»). Las respuestas a estas preguntas podrían eliminar lo que tuviera de divertido o mágico la experiencia; podrían coger algo extraordinario y convertirlo en ordinario.⁴¹⁹ Por el contrario, la estrategia más adaptativa consiste en saborear y deleitarse en el recuerdo del acontecimiento positivo, reproducirlo en nuestras mentes de la misma manera que podríamos repetir un videoclip. Este ejercicio nos ayuda a disfrutar del acontecimiento y a extraer de él todo el disfrute y placer que podamos. Resumiendo, deberíamos esforzarnos en enriquecer (y no en comparar) nuestras épocas doradas del pasado reproduciéndolas, no analizándolas.

Por el contrario, cuando pensamos en nuestros momentos más aciagos —o incluso en los más traumáticos—, la investigación sugiere que lo que deseamos es exactamente lo contrario a lo que acabo de exponer. Esto es, seremos más felices si analizamos sistemáticamente nuestros momentos más desagradables para tratar de entenderlos, aceptarlos, encontrarles algún sentido y, de este modo, superarlos. Mis experimentos demostraron que esto se puede realizar intencionadamente; por ejemplo, relacionando por escrito y punto por punto las razones de que ocurriera un acontecimiento concreto y cómo podríamos madurar a partir de ello o resolver los problemas que conlleva. Como expliqué en el capítulo 3, la utilización del lenguaje para ayudarnos con este proceso de análisis —bien por medio de la escritura, bien hablando con los demás— nos ayuda a su vez a comprender nuestras pruebas y calvarios, haciéndonos más fácil ver las relaciones que quizá no hubiéramos visto anteriormente y deslindando las causas de los efectos. En suma, lo que estos hallazgos sugieren es que deberíamos esforzarnos en disfrutar (y no diseccionar) nuestros momentos de felicidad, y en comprender (y no reproducir) los infelices.

Sin duda, todos tendremos momentos en que nos decimos: «Jamás volveré a tener una idea (pasión, vacaciones, cuerpo) tan buena» o «Cuando acabe este viaje (trabajo, racha de imbatibilidad, período de la vida de mi hijo), la única dirección que me quedará será descendente». De las enseñanzas descritas más arriba se pueden extraer dos respuestas óptimas a tales pensamientos. La primera es la de depositar lo positivo de nuestra vida —digamos, una idea brillante, una pasión o éxito profesional— en nuestra cuenta corriente de experiencias, de manera que podamos disfrutarla para siempre. La segunda es la de disfrutar de lo positivo reproduciéndolo en nuestras mentes, en lugar de analizar sus causas y las causas de que creamos que nunca más volverá a suceder. Pero ¿reproducir los buenos tiempos de antaño no nos llevaría al convencimiento cada vez mayor de que estamos en la ladera de bajada de nuestras vidas? No, si nos dedicamos a una tercera práctica igual de trascendental, que consiste en dibujar una línea que discurra desde los acontecimientos positivos del pasado hasta el futuro, por medio de la búsqueda de un objetivo positivo y profundo.

MIRAR AL FUTURO: PERSEGUIR OBJETIVOS VITALES TRASCENDENTES

Una de las maneras más seguras de concentrarse en el futuro en lugar de darle vueltas a un pasado supuestamente idílico consiste en dirigirse hacia metas vitales trascendentes. «No hay felicidad sin acción»;⁴²⁰ pues no hay felicidad sin búsqueda de metas. No obstante, como mencioné anteriormente, es importante escoger nuestros objetivos con prudencia, así como perfeccionar nuestra capacidad para reorientar las metas de manera que nos puedan reportar aún más felicidad. Recuerda que los objetivos que seleccionemos han de encontrar una motivación intrínseca, no extrínseca (esto es, han de estar inducidos por nuestra percepción de las cosas y del placer, no por la de nuestros padres o nuestro entorno cultural);⁴²¹ deben ser armónicos (en lugar de contradecirse entre sí);⁴²² han de satisfacer las necesidades humanas innatas (como la de ser experto en algo, conectar con los demás y contribuir a nuestras comunidades, en lugar de simplemente desear ser rico, poderoso, guapo o famoso);⁴²³ tienen que estar en consonancia con nuestros auténticos valores;⁴²⁴ ser viables y flexibles⁴²⁵ y, lo que sería ideal, deberían centrarse en alcanzar algo antes que en evitarlo o huir de ello.⁴²⁶ Se ha descubierto que la búsqueda de todos estos tipos de metas está asociada a una felicidad, satisfacción y perseverancia mayores.

La búsqueda de objetivos es una estrategia de fomento de la felicidad que está disponible para todos, con independencia del alcance de nuestras oportunidades, talentos, aptitudes y recursos. Cada uno de nosotros tiene algo valioso y único que ofrecer a los demás, algo que aprender, cultivar y por lo que esforzarse. Además, aunque podamos (y debamos) alcanzar nuestros sueños más elevados, sólo tenemos que empezar descomponiendo los objetivos en objetivos parciales y metas diarias.

Ninguna de estas recomendaciones debería ser una revelación. Se han escrito innumerables libros sobre las maneras en que las personas pueden lograr sus metas, en particular en el mundo empresarial (cómo lograr que tu empresa sea seleccionada por la revista *Fortune* entre las quinientas más importantes de Estados Unidos; cómo conseguir amigos y ganarse el favor de personas influyentes, convertirse en millonario, volverte encantador y famoso o conseguir publicidad), en el de las relaciones personales (cómo encontrar tu media naranja, la manera de hablarle a tus hijos para que escuchen, comprender al sexo opuesto o cómo pasar «de felpudo a chica de ensueño»), y en el de la salud (cómo sacar a la luz a la chica delgada que llevas dentro y perder peso, retrasar el envejecimiento, etcétera). Aunque mucha de esta literatura contiene consejos relevantes, tengo que ponerle tres peros. Primero, gran parte de tales consejos se basan en anécdotas y opiniones, antes que en investigaciones científicas. Segundo, los autores se centran en un objetivo concreto (y la manera de alcanzarlo), pero no reflexionan sobre si ese objetivo en cuestión se debería siquiera perseguir. Como acabo de mencionar, gran parte de las pruebas empíricas muestran que quizá sea tan importante la «clase» de meta que escojamos (por ejemplo, buscar riqueza, en lugar de buscar un alma gemela) como la manera de satisfacerla. Y por último, todas las obras tipo «sigue tus sueños» hacen un considerable hincapié en la consecución de los objetivos más que en su búsqueda. En otras palabras, los autores dan por supuesto que lo que los lectores quieren por encima de todo es alcanzar un objetivo concreto, y que ese alcanzar la cumbre es primordial. Por el contrario, como el capítulo «Seré feliz cuando... sea rico» revelaba, las

investigaciones sugieren que la consecución de los objetivos a menudo no consigue incentivar la felicidad;⁴²⁷ en palabras del *Kama Sutra*, «desde el momento en que uno ha obtenido algo deseado, ese algo deja de ser deseable».⁴²⁸ Todos los que hemos experimentado alguna vez una decepción después de conseguir algo por lo que llevábamos luchando largo tiempo —una cita con un tío bueno del gimnasio, una licencia de obras, correr una distancia, un título— sabemos de lo que estoy hablando.

En resumen, perseguir nuestros objetivos para el futuro merece la pena si potencialmente son intrínsecos, armónicos, auténticos, flexibles, viables, satisfacen necesidades y buscan estrechar lazos con los demás. Aunque es posible que nuestra juventud haya desaparecido hace mucho, los años venideros pueden ser una época de tremenda maduración, pasión y aventura, y debemos decantarnos por adoptar medidas que se anticipen al futuro. Ya queramos mejorar nuestras relaciones, habilidades vitales o salud, ya deseemos ahorrar dinero para viajar a Sudamérica o reírnos más, tenemos la capacidad para enriquecer estas ambiciones con sentido y finalidad, desviando nuestra atención y energías de los recuerdos optimistas del pasado hacia las expectativas positivas y sostenibles del futuro.

Una última advertencia

Imaginar y perseguir objetivos para un futuro más brillante nos ayudará a vacunarnos contra la creencia de que de ahora en adelante todo irá hedonistamente cuesta abajo y puede servirnos de antídoto (o al menos de distracción) a nuestro lamento por el fin de los buenos tiempos del pasado. Pero, dicho esto, no quiero dar la impresión de que mirar hacia el futuro deba hacerse sin sentido o con ingenuidad. El novelista Aldous Huxley es famoso por haber escrito *Un mundo feliz*, pero también fue autor de una sátira titulada *Arte, amor y todo lo demás*. Uno de los personajes del libro advierte a la gente de que «no vivan en el radiante futuro [...], en un estado de intoxicación permanente, pensando en lo que está por llegar, esforzándose alegremente por un espléndido ideal de felicidad».⁴²⁹ Deja que ese espléndido ideal te inspire y motive, pero no pierdas de vista el genuino esfuerzo cotidiano que exige el aquí y ahora para que cada vez te acerques más a ese ideal.

LOS MEJORES AÑOS ESTÁN EN LA SEGUNDA MITAD DE LA VIDA

Jóvenes, de mediana edad o viejos, la gran mayoría creemos en el mito de la felicidad relativo al envejecimiento, esto es, que la felicidad disminuye con la edad, que con cada decenio decrece algo más, hasta que alcanzamos ese punto en el que nuestras vidas se caracterizan por la tristeza y la pérdida.⁴³⁰ Por consiguiente, quizá nos sorprenda saber lo que las investigaciones confirman de manera concluyente: que muchos no podríamos estar más lejos de la verdad cuando decidimos que hemos dejado atrás nuestros mejores años hace mucho tiempo. Las personas mayores están realmente más felices y satisfechas con sus vidas que las personas más jóvenes; experimentan más emociones positivas, y menos negativas, y su experiencia emocional es más estable y menos sensible a las vicisitudes de la negatividad y estrés cotidianos.⁴³¹ Aunque sigue sin quedar claro cuándo se

produce la plenitud del bienestar, porque las diferentes investigaciones arrojan resultados en cierto modo distintos —tres estudios recientes demostraron que la plenitud de la experiencia emocional positiva se produce a los sesenta y cuatro, sesenta y cinco y setenta y nueve años, respectivamente—, ⁴³² lo que sí resulta meridianamente claro es que la juventud y la madurez incipiente no son las épocas más alegres de la vida, sino probablemente las más negativas.

Para aquellos que creamos que nuestros mejores años se han terminado y que no hay absolutamente nada que mejore con los años, este hallazgo resulta bastante desconcertante. Laura Carstensen, que fundó el Centro sobre la Longevidad de la Universidad de Stanford, se ha pasado más de dos décadas desarrollando y comprobando una teoría para responder a la pregunta de por qué aumenta la felicidad de las personas a medida que envejecen. ⁴³³ Carstensen sostiene que cuando empezamos a reconocer que nuestros años tienen un límite, cambiamos esencialmente nuestro punto de vista sobre la vida. El horizonte temporal más breve nos incita a centrarnos más en el presente y a invertir nuestro tiempo (relativamente limitado) y esfuerzos en las cosas de la vida que realmente importan. Así, por ejemplo, cuando envejecemos, nuestras relaciones más valiosas se vuelven mucho más prioritarias que conocer a personas nuevas o asumir riesgo; invertimos más en estas relaciones y desechamos aquellas que no son muy alentadoras. Así las cosas, hay más probabilidades de que nuestra experiencia emocional esté constituida por tranquilidad y serenidad que por emoción y alegría. ⁴³⁴ También llegamos a apreciar más las cosas positivas de nuestra vida y aprendemos a obtener más felicidad de ellas.

Como es natural, esto no significa que una vez traspasado el punto medio de la vida vayamos a ser permanentemente felices. A medida que envejecemos, nos vamos haciendo más conscientes de la fragilidad de la vida —de que nada dura eternamente— y nos sentimos más agradecidos por todos los años que hemos dejado atrás. Pero cuanto más larga sea nuestra vida, más probabilidades hay de que encaremos y presenciemos las pérdidas, lo cual nos lleva a tener más experiencias agrídulces o patéticas; por ejemplo, la alegría de volver a ver a nuestra hermana, junto con la tristeza de que nuestro hermano ya no sigue vivo. Esta concurrencia de las emociones positivas y negativas en realidad puede neutralizar las subidas y caídas extremas y volver nuestras vidas emocionales más estables.

Se considera que en la segunda mitad de la vida y en los años siguientes se fomenta la felicidad de otras diversas maneras. Saber que nuestro tiempo en la tierra es limitado, junto con la creciente madurez y las habilidades sociales que acompañaban a cada decenio nos motiva para maximizar nuestro bienestar y controlar las emociones con más eficacia. Por ejemplo, podríamos hacer lo posible para sentirnos mejor cuando estamos deprimidos, angustiados o furiosos, y evitar pasar el tiempo con personas o en situaciones que nos hicieron desdichados en el pasado. ⁴³⁵ Conservar los sentimientos de satisfacción, serenidad, alegría o intimidad también puede que se haga más fácil a medida que nos hacemos mayores, porque se ha descubierto que las personas con mayor madurez muestran una tendencia al positivismo en la atención y los recuerdos. En otras palabras, cuanto más viejos, más proclives somos a concentrarnos y recordar los aspectos positivos (e ignorar los negativos) de nuestros vecinos, relaciones, historias vitales e incluso fragmentos de información aleatorios. ⁴³⁶ Esta tendencia al positivismo quizá sea el resultado de unas estrategias deliberadas de regulación de las emociones (cuanto más viejos, más conscientemente tratamos de hacer la vista gorda a las críticas) o consecuencia de las estructuras cerebrales asociadas al procesamiento de las

emociones negativas, que experimentan una atrofia más rápida con la edad.⁴³⁷ Sin embargo, el crédito para la felicidad en la edad avanzada no sólo es responsabilidad nuestra, sino de todos aquellos con los que nos relacionamos. Una línea de investigación fascinante ha documentado que cuanto más viejos somos, más probabilidades hay de que seamos tratados con respeto y amabilidad: los demás se enfrentan a nosotros y nos critican menos, nos consienten y perdonan más y se esfuerzan en resolver tensiones y aplacar conflictos.⁴³⁸ No es de extrañar, por tanto, que los mejores años estén en la segunda mitad de la vida.

LA MENTE PREPARADA

La encrucijada a la que nos enfrentamos cuando nos acercamos a la mediana edad y a los años de la vejez supone nada menos que elegir entre el declive y la prosperidad. Es ésa una época en que a menudo se nos ocurre que los mejores años de nuestra vida se han terminado. Llegados a ese punto, hemos de tomar una decisión: o permanecer atascados en las idealizaciones del pasado, y por consiguiente desinflar y poner en peligro nuestras metas futuras, o mover nuestros pensamientos hacia el futuro. Un tema importante de este libro es el de no prestar atención a lo primero que nos venga a las mientes o a la reacción visceral inmediata («Me aterroriza envejecer» o «Sé que este sentimiento me mortificará para siempre») y tener en cuenta las investigaciones descritas en este capítulo que revientan nuestros mitos sobre el envejecimiento. Luego podemos empezar a practicar las reacciones más sanas y óptimas que he descrito anteriormente. Mientras que nuestro instinto tal vez nos pregunte por el sentido de seguir adelante con un entusiasmo constante, nuestro pensamiento racional debería informarnos de lo contrario. La ciencia destaca la buena noticia, a saber, que cuanto más viejos, más felices y sabios emocionalmente somos, y que la segunda mitad de la vida puede ser una época apasionante de desafíos, alegría y maduración. En efecto, casi todas las recomendaciones de este libro pueden ser consideradas como parte de la sensatez y preparación mental que ya poseen las personas mayores. Por consiguiente, todos podemos obtener los beneficios del envejecimiento antes de que envejezcamos de verdad.

Para conseguir tal cosa, tenemos una gama de opciones, una diversidad de objetivos que podemos perseguir y numerosas líneas que podemos trazar para el futuro. Así las cosas, en lugar de prestar atención a tu primer pensamiento, escucha a los segundos: «Pues claro que he tenido alegrías, pasiones y éxito en el pasado, pero en el futuro me esperan muchos más». O quizás a los siguientes pensamientos, lo que podría significar aceptar una pérdida en cierta esfera, pero moviéndose hacia otra nueva: «Es cierto, mis años de fertilidad (o de atletismo o universitarios) se han acabado, pero un nuevo capítulo da comienzo». De ahora en adelante, daremos la bienvenida a la mediana edad y a la vejez con la mente preparada.

⁴¹¹ Mitchell y otros, op. cit. (véase nota 287)

⁴¹² Humphrey Bogart (como Rick Blaine) a Ingrid Bergman (Ilsa Lund) en la película *Casablanca*.

413 Para leer el artículo entero, véase: Liberman y otros, op. cit. (véase nota 232).

414 El primero en describir esta distinción fue el difunto Amos Tversky, un brillante científico que colaboró con Daniel Kahneman en un innovador trabajo en el campo de la evaluación y toma de decisiones. Las ideas que expongo aquí se publicaron por primera vez en un capítulo: Tversky, A. y D. Griffin, «Endowment and contrast in judgments of well-being», Strack, Argyle y Schwarz, eds., op. cit. (véase nota 291).

415 Precisamente este hallazgo se manifestó sólo entre los norteamericanos encuestados, no entre los israelíes.

416 Lacey y otros, op. cit. (véase nota 145).

417 Sin embargo, como expresó mi marido, nuestra primera oportunidad de ser felices es aparentemente ¡nacer para pertenecer a la realeza!

418 Lyubomirsky, S., L. Sousa y R. Dickerhoof, «The costs and benefits of writing, talking, and thinking about life's triumphs and defeats», *JPSP*, 90 (2006), 962-708.

419 Timothy Wilson and Daniel Gilbert denominan a este proceso *ordinarizar*: (1) Wilson, T. D., y D. T. Gilbert, «Affective forecasting», *Advances in Experimental Social Psychology*, 35 (2003), 345-411. (2) Wilson y otros, op. cit. (véase nota 45).

420 Del estadista inglés Benjamin Disraeli: Disraeli, B., *Lothair*, Chadwyck-Healey Ltd, Cambridge, Reino Unido, 2000, vol. III, p. 206.

421 Para un estudio, véase Ryan y Deci, op. cit. (véase nota 328).

422 (1) Emmons y King, op. cit. (véase nota 252). (2) Sheldon y Kasser, op. cit. (véase nota 260).

423 Por ejemplo, véase Kasser y Ryan, op. cit. (véase nota 252).

424 (1) Sheldon, K. M., y A. J. Elliot, «Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model», *JPSP*, 76 (1999), 546-57. (2) Sheldon, K. M., «The self-concordance model of healthy goal-striving: When personal goals correctly represent the person». En: Deci, E. L., y R. M. Ryan, eds., *Handbook of self-determination theory*, University of Rochester Press, Rochester, Nueva York, 2002, pp. 65-86.

425 (1) King, L. A., «Who is regulating what and why? Motivational context of self-regulation», *Psychological Inquiry*, 7 (1996), 57-60. (2) Emmons, R. A., «Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being», *JPSP*, 51 (1986), 1.058-68.

426 (1) Elliot, A. J., y K. M. Sheldon, «Avoidance personal goals and the personality-illness relationship», *JPSP*, 75 (1998), 1282-99. (2) Elliot, A., K. M. Sheldon y M. A. Church, «Avoidance personal goals and subjective well-being», *PSPB*, 23 (1997), 915-27. (3) Elliot, A. J., y H. A. McGregor, «A 2 × 2 achievement goal framework», *JPSP* 80, 501-19.

427 Kruglanski, op. cit. (véase nota 253).

428 Vatsyayna, *Kama Sutra*, Librería Universitaria, Barcelona, 2002.

429 Huxley, A., *Arte, amor y todo lo demás*, Plaza & Janés, Barcelona, 1967.

430 (1) Lacey y otros, op. cit. (véase nota 145). (2) Hummert, M. L. y otros, «Stereotypes of the elderly held by young, middle-aged, and elderly adults», *Journals of Gerontology*, 49 (1994), 240. (3) Nosek, B. A., M. Banaji y A. G. Greenwald, «Harvesting implicit group attitudes and beliefs from a demonstration Web site», *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 6 (2002), 101-15.

431 Las pruebas empíricas son increíblemente sólidas; he aquí unos pocos ejemplos: (1) Carstensen y otros, op. cit. (véase nota 366). (2) Carstensen, L. L., y otros, «Emotional experience in everyday life across the adult life span», *JPSP*, 79 (2000), 644-55. (3) Charles, S. T., C. A. Reynolds y M. Gatz, «Age-related differences and change in positive and negative affect over 23 years», *JPSP*, 80 (2001), 136-51. (4) Mroczek, D. K., y A. Spiro III, «Change in life satisfaction during adulthood: Findings from the Veterans Affairs Normative Aging Study», *JPSP*, 88 (2005), 189-202. (5) Williams, L. M., y otros, «The mellow years? Neural basis of improving emotional stability over age», *The Journal of Neuroscience*, 26 (2006), 6422-30. (6) Vaillant, G. E., «“Successful aging” and psychosocial well-being: Evidence from a 45-year study». En: Thompson, E. H., ed., *Older men's lives*, Sage, Thousand Oaks, California, 1994, pp. 22-41.

432 (1) Carstensen y otros, op. cit. (véase nota 366). (2) Mroczek y Spiro, op. cit. (véase nota 432). (3) Williams y otros, op. cit. (véase nota 432).

433 Para una introducción excelente y asequible a esta literatura, véase Carstensen, S., *A Long bright future*, Broadway, Nueva York, 2009. Para unos artículos académicos, véase: (1) Carstensen, L. L., «The influence of a sense of time on human development», *Science*, 312 (2006), 1913-15. (2) Carstensen, L. L., D. M. Isaacowitz y S. T. Charles, «Taking time seriously: a theory of socioemotional selectivity», *Ampsych*, 54 (1999), 165-81.

434 Mogilner, C., S. D. Kamvar y J. Aaker, «The shifting meaning of happiness», *Social Psychological and Personality Science*, 3 (2011), 395-402.

435 (1) Riediger, M., y otros, «Seeking pleasure and seeking pain: Differences in prohedonic and contra-hedonic motivation from adolescence to old age», *PsychScience*, 20 (2009), 1529-35. (2) Carstensen, L. L., H. H. Fung y S. T. Charles, «Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life», *Motivation and Emotion*, 27 (2003), 103-23. (3) Urry, H. L., y J. J. Gross, «Emotion regulation in older age», *Current Directions*, 19 (2010), 352-57. (4) Labouvie-Vief, G., y M. DeVoe, «Emotional regulation in adulthood and later life: a developmental view», *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 11 (1991), 172-94. (5) Fingerman, K. L., y S. T. Charles, «It takes two to tango: Why older people have the best relationships», *Current Directions*, 19 (2010), 172-76

436 Para algunos estudios, véase (1) Carstensen, L. L., y J. A. Mikels, «At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect», *Current Directions*, 14 (2005), 117-21. (2) Charles, S. T., «Strength and vulnerability integration: A model of emotional well-being across adulthood», *PsychBull*, 136, (2010), 1068-91.

437 Calder, A. J., y otros, «Facial expression recognition across the adult life span», *Neuropsychologia*, 4 (2003), 195-202.

438 (1) Fingerman y Charles, op. cit. (2) Fingerman, K. L., L. Miller y S. T. Charles, «Saving the best for last: How adults treat social partners of different ages», *Psychology and Aging*, 23 (2008), 399-409. (3) Miller, L. M., S. T. Charles y K. L. Fingerman, «Perceptions of social transgression in adulthood: Does age make a difference?», *Journal of Gerontology*, 64B (2009), 551-59.

CONCLUSIÓN

Dónde está realmente la felicidad

Andaba por la mitad de este libro cuando una mañana de junio, mientras me afanaba en preparar a nuestro hijo de ocho años para su primer campamento lejos de casa, averigüé —con gran asombro— que estaba embarazada. Después de mucha ilusión, angustia y considerables náuseas matutinas, Isabella nació el 12 de febrero de 2011. Yo tenía cuarenta y cuatro años, mi marido diez más, y los hermanos de Isabella, nueve y casi doce.

Y así ocurrió que me vi cara a cara con mi propio momento de crisis en el preciso momento en que estaba escribiendo sobre el de los demás. Había considerado que mi familia de cuatro miembros (con parejita incluida) era la perfecta, y que tener más hijos era una locura. Jamás había imaginado que iba a tener un bebé en esa etapa de mi vida. Mantener el equilibrio entre mi trabajo y mi vida familiar exige tanta energía y creatividad que estaba segura de que un tercer vástago —el mejor indicador de deserción del mundo laboral para una mujer—⁴³⁹ lo pondría todo patas arriba y llevaría a toda la familia al límite.

Estaba equivocada.

La vida a veces da vueltas inesperadas y peculiares. Tener un bebé por tercera vez no es menos exigente ni consume menos tiempo, y equilibrar las necesidades de unos hijos mucho mayores que se enfrentan a etapas del desarrollo completamente diferentes a veces lleva al estrés a niveles muy altos. Pero, al igual que los participantes en las investigaciones de predicciones afectivas de Tim Wilson y Dan Gilbert, no preví la eficacia de mi sistema inmune psicológico, esto es, la facilidad y rapidez con que justificaría el milagro de tener un bebé a una edad avanzada y las recompensas de una familia más nutrida. Asimismo, no había previsto los cambios positivos en otras áreas de mi vida: la inesperada y tangible ayuda y el apoyo emocional de mis hijos mayores, la reducción deliberada de exigencias por parte de mis colegas hacia mí, etcétera. Y, por supuesto, con el tiempo, mi familia ha terminado adaptándose hedonistamente a tener menos tiempo de ocio, y ahora disfruta sobremanera de los preciados momentos de soledad o del tiempo pasado en privado del que cada uno de nosotros por supuesto disponemos. Por último, parece que también me olvidé o no preví la dicha de que una manita de bebé te agarre tenazmente la tuya, la alegría de ver a sus hermanos mostrarle un grado de afecto y cuidados que desmienten sus edades, ni los mágicos poderes curativos de la sonrisa y los abrazos de Isabella cuando alguno estamos enfermo o triste. Toda la familia está madurando y prosperando en aspectos que no habrían sido posibles sin ella.

Resumiendo, sin duda algunos días parece que estoy representando muchas de las predicciones y recomendaciones contenidas en este libro. Me siento agradecida por haber tenido la experiencia de analizar a fondo las investigaciones pertinentes que ponen en entredicho nuestras creencias sobre lo que realmente nos hace felices y desdichados y revelan lo muy a menudo que nos equivocamos; y me alegro de haber dedicado el tiempo a revisar los medios más saludables de enfocar nuestros momentos de crisis.

Muchos esperan la felicidad. Creen fervientemente que, si ahora no son felices, lo serán cuando el trabajo y la pareja sentimental perfectos lleguen, y cuando sean pudientes y tengan una casa imponente y dos hijos, un niño y una niña. Otros, por el contrario, viven atemorizados por los momentos de inflexión que, están seguros, marcarán el inicio de un enorme sufrimiento, al casarse con la persona equivocada o quedarse solteros, perder todo el dinero o el trabajo, padecer una enfermedad preocupante, vivir profundamente arrepentidos por lo que han hecho o lo que no han hecho, y envejecer.

Son muchas las investigaciones que señalan el error de estas «previsiones afectivas» en los mitos de la felicidad que la mayoría asumimos como propios.⁴⁴⁰ Mi objetivo con estas páginas ha sido sintetizar tales investigaciones y destacar su importancia para cada momento de crisis concreto de la vida: matrimonio, trabajo, dinero, envejecimiento, salud, etcétera. Espero también haber recalcado que creer en los mitos de la felicidad no es algo inocuo: nuestras falsas expectativas y errores no sólo convierten las transiciones vitales previsibles en verdaderos momentos de crisis, sino que, lo que es aún peor, también nos llevan a tomar malas decisiones y deterioran nuestra salud mental. Si estamos convencidos, por ejemplo, de que cierta clase de matrimonio, trabajo y prosperidad nos haría felices (y no resulta así), entonces malinterpretar el poder de la adaptación hedonista puede impulsarnos a desechar matrimonios y trabajos excelentes o a renunciar a nuestras pertenencias terrenales para simplificar nuestras vidas. Si estamos seguros de que el divorcio, la soltería o la vejez nos harán desgraciados para siempre, entonces no reconocer el poder de la resiliencia y las recompensas de la soltería y el envejecimiento quizá nos conduzca a seguir en un mal matrimonio, conformarnos con una pareja sentimental mediocre o someternos a una cirugía estética innecesaria. Igual de dañinas son las repercusiones de abonarse a los mitos de la felicidad en aras de nuestro bienestar emocional. Al no comprender el carácter universal de nuestras crisis, es posible que suframos arrebatos de depresión, angustia y descenso de nuestra autoestima. Ni siquiera es imaginable el peor de los casos posibles, esto es, el suicidio; si no somos capaces de comprender cómo vamos a sobrevivir en ningún caso a una pérdida o a un final, es posible que perdamos toda esperanza en la vida.

Nunca podré recalcar suficientemente lo desafortunadas e innecesarias que son estas deletéreas consecuencias de creer en los mitos de la felicidad. Debemos dejar de esperar la felicidad, y hemos de dejar de estar aterrorizados por una potencial infelicidad. Tengo la esperanza de que saber lo que sabes ahora sobre dónde se puede encontrar realmente la felicidad —y dónde no— transformará tus momentos de crisis en sencillos pasajes vitales que no sólo sean ordinarios, sino que fomenten el crecimiento.

De entrada, después de entender lo que alimenta tus reacciones emocionales en cada momento de crisis, ponte en marcha practicando las recomendaciones de este libro para ralentizar la adaptación, enfrentarte a la adversidad, perseguir nuevos objetivos y madurar y prosperar.

Todos vivimos nuestros momentos de crisis de manera diferente y singular, y las opciones óptimas para mí puede que no te parezcan tales a ti. Sin embargo, las respuestas más saludables a la experiencia de los grandes temores o decepciones que tales momentos de crisis provocan tienen algunos elementos en común. En particular, todas conllevan unas laboriosas estrategias que impulsan la felicidad y te espolean a invertir en tu vida emocional, de la misma forma que podrías invertir en tu cuerpo, dinero o tiempo. Las estrategias pertinentes más extendidas han aparecido repetidas veces a lo largo de este libro. Cuando centras tu atención de manera inflexible en algo

desagradable o deprimente, puede ser de ayuda considerar una perspectiva general. Cuando unas imágenes y pensamientos concretos te abruman y obsesionan, deberías esforzarte en reorientar tu atención hacia otra cosa. Por último, te sería útil mirar el lado positivo de las situaciones negativas, pero sé creativo a la hora de hacerlo; inyecta variedad y novedad en tu vida; y persigue metas flexibles, auténticas e intrínsecas y hazlas propias.

En resumen, después de que reconozcas hasta qué punto tus creencias sobre lo que te hará eternamente feliz e infeliz han estado rigiendo tus reacciones a los desafíos y transiciones de la vida, estarás preparado para decidir cómo proceder para fomentar la felicidad, la prosperidad y la maduración, para analizar las situaciones en lugar de ignorarlas, para confiar en el razonamiento antes que en la intuición. Reventar los mitos de la felicidad implica que no haya ninguna fórmula mágica para conseguirla ni ninguna vía segura hacia el sufrimiento, que nada en la vida produce tanta alegría ni causa tanto sufrimiento como creemos. Reconocer esta verdad no sólo puede liberarnos, fortalecernos y ensanchar nuestros horizontes, sino que puede concedernos nuestra mejor oportunidad para escoger bien y hacerlo bien.

⁴³⁹ Cohany, S. R., y E. Sok, «Trend in labor force participation of married mothers of infants», *Monthly Labor Review* (febrero de 2007), 9-16.

⁴⁴⁰ Véanse las referencias en la introducción (véanse notas 1-5).

Agradecimientos

Durante la Segunda Guerra Mundial, los expertos en aeronáutica utilizaron unos recursos y energías considerables para analizar los aviones militares que se estrellaban. Un día, alguien preguntó: «¿Por qué no estamos analizando los aviones que permanecen en el aire?» Ésta es una metáfora válida para mi campo de la psicología positiva. En lugar de centrarnos en las causas de que las personas deprimidas estén deprimidas, las personas solitarias sean solitarias y los divorciados estén divorciados, utilizamos de manera sistemática metodologías empíricas para estudiar las razones de que las personas felices sean felices y los triunfadores sean triunfadores. En este libro he tratado de aprovechar lo mejor de la ciencia (incluidas más de setecientas referencias académicas) para aconsejarnos a todos la manera de modificar nuestros puntos de vista sobre los mayores desafíos de la vida, saber si nuestros puntos de inflexión están a la altura de las circunstancias, no permitir que las experiencias negativas aumenten rápidamente y seguir adelante. Por consiguiente, este libro no habría sido posible sin el apoyo de mi departamento y facultad de la Universidad de California en Riverside, ni sin la ayuda de mis geniales colaboradores, alumnos de posgrado y colegas, fuentes todos ellos de un estímulo intelectual ilimitado, animadas y sugerentes conversaciones, ideas, energía y ayuda a todos los niveles. Aunque sólo nombro a unos pocos, agradezco enormemente las contribuciones de muchos más.

Ken Sheldon lleva ya más de diez años siendo mi impagable e incansable compañero en las lides investigadoras. Se merece todo mi agradecimiento. El extraordinario talento, entrega y esfuerzo de mis actuales alumnos recién posgraduados —(cito por orden alfabético) Katie Bao, Julia Boehm, Joe Chancellor, Matt Della Porta, Kristin Layous, Katie Nelson y Nany Sin— no dejan nunca de inspirarme y bajarme los humos. Por último, un grupo de ayudantes de investigación entregados y detallistas me han facilitado infinitamente mi trabajo. Se trata de Taher Bhajjee, Matt Dubin, Denise Johnson, William Lee, Thomas Martin, Martin Molinos (que se merece un agradecimiento especial), Melissa Monge, Michael Robins, Lucy Serrano, Emily Van Sonnenberg, Zhe Wang y Ararat Alex Yarijanian.

Varios valientes leyeron los borradores completos de este libro, y sus numerosas ideas y correcciones quedan reflejadas aquí. Mi agradecimiento especial para Bret Simmons, Aymee Coget, Ran Zilca y Peter Del Greco.

El equipo de Penguin Press estuvo fantástico con *La ciencia de la felicidad*, y lo han vuelto a estar con *Los mitos de la felicidad*. Al igual que en la ocasión anterior, me presionaron para que siguiera la máxima de Einstein de que «la ciencia entera no es más que el refinamiento del pensamiento cotidiano», que las exposiciones de las investigaciones no tienen que ser densas, aburridas o inescrutables. A este respecto, tengo una enorme deuda de gratitud con la incomparable Ann Godoff y las laboriosas y capaces Lindsay Whalen y Tracey Locke. La primera me impulsó a reinventar el libro de principio a fin y a no rendirme en el intento de mejorar cada capítulo y cada frase. Ted Gilley ha sido el mejor corrector que he tenido nunca. Por último, mi agente literario, Richard Pine, no tiene igual; espero que siempre me guíe por el mundo literario.

Como siempre, mis amigos (ya sabéis quiénes sois) me han hecho el trabajo —y el desafío de

equilibrar familia, investigación, docencia y escritura del libro— infinitamente más fácil.

Dejo lo mejor para el final: mi familia es el origen de mi mayor felicidad y fuente inagotable de mi gratitud e inspiración. Quiero dar las gracias a mis asombrosas niñeras, Julia Baune y Annina Sirola, que cuidaron de mis hijos mientras escribía; a mi marido, Pete, que después de tres hijos sigue siendo el mejor padre y marido de todos los tiempos, además de fuente de inteligencia y humor; y a Gabriella, Alexander e Isabella (alias Belly), por su cariño incondicional, curiosidad infinita y habilidad para mantener a sus padres siempre jóvenes y alerta.

Visite nuestra web en:

www.edicionesurano.com



+ info



<http://www.edicionesurano.com>



<http://www.facebook.com/mundourano>



http://www.twitter.com/ediciones_urano



<http://www.edicionesurano.tv>