

La ciencia de la felicidad

Sonja Lyubomirsky

Ediciones Urano. Barcelona 2011

ISBN: 978-84-15139-12-6

Esta obra está protegida por el derecho de autor y su reproducción y comunicación pública, en la modalidad puesta a disposición, se ha realizado en virtud del artículo 32.4 de la Ley de Propiedad Intelectual. Queda prohibida su posterior reproducción, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio y de cualquier forma.

Título original: *The How of Happiness*
Copyright © 2008 by Sonja Lyubomirsky

© de la traducción: Alejandra Devoto Carnicero
© 2008 by Ediciones Urano, S.A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com
www.books4pocket.com

1ª edición en books4pocket octubre 2011

Diseño de la colección: Opalworks
Imagen y diseño de portada: Epica Prima

Impreso por Novoprint, S.A.
Energía 53
Sant Andreu de la Barca (Barcelona)

Fotocomposición: books4pocket

ISBN: 978-84-15139-12-6
Depósito legal: B-30.897-2011

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.

Impreso en España – *Printed in Spain*

1. ¿Se puede ser más feliz?

*Para cambiar tu vida, empieza enseguida,
y hazlo de modo que se note, sin excepción.*

WILLIAM JAMES

¿Qué crees que te haría más feliz? Párate a pensar por un momento y piensa en las siguientes posibilidades:

- Una relación.
- Más flexibilidad laboral.
- Otro trabajo que te permita mantenerte mejor, a ti y a los tuyos.
- Un dormitorio más.
- Un cónyuge más atento.
- Un hijo.
- Parecer más joven.
- Que no te duela más la espalda.
- Adelgazar.
- Que tu hijo sea buen alumno.
- Saber lo que quieres hacer realmente con tu vida.
- Que tus padres te apoyen y te quieran más.
- Curarte de una enfermedad crónica o una discapacidad.
- Más dinero.
- Más tiempo.

Si tus respuestas se parecen a éstas, que mis amigos me han confiado a lo largo de los años, prepárate para recibir una sorpresa. Ninguna de estas cosas te hará mucho más feliz. Sin embargo, esto no quiere decir que el objetivo de encontrar la felicidad duradera sea poco realista o ingenuo. El problema es que tendemos a buscar la felicidad en los lugares equivocados. Lo que *creemos* que supondrá realmente una gran diferencia en nuestras vidas —así lo demuestra la investigación científica— sólo supone una pequeña diferencia, mientras que pasamos por alto las verdaderas fuentes de la felicidad y el bienestar personal.

En casi todos los países (desde Estados Unidos, Grecia y Eslovenia hasta Corea del Sur, Argentina y Bahrein), cuando se le pregunta qué es lo que más quiere en la vida, la gente coloca la felicidad en el primer lugar de su lista.¹ Aprender a ser más felices es decisivo para los que ahora están deprimidos o desanimados, y puede ser inestimable para todos. En este libro te voy a demostrar por qué nuestro deseo de ser más felices no es sólo una quimera.

Programa para una felicidad duradera

Es posible que hayas cogido este libro porque te parece que no estás aprovechando todo tu potencial en tu vida personal o laboral o porque no te sientes tan feliz ni satisfecho como quisieras. Una muestra representativa nacional de los adultos estadounidenses indica que poco más de la mitad (el 54 por ciento) estamos «sanos mentalmente de forma moderada», aunque no nos vaya de maravilla; es decir, que no mostramos gran entusiasmo por la vida y no tenemos una participación activa y productiva en el mundo.² Esto explica por qué el deseo de ser felices no es algo que sientan sólo los que están deprimidos clínicamente, sino que lo sentimos mu-

chos de nosotros, desde aquellos que no somos tan felices como nos gustaría, que sentimos que no nos va bien del todo, hasta aquellos a los que puede que les vaya bien, pero quieren más: más alegría, más sentido en su vida, y relaciones y trabajos más estimulantes. Por último, puede que algunos de nosotros hayamos conocido la verdadera felicidad, pero que nos sintamos incapaces de recuperar aquel momento.

Esta sensación de languidecer o de haber «caído en un hoyo» o de estar «estancado en la rutina» puede ser muy desalentadora. Tal vez pensemos que hace falta una cantidad increíble de energía y de resistencia para levantarnos, pero las noticias son esperanzadoras. El «trabajo» de levantarte con esfuerzo para salir del agujero y subir a un terreno más elevado puede empezar con muy poco, y a menudo da resultados enseguida. En un estudio, el profesor Martin Seligman, de la Universidad de Pensilvania, enseñó una sola estrategia para aumentar la felicidad a un grupo de personas que padecían una depresión grave, es decir, aquellos que, por la puntuación de su depresión, se encontraban en la categoría de los más deprimidos. A pesar de que estas personas tenían grandes dificultades hasta para levantarse de la cama, todos los días tenían que conectarse a una página web y hacer un ejercicio sencillo: recordar y escribir tres cosas buenas que hubiesen ocurrido aquel día, como «ha llamado Rosalind para saludarme», «he leído un capítulo de un libro que me había recomendado mi terapeuta» y «por fin hoy ha salido el sol». Al cabo de 15 días, su depresión mejoró de «depresión grave» a «depresión leve a moderada», y el 94 por ciento de ellos se sintieron mejor.³

Por consiguiente, la investigación sugiere que los primeros pasos para ser más felices se pueden poner en práctica de inmediato. El primer paso consiste en reconocer que nuestro anhelo de incrementar nuestra felicidad no es sólo una ilusión, sino un

objetivo de una importancia vital, que todos tenemos derecho a tratar de alcanzar y los medios para conseguir. La felicidad no es un golpe de buena suerte que debamos esperar, como el final de la estación de las lluvias; tampoco es algo que debamos «encontrar», como la salida de una autopista o una cartera que hemos perdido, como si bastara con saber el camino secreto o conseguir el trabajo adecuado o el novio perfecto. Curiosamente, la noción de que la felicidad se tiene que encontrar está tan extendida, que hasta la frase tan conocida de «la búsqueda de la felicidad» implica que se trata de un objeto que uno tiene que perseguir o descubrir. Esta frase no me gusta. Prefiero pensar en la «creación» o la «construcción» de la felicidad, porque la investigación demuestra que depende de nosotros mismos.

En estas páginas verás que, para alcanzar la felicidad duradera, no es necesario (aunque un psicoterapeuta diga lo contrario) escarbar en lo más profundo de tu infancia, psicoanalizar tus experiencias traumáticas previas ni analizar minuciosamente tus maneras habituales de relacionarte con los demás. Tampoco es imprescindible conseguir un sueldo más alto, curarse de una enfermedad ni recuperar la juventud o la belleza. En este libro describo estrategias que puedes empezar a aplicar ahora mismo y que aumentarán de inmediato tu sensación de bienestar, aunque estés profundamente abatido. Para seguir acumulando las ventajas de aumentar tu sensación de felicidad, tendrás que emprender un programa a más largo plazo. Lo bueno de un plan para toda la vida para alcanzar y mantener la felicidad personal es que el esfuerzo es máximo cuando las nuevas conductas y prácticas que aprendes todavía no te resultan «naturales», pero, con el tiempo, el esfuerzo necesario disminuye, a medida que las estrategias se vuelven habituales y se refuerzan a sí mismas. *La ciencia de la felicidad* describe un programa permanente de aumento de la felici-

cidad que, si quieres, puedes comenzar hoy y seguir el resto de tu vida. El único que tiene capacidad para hacer que esto ocurra eres tú.

Un último comentario: ante un diagnóstico de depresión, este programa para la felicidad no pretende sustituir los tratamientos reconocidos, como la terapia cognitiva conductual, ni la medicación con antidepresivos, aunque habría que considerarlo un complemento poderoso, que podría ayudarte a sentirte mejor antes, con mayor intensidad y por más tiempo. Encontrarás más información en el último capítulo: «Si estás deprimido».

¿Sabes qué te hace feliz?

A estas alturas, puede que te sientas escéptico con respecto al programa para la felicidad que estoy describiendo. Tal vez te preguntes por qué, puesto que tenemos a nuestro alcance, tan a la mano, la posibilidad de incrementar nuestra felicidad de forma permanente, tenemos tan poca. ¿Por qué lo intentamos con tanta frecuencia y fracasamos? Sospecho que el motivo fundamental es que nos han condicionado para hacernos creer que nos harán felices para siempre las cosas equivocadas.

Los psicólogos científicos han acumulado pruebas convincentes de que habitualmente estamos equivocados acerca de lo que nos producirá placer y satisfacción y, por consiguiente, a veces nos esforzamos por hacer que ocurran cosas que en realidad no nos hacen felices.⁴ Tal vez el error más común sea suponer que los acontecimientos positivos (ya sea una promoción en el trabajo, un informe de salud favorable, una cita con alguien que te gusta o el triunfo de nuestro candidato presidencial favorito o de nuestro equipo de fútbol) nos harán mu-

cho más felices de lo que realmente nos hacen. Pongamos como ejemplo el materialismo, es decir, la preocupación por el dinero y los bienes materiales. ¿Por qué nos cuesta tanto (¡incluso a mí misma!) creer que el dinero en realidad no nos hace felices? Porque la verdad es que el dinero sí que nos hace felices. El error —así lo explica con elocuencia un investigador de la felicidad— es que «pensamos que el dinero nos dará montones de felicidad durante mucho tiempo, cuando en realidad nos aporta un poquito de felicidad durante poco tiempo». ⁵ Mientras tanto, en nuestra búsqueda trabajosa de esos callejones sin salida del placer, acabamos pasando por alto otras rutas más efectivas para llegar al tan ansiado bienestar.

Vamos a analizar el caso de dos personas a las que entrevisté, que se dieron cuenta de que las cosas que, según la mayoría de nosotros, producen felicidad (la riqueza, la fama, la belleza), en realidad no son tan importantes.

Una estrella del rock

Me presentaron a Neil un verano, durante la filmación de un documental sobre la vida de personas muy felices. ⁶ Cuando era joven, Neil quería ser estrella del rock y, aunque parecía increíble, logró hacer realidad su sueño. Como batería de un grupo conocido de *folk-rock*, amasó una fortuna, apareció en *Saturday Night Live*, fue candidato a varios premios Grammy, y durante un decenio viajó por los cinco continentes de gira con la banda, hasta que su mundo se derrumbó de golpe: la banda se disolvió, se acabaron las giras, perdió su mansión y su esposa lo abandonó.

Pasamos toda una tarde entrevistando a Neil en su nuevo hogar modesto, tipo rancho, con un montón de tierra que bloqueaba el frente. El padre solo y sus dos hijos pequeños viven en los suburbios de Winnipeg, en Canadá, en una zona de praderas con muy pocos habitantes, a muchos kilómetros de la tienda o la escuela más cercanas. Aunque era julio, soplaban un viento fresco que hacía volar los pastos altos y secos. Se me ocurrió que debía de ser terriblemente frío y desolador durante los largos inviernos de Manitoba. Debía de costar organizar un viaje para conseguir leche, y ni hablar de reunirse para jugar con otros niños.

Neil enseguida me dio la impresión de sentirse muy cómodo y en paz consigo mismo, de ser auténtico y estar a sus anchas con sus hijos y de dedicarse por completo a su música. ¿Se sentía muy feliz cuando era una adinerada estrella del rock? «Entonces tenía el dinero y la fama —dijo— y en cambio ahora no, pero mi nivel de felicidad es el mismo. No hay ninguna diferencia.»

EXTREME MAKEOVER

Conocí a Denise en el plató de un programa de entrevistas al que acudí a contar su historia. Denise vive en Saint Petersburg (Florida). Antes daba clases a alumnos de secundaria con problemas de aprendizaje, y ahora se queda en casa con sus tres hijos en edad escolar. No es fácil dedicarse todo el día a ser madre de tres niños. Entonces, cuando estaba a punto de cumplir los 40 años, a Denise le pareció que se había abandonado: no se maquillaba, había dejado de trabajar fuera de casa y siempre parecía cansada. Los años transcurridos bajo el sol ardiente de Florida la hacían parecer arrugada y, así le parecía,

mucho mayor de lo que era. Presentó una solicitud para el programa de televisión *Extreme Makeover**, y se quedó contentísima cuando la llamaron.

La operación duró doce horas. Le levantaron un ojo, le hicieron un *lifting* de la parte superior e inferior de la frente y un *lifting* completo de toda la cara. Le quitaron un bulto de la nariz, le hicieron una liposucción bajo la barbilla y renovación facial con láser. Los cambios estéticos estaban tan bien hechos y quedaron tan perfectos que la maquilladora del programa, que había pasado como mínimo media hora trabajando con el rostro de Denise, se quedó helada cuando le dije que había estado en *Extreme Makeover*. No había notado nada extraño en su rostro reconstruido.

Después del maquillaje quirúrgico, a Denise le daba la impresión de que había retrocedido en el tiempo: parecía diez años más joven. Sus familiares, sus amigos, los desconocidos y los medios de comunicación le prestaban mucha atención. «Creo que aquello me cautivó —dice—. Había vivido como una estrella de cine y mi confianza se desbordó.» Se planteó dejar a su marido y comenzar una nueva vida.

Un año después, Denise recuperó la cordura y se dio cuenta de que poner fin a su matrimonio habría sido un error inmenso. ¿La había hecho más feliz la cirugía plástica? «Tengo que reconocer que está bien tener menos arrugas», confiesa Denise, pero no la hizo feliz a largo plazo. «El maquillaje no tiene nada que ver con la felicidad de verdad.»

Es posible que Neil y Denise pensarán alguna vez: «Si fuera rico... si fuera famoso... si fuera hermosa...», sería feliz, pero se habrían equivocado. Intuiciones como las suyas, combinadas con un alud de pruebas derivadas de la investigación, han sido formalizadas por mis colegas y por mí misma

en una teoría sobre las causas de la felicidad, una teoría que tiene consecuencias decisivas para lo que puedes hacer con respecto a tu felicidad, a partir de ahora mismo. La historia comienza en una insólita aldea de la Riviera Maya.

El descubrimiento de las verdaderas claves de la felicidad

Psicología positiva en Akumal

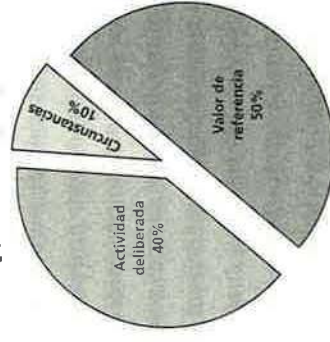
En enero de 2001, viajé a un centro turístico hermoso y tranquilo situado en una pequeña ciudad de México a dos horas de Cancún, conocida como Akumal, donde, bajo una palapa y acariciados por brisas cálidas, nos reunimos como una docena de investigadores en el entonces incipiente campo de la psicología positiva para compartir nuestros últimos descubrimientos y plantearnos ideas nuevas. Al principio me costó mucho concentrarme, porque había dejado a mi hija de 20 meses con su padre en Los Ángeles y, además, acababa de enterarme de que estaba embarazada otra vez. De todos modos, varias conversaciones que tuve en Akumal acabaron modificando la forma y la orientación de mi trabajo. Una de aquellas conversaciones fue con dos colegas profesores: Ken Sheldon y David Schkade. Les había escrito por correo electrónico antes del viaje, preguntándoles si podíamos reunirnos para hablar sobre escribir un artículo que categorizara las distintas maneras de buscar la felicidad. Sin embargo, cuando nos sentamos a charlar, no tardamos en darnos cuenta de que casi no existía ninguna investigación empírica sobre este tema. No era sólo que en general

los investigadores no fueran conscientes de las estrategias que empleaba la gente para ser más felices, sino que nos pareció que la mayoría de los psicólogos se mostraban pesimistas sobre la noción misma de incrementar la felicidad de forma permanente. En concreto, dos descubrimientos estimulaban la imaginación de la comunidad académica en aquella época: en primer lugar, que la felicidad es heredable y sumamente estable en el transcurso de la vida de las personas y, en segundo lugar, que las personas poseen una capacidad notable para habituarse a cualquier cambio positivo en su vida. En consecuencia, según la lógica, no se puede lograr que las personas sean más felices para siempre, porque cualquier aumento de la felicidad será temporal y, a largo plazo, la mayoría no pueden evitarlo y regresan a su nivel de bienestar original o «de referencia».

La solución al 40 por ciento

Ken, David y yo nos sentíamos escépticos frente a la conclusión de que la felicidad duradera era imposible y decidimos demostrar que era totalmente errada. Nuestras discusiones durante los años siguientes

dieron como resultado el descubrimiento de las causas del bienestar. Juntos fuimos capaces de identificar los factores más importantes que determinan la felicidad, representados en el siguiente gráfico circular.⁷



¿Qué determina la felicidad?

Imaginemos una sala de cine en la que hay 100 personas que representan toda la gama de la felicidad: algunas son extraordinariamente felices, otras no tanto, y otras son muy infelices. La parte inferior derecha del gráfico demuestra que, aunque parezca increíble, un 50 por ciento de las diferencias entre los niveles de felicidad de las personas depende de su «valor de referencia» determinado genéticamente. Este descubrimiento deriva de la investigación cada vez más abundante con gemelos univitelinos (o idénticos) y bivitelinos (o fraternos), que sugiere que cada uno de nosotros nace con un «valor de referencia para la felicidad» determinado, que tiene su origen en nuestra madre o nuestro padre biológicos, o en los dos, y es un punto de referencia o un potencial para la felicidad al cual siempre regresamos, incluso después de grandes contratiempos o triunfos.⁸ Esto significa que, si con una varita mágica pudiéramos convertir a las 100 personas del cine en «clones» genéticos (o gemelos idénticos), de todos modos tendrían distintos niveles de felicidad, aunque las diferencias se reducirían en un 50 por ciento.

El valor de referencia para la felicidad es similar al valor de referencia para el peso. Algunas personas tienen la suerte de ser delgadas por naturaleza y, aunque no se lo propongan, no les cuesta mantener su peso.⁹ En cambio, otras se tienen que esforzar muchísimo para mantenerlo a un nivel deseable y, en cuanto se descuidan, aunque sea un poco, empiezan a sumar kilos. Lo que este descubrimiento supone para la felicidad es que, como ocurre con los genes para la inteligencia o el colesterol, la magnitud del valor de referencia con el que nacemos —puede ser alto (un 6 en una escala de 7), bajo (un 2) o intermedio (un 4)— determina en gran medida lo felices que vamos a ser a lo largo de nuestra vida.

Quizá el descubrimiento más increíble sea que, como demuestra el gráfico, tan sólo alrededor del 10 por ciento de la discrepancia en nuestros niveles de felicidad se explica por las diferencias en las circunstancias de la vida o sus situaciones, es decir, porque seamos ricos o pobres, estemos sanos o enfermos, seamos hermosos o poco agraciados, estemos casados o divorciados, etcétera.¹⁰ Si con una varita mágica pudiéramos poner a las 100 personas del cine en las mismas circunstancias (la misma casa, el mismo cónyuge, el mismo lugar de nacimiento, el mismo rostro, los mismos dolores), las diferencias en su nivel de felicidad apenas se reducirían un 10 por ciento.

Muchas comprobaciones científicas respaldan esta conclusión. Por ejemplo, un estudio muy conocido ha demostrado que los estadounidenses más ricos (los que ganan más de 10 millones de dólares al año) reconocen un nivel de felicidad personal apenas ligeramente superior al de los empleados administrativos y los obreros que trabajan para ellos.¹¹ Además, si bien los casados son más felices que los solteros, en realidad los efectos del matrimonio sobre la felicidad personal son bastante escasos; por ejemplo, en 16 países, el 25 por ciento de las personas casadas y el 21 por ciento de las solteras se han definido como «muy felices».¹² Descubrir que las circunstancias de nuestra vida (como los ingresos y el estado civil) afectan tan poco a nuestro bienestar resulta sorprendente para muchos de nosotros, aunque es probable que no para Neil y Denise. Tal vez cueste creer que cosas como la riqueza, la belleza y la buena salud sólo tengan una influencia a corto plazo y limitada para alcanzar la felicidad, pero las pruebas son impresionantes y presentaré varias explicaciones curiosas al respecto más adelante. Aceptar que las circunstancias de la

vida no son la clave de la felicidad nos proporciona mucho poder para buscar la felicidad por nosotros mismos.

Volvamos al gráfico. Aunque las 100 personas del cine fueran gemelos idénticos y todas estuvieran en la misma situación en la vida, de todos modos seguiría habiendo diferencias en cuanto a su grado de felicidad. **Este descubrimiento me sugiere que, incluso si tenemos en cuenta nuestra personalidad determinada genéticamente (es decir, quiénes somos) y las circunstancias ricas y complejas de nuestra vida (es decir, a lo que nos enfrentamos), el 40 por ciento de las diferencias en nuestra felicidad sigue sin tener ninguna explicación.** ¿En qué consiste este 40 por ciento? Aparte de nuestros genes y de las situaciones a las que hacemos frente, queda un elemento decisivo: nuestro comportamiento. Por consiguiente, la clave de la felicidad *no* consiste en cambiar nuestra constitución genética (que es imposible) *ni* en cambiar nuestras circunstancias (es decir, buscar la riqueza o el atractivo o mejores colegas, que suele ser impracticable), sino en nuestras «actividades deliberadas» de todos los días. Si tenemos esto en cuenta, nuestro gráfico ilustra el potencial del 40 por ciento que tenemos la capacidad de controlar; un margen de maniobra del 40 por ciento de oportunidades para aumentar o disminuir nuestro nivel de felicidad a través de lo que *hacemos* en nuestra vida cotidiana y de nuestra manera de *pensar*.¹³

Esto es fantástico. Quiere decir que todos podríamos ser mucho más felices si examináramos con atención lo que hacen y lo que piensan natural y habitualmente las personas que son muy felices. La mayor parte de mi investigación se ha centrado de hecho en el potencial que tenemos sin explotar para aumentar nuestra propia felicidad, en observar, comparar y experimentar de forma sistemática con personas muy felices y

muy infelices. A continuación encontrarás una muestra de mis observaciones y también las de otros investigadores acerca de los patrones de pensamiento y de comportamiento de las personas más felices que han participado en nuestros estudios:

- Dedican mucho tiempo a su familia y a sus amigos, a fortalecer esas relaciones y a disfrutar de ellas.
- Se sienten cómodas expresando su gratitud por todo lo que tienen.
- A menudo son las primeras en ofrecer ayuda a sus compañeros de trabajo y a los transeúntes.
- Son optimistas al imaginar su futuro.
- Saborean los placeres de la vida y tratan de vivir el presente.
- Convierten el ejercicio físico en un hábito semanal (y en ocasiones cotidiano).
- Están profundamente comprometidas en objetivos y ambiciones para toda la vida (por ejemplo, luchar contra el engaño, participar en política o enseñar a sus hijos los valores que tienen profundamente arraigados).
- Y, por último, aunque no por eso menos importante, las personas más felices también soportan el estrés, tienen crisis e incluso sufren tragedias. Es posible que en esas circunstancias se sientan tan afligidas o se emocionen tanto como tú o como yo, pero su arma secreta es el aplomo y la fuerza que muestran para hacer frente a las dificultades.

Como analizo en más detalle en los capítulos del 4 al 9, en la actualidad hay muchísima bibliografía sobre los tipos de atributos, pensamientos y comportamientos que caracterizan

a las personas más felices.¹⁴ En mi laboratorio, y en algunos otros, se han puesto a prueba las maneras de aprovechar el poder de nuestros pensamientos y comportamientos, es decir, nuestras actividades deliberadas. Hemos llevado a cabo estudios formales de «intervención» para incrementar la felicidad, concebidos para aumentar y mantener el nivel de felicidad de una persona por encima de su valor de referencia.¹⁵ En la segunda parte del libro voy a presentar en detalle una docena de estrategias y prácticas para incrementar la felicidad, y a mostrar cómo actúan en la vida cotidiana, además de describir las pruebas científicas que las sustentan. No dejes que te intimide de esta lista que acabamos de enunciar de las cosas que las personas muy felices hacen cada día, porque no tienes que tratar de hacerlas todas. Nadie puede hacerlo todo, y son pocos los que consiguen la mayor parte. Lo que sí puedes hacer es elegir una sola estrategia (o unas pocas) que te vaya bien a ti. Tú tienes el control y puedes producir un impacto en tu vida de hoy en adelante de una manera significativa. Por aquí puedes comenzar.

Para crear una serie de estrategias efectivas para tu programa individual de felicidad es imprescindible elegir bien. Como ocurre con cualquier intento de cambiar la vida, algunos programas serán más eficaces y más adecuados para unos individuos que para otros. En el capítulo 3 presentaré un importante test de autodiagnóstico, que en esencia es un cuestionario que te ayudará a identificar las estrategias que serán más eficaces en tu caso. El capítulo 3 te ayudará a elegir las cuatro estrategias para aumentar la felicidad que más se adecuen a tu personalidad, tus virtudes, tus objetivos y tu situación actual. Recuerda que el intento de ser más feliz tiene que ver contigo: con tus intereses, tus valores y tus necesidades. Cuando se-

pas cuál es la actividad que más te conviene, habrás recorrido más de la mitad del camino.

El «trabajo» más satisfactorio de tu vida

Tal vez sea evidente que lograr algo importante en la vida (aprender una profesión, llegar a dominar un deporte, criar a un hijo) requiere mucho esfuerzo. Sin embargo, a muchos nos cuesta aplicar la noción de esfuerzo a nuestra vida emocional o mental. Sin esfuerzo podemos «tener suerte», pero (como una resolución de Año Nuevo olvidada hace mucho tiempo) el éxito durará poco.

Piensa en la cantidad de tiempo y dedicación que muchos invierten en hacer ejercicio físico, ya sea en ir al gimnasio, hacer *footing*, *kickboxing* o yoga. Mi investigación revela que, si quieres ser más feliz, tienes que proceder de la misma manera. En otras palabras, para conseguir una felicidad duradera hay que introducir algunos cambios permanentes que requieren esfuerzo y dedicación todos los días de tu vida. Buscar la felicidad da trabajo, pero piensa que este «trabajo por la felicidad» puede ser el trabajo más satisfactorio de tu vida.

¿Para qué ser más feliz?

¿Por qué habríamos de dedicar tanto esfuerzo para ser más felices? Por si hubiera que convencer a alguien, las pruebas científicas revelan muchas razones de peso para aspirar a una mayor felicidad y realización. Con mis colaboradores, Ed Diener y Laura King, hemos documentado una extensa y creciente bi-

bliografía psicológica que demuestra que ser más felices no sólo nos hace sentir bien,¹⁶ sino que resulta que la felicidad trae consigo múltiples ventajas adicionales. En comparación con los que son menos felices, las personas más felices son más sociables y tienen más energía, son más generosas y están más dispuestas a cooperar, y caen mejor a los demás. Por consiguiente, no es extraño que las personas más felices tengan más probabilidades de casarse y conservar su matrimonio, y de tener una red más rica de amigos y apoyo social. Además, por más que en *Annie Hall* Woody Allen sugiera que las personas felices son «frívolas y vacías y [...] no tienen ideas ni nada interesante que decir», en realidad manifiestan mayor flexibilidad e ingeniosidad en su manera de pensar y son más productivas en su trabajo. Son mejores líderes y negociadores y ganan más. Son más fuertes ante la adversidad, tienen un sistema inmunitario más potente, físicamente son más sanas, y hasta viven más.

Tomemos en cuenta tan sólo dos ejemplos de lo anterior: el dinero y el matrimonio. El humorista Henny Youngman dijo en broma en una ocasión: «¿Para qué sirve la felicidad? No da dinero». Fue muy gracioso, pero estaba equivocado. Un estudio ha demostrado que los que habían sido felices en su primer año de universidad tenían mejores sueldos 16 años después (cuando rondaban los 35), sin que hubiera ninguna ventaja económica inicial.¹⁷ En otro estudio, que también siguió a estudiantes universitarios a lo largo del tiempo, las mujeres que manifestaban una alegría sincera en las fotografías del anuario de su universidad tenían relativamente más probabilidades de estar casadas a los 27 años y de tener a los 52 un matrimonio satisfactorio.¹⁸

En realidad, la felicidad es tan importante, que todo un país —reconocemos que se trata de un país muy pequeño, del

tamaño de Suiza— se ha propuesto incrementar el bienestar de sus ciudadanos. El rey de Bután, el último reino budista del Himalaya, enclavado entre la India y China, decidió que la mejor manera de promover el desarrollo económico sería fomentar la Felicidad Interior Bruta de su país, es decir, concentrarse en la FIB, en lugar del PIB. Parece que el hincapié que hace Bután en la felicidad de su pueblo por encima de todo lo demás ha producido beneficios en toda la sociedad. Aunque la mayoría de la población de este país diminuto se dedica a la agricultura de subsistencia, tienen lo que necesitan (alimentos y atención médica para todos) y se han negado a obtener ganancias de operaciones comerciales que podrían poner en peligro la salud y la belleza de su medio ambiente y su existencia igualitaria.

En síntesis, en todos los ámbitos de la vida, la felicidad parece ofrecer numerosos productos secundarios positivos que pocos nos hemos tomado el tiempo de comprender realmente. Al volvernos más felices, no sólo aumentan las experiencias de alegría, satisfacción, amor, orgullo y respeto, sino que también mejoran otros aspectos de nuestra vida: nuestro nivel de energía, nuestro sistema inmunitario, nuestra dedicación al trabajo y a los demás, y nuestra salud física y mental. Al ser más felices, también reforzamos nuestra sensación de confianza en nosotros mismos y nuestra autoestima, realmente nos convencemos de que somos seres humanos dignos y que merecemos respeto. Una última ventaja (tal vez la menos apreciada) es que, si somos más felices, no sólo nos beneficiamos a nosotros mismos, sino también a nuestra pareja, nuestra familia, nuestra comunidad y hasta la sociedad en general.

Los mitos de la felicidad

Sea donde sea que estés situado en la escala de la felicidad y la de la depresión (si te sientes feliz pocas veces, de vez en cuando o incluso bastante), aprenderás a aplicar las estrategias para aumentar la felicidad que te voy a enseñar a tus propios puntos fuertes y débiles a fin de sentirte más feliz y más satisfecho de forma permanente. De todos modos, antes de que empieces a incorporar estas estrategias a tu propia vida, he de disipar unos cuantos mitos en torno a la felicidad.

Uno de los grandes obstáculos para conseguir la felicidad es que la mayoría de nuestras creencias acerca de lo que nos

¿Qué determina la felicidad?



hará felices en realidad son erróneas, aunque las hayamos adquirido a base de repeticiones, nos hayan convencido nuestros compañeros y nuestras familias y los modelos de rol, y hayan sido reforzadas por las historias y las imágenes omnipresentes en nuestra cultura. Muchas de las presuntas fuentes de la felicidad parecen tan intuitivas y obvias que todos (¡incluso los investigadores sobre la felicidad!) tenemos tendencia a dejarnos fascinar. Allí es donde la ciencia puede encender una luz clara y rica. Los tres grandes mitos acerca de la felicidad en los que tendemos a caer se dilucidan claramente en el gráfico de la felicidad, que vuelvo a reproducir a continuación.

Mito número 1: la felicidad se tiene que «encontrar»

El primer mito es que la felicidad es algo que tenemos que encontrar, que está allí fuera, esperando en alguna parte, en un lugar que queda fuera de nuestro alcance, una especie de paraíso terrenal. Podríamos llegar hasta allí, claro que sí, pero sólo si ocurren las cosas correctas: si nos casamos con nuestro verdadero amor, si conseguimos el trabajo soñado, si adquirimos una vivienda elegante. No seas una de esas personas que esperan que ocurra esto o lo otro para poder ser felices. Hay una tira cómica en la que se ve a un niño en un triciclo que le dice a un compañero de juego que sostiene una cometa: «Estoy impaciente por crecer y ser feliz».¹⁶ Si no eres feliz hoy, no lo serás mañana, a menos que tomes las riendas y hagas algo. Comprender que el 40 por ciento de nuestra felicidad depende de nuestra actividad liberada supone apreciar la promesa del gran impacto que pueden tener en tu vida las estrategias deliberadas que tú

puedes poner en práctica para convertirte en una persona más feliz.

Por consiguiente, la felicidad no está allí fuera, esperando que la encontremos y la descubramos. Y no está allí fuera por la sencilla razón de que está *dentro* de nosotros. Por banal y estereotipado que parezca, la felicidad es, más que nada, un estado mental, una manera de percibirnos y de concebirnos a nosotros mismos y al mundo que nos rodea. Por eso, si quieres ser feliz mañana, pasado mañana y el resto de tu vida, puedes conseguirlo si eliges cambiar y manejar tu estado mental. Estos pasos son la esencia de este libro.

Mito número 2: la felicidad consiste en cambiar nuestras circunstancias

Otra gran falacia es la noción de que sólo seríamos felices si cambiaran un poco las circunstancias de nuestra vida. Esta manera de pensar es lo que yo llamo: «Sería feliz SI...» o «Seré feliz CUANDO...». Compartimos esta lógica los que recordamos épocas de nuestra vida en las que hemos sido felices de verdad, pero nos parece que jamás podremos recuperar las circunstancias exactas que provocaron esa auténtica felicidad. Puede que pensemos en nuestra época de estudiantes en la universidad (como me ha ocurrido a mí, al menos en retrospectiva), o en la primera vez que nos enamoramos, o en cuando nuestros hijos eran pequeños, o cuando vivíamos en el extranjero. La realidad es que los elementos que determinaron nuestra felicidad en el pasado y que pueden traer la felicidad futura siguen estando con nosotros ahora y están aquí, esperando que los aprovechemos. Como podemos ver en el

gráfico, los cambios de nuestras circunstancias (por positivos y sensoriales que sean) en realidad inciden muy poco en nuestro bienestar.

Mito número 3: la tienes o no la tienes

Un día mi hermano, que es ingeniero electrotécnico, me dijo que había leído un artículo sobre unos monjes budistas que se enseñaban a sí mismos a ser felices a través de la meditación. «¡Es un concepto nuevo! —exclamó—. No se me había ocurrido que puedas enseñarte a ti mismo a ser feliz. Siempre pensé que la felicidad es algo que tienes o que no tienes.» Esta concepción (que nacemos felices o infelices) es muy frecuente. Muchos de nosotros (sobre todo los que no son demasiado felices) creemos que nuestra infelicidad es genética y que en realidad no podemos hacer nada al respecto. Por el contrario, cada vez hay más investigaciones que demuestran de forma convincente que podemos superar nuestra programación genética.

En el resto del capítulo vamos a analizar más a fondo cada una de estas falacias. Empecemos por examinar exactamente qué es lo que han aprendido los científicos acerca de las maneras en que las circunstancias de nuestra vida nos afectan y no nos afectan.

Los límites de las circunstancias de la vida

Las circunstancias de la vida, por citar a Herman Melville, incluyen «la esposa, el corazón, el lecho, la mesa, la montura, la

3. Cómo encontrar actividades para la felicidad que se adecuen a tus intereses, tus valores y tus necesidades

Cada persona busca la felicidad de una manera distinta y por diferentes medios, y así se fabrica distintas formas de vivir...

ARISTÓTELES

Si el 40 por ciento de nuestra felicidad tiene sus raíces en la actividad deliberada, ¿qué actividades o estrategias te pueden ayudar a alcanzar el nivel de bienestar que deseas? Muchos de nosotros nos empeñamos en buscar ese camino secreto que nos conduce de verdad a la felicidad (o al éxito profesional, o a la plenitud espiritual, o a lo que sea), como si se tratase del único régimen que va a ser eficaz, cuando todos los demás han fallado. Lo cierto es que no hay una sola estrategia mágica que ayude a cada persona a ser más feliz. Todos tenemos necesidades, intereses, valores, recursos e inclinaciones particulares que sin duda nos predisponen a dedicar esfuerzo y a obtener ventajas de algunas estrategias más que de otras. Por ejemplo, es más probable que una persona extravertida persevere en una actividad que habitualmente la pone en contacto con los

demás, y que una persona muy solícita se beneficie más de una actividad que le brinde oportunidades de ocuparse del prójimo. Asimismo, a algunas personas les conviene trabajar en aquellas áreas que constituyen su punto débil (ya sea el pesimismo, o pensar demasiado, o los problemas con la amistad), mientras que a otras les va mejor aplicar una estrategia para la felicidad que concuerde con su ideal personal de felicidad (ya sea el pensamiento positivo, o relaciones gratificantes, o un trabajo que las satisfaga). La mayor parte de las últimas investigaciones apoya esta noción general de «concordancia».¹

Además, es bastante intuitiva. Si quieres ponerte en buen estado físico o librarlo de una adicción, hay muchos programas y estrategias que puedes probar, y lo más prudente sería elegir uno que se adecuara a tus objetivos, tus recursos y tu estilo de vida. Curiosamente, aunque la importancia de una buena adecuación está ampliamente reconocida (incluso resulta evidente) en el campo de las dietas y la forma física, rara vez se tiene en cuenta con respecto a la vida emocional de una persona, a pesar de que resulta decisiva. Y tanto es así que me voy a aventurar a decir que, si hay algún «secreto» para ser más feliz, éste consiste en determinar qué estrategias para la felicidad son las que más te convienen. Una vez establecido esto, has ganado la mitad de la batalla: el camino hacia una mayor felicidad está en tus manos.

Tres formas en que las estrategias pueden ser «adecuadas»

Cuando se trata de determinar qué estrategias para la felicidad irán mejor para una persona determinada, me parece que

hay que adoptar un enfoque idiomático o personalizado. El objetivo es la «adecuación entre la persona y la actividad». Si eliges bien, te sentirás motivado para probar una actividad para la felicidad determinada, persistir en ella y experimentar sus compensaciones. De más está decir que una persona tiene que hacer un esfuerzo sincero cuando prueba una estrategia nueva para obtener algún beneficio. Sin embargo, ni siquiera las actividades que uno emprende con el mayor entusiasmo harán felices a todos. Uno de los motivos principales por el cual muchos de nosotros fracasamos en nuestros intentos por ser más felices es la mala elección, ya sea porque elegimos una estrategia o un método que son infructuosos en sí mismos (como buscar la riqueza, la aprobación o la belleza, como ya hemos comentado en el capítulo anterior), o porque elegimos los que no son adecuados para nosotros. Una buena adecuación entre la persona y la actividad se puede lograr de varias formas. Tales formas, que se describen a continuación, pueden funcionar de manera independiente o concertada. Vamos a analizar todas las opciones.

Adecuación a la causa de tu infelicidad. Lo primero que hay que hacer es analizar lo que hay por debajo de tu propia infelicidad. En el famoso comienzo de *Ana Karenina*, Lev Tolstoi declara que «las familias felices son todas iguales; de las familias infelices, cada una es infeliz a su manera». Como psicóloga que estudia individuos, no familias, prefiero la siguiente reformulación, que encierra su propia verdad: «Las personas felices son todas iguales; de las personas infelices, cada una es infeliz a su manera». La investigación lo confirma: hay muchas variedades y causas de infelicidad. Cada persona es infeliz por una constelación única de razones. Al-

gunos nos sentimos apáticos e impotentes con respecto a nuestra vida, mientras que otros están convencidos de que el futuro es sombrío. Para algunos, el *quid* es la incapacidad para obtener placer de las actividades cotidianas; para otros, que son demasiado tímidos para participar en acontecimientos sociales, o que están traumatizados o desequilibrados por una experiencia pasada. Esto significa que determinadas actividades para aumentar la felicidad sólo pueden apuntar a nuestros problemas o puntos débiles específicos. Al pesimista le vendrá bien cultivar el optimismo; al que no encuentra placer, aprender a disfrutar; al traumatizado, aprender a afrontar, etc.

Adecuación a tus virtudes. Sin embargo, la adecuación entre la persona y la actividad no tiene por qué basarse en resolver tus puntos débiles específicos, sino que puedes empezar por reconocer tus virtudes, tus talentos o tus objetivos. Por ejemplo, a una persona orientada hacia los logros tal vez le convenga proponerse objetivos importantes en la vida o dedicarse a deportes competitivos como una manera de aumentar su felicidad. Una persona creativa puede decidir expresar gratitud o perdón a través de la pintura o la escritura. En realidad, distintas personas pueden alcanzar la felicidad de diferentes maneras, de modo que lo lógico es que algunos nos concentremos en un conjunto determinado de actividades para incrementar la felicidad, mientras que otros pueden centrarse en una serie de actividades totalmente diferentes.

Adecuación a tu estilo de vida. Piensa hasta qué punto las actividades que elijas se pueden adaptar a tus necesidades y tu estilo de vida. Por ejemplo, si llevas una vida estresante y febril, puedes elegir actividades (como dar las gracias por lo que

tienes) a las que no tengas que dedicar más tiempo. Si estás conforme con tus relaciones pero no con tu trabajo, puedes elegir actividades que te absorban o que signifiquen nuevos objetivos, lo que te ayudará a disfrutar más de tu trabajo y a buscar nuevas oportunidades. Si no eres una persona espiritual o religiosa, puedes probar la estrategia religiosa. Si toda tu vida has practicado la meditación de concentración, puedes saltarte la actividad para la felicidad que supone la meditación. Del mismo modo que puedes personalizar una dieta según los alimentos que prefieras, puedes adaptar las estrategias para la felicidad para que se adapten a tu personalidad y a tu forma de vida. Es probable que haya tantas maneras de alcanzar la felicidad como de perderla.

Otra vez la cursilería

Por último, tengo que volver a plantear la cuestión de la cursilería. Es posible que releas la lista de la docena de actividades para la felicidad y te des cuenta de que algunas de ellas (o tal vez muchas) te parecen falsas o inalcanzables. Hasta es posible que reacciones con desagrado: «¡Esto no es para mí!» También a mí me ha pasado. No es nada fuera de lo común y no significa que estés destinado a no ser nunca más feliz. La realidad es que la mayoría de nosotros sentimos aversión por los consejos que parecen abiertamente sentimentales o simpatistas. No nos imaginamos a nosotros mismos «dando las gracias por lo que tenemos» ni «disfrutando de las alegrías de la vida» o «aprendiendo a perdonar», ya que estas sugerencias huelen a sensiblería, e incluso a ingenuidad. Estas reacciones son auténticas y no puedo discutir las. Afortunadamente, si

Prólogo a la segunda parte:

Antes de empezar

En esta segunda parte aprenderás y emprenderás una o más de las actividades para la felicidad que más se adecuen a ti, según lo que determine el diagnóstico de adecuación entre la persona y la actividad del capítulo anterior. Sin embargo, antes de empezar la tarea es importante determinar tu puntuación de felicidad inicial completando la escala de la felicidad que aparece a continuación. Volverás a mirar a menudo esta escala (el Cuestionario de Oxford sobre la Felicidad), para ir siguiendo tus avances, es decir, para establecer si (y hasta qué punto) las actividades para la felicidad que están surtiendo efecto para aumentar tu felicidad. Debo destacar que la puntuación inicial y las futuras puntuaciones que obtengas en la escala de Oxford reflejan tu nivel de felicidad, no tu valor de referencia para la felicidad, que, como ya he dicho, se fija al nacer y es permanente, mientras que tu nivel de felicidad puede fluctuar hacia arriba o hacia abajo, según lo que hagas y cómo pienses (en otras palabras, según las actividades que representan el 40 por ciento del gráfico de la felicidad).

EL CUESTIONARIO DE OXFORD SOBRE LA FELICIDAD'

INSTRUCCIONES: a continuación hay una serie de afirmaciones acerca de la felicidad. Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una de ellas: escribe al lado un número, según la escala siguiente.

- 1) Estoy totalmente en desacuerdo
 - 2) Estoy más o menos en desacuerdo.
 - 3) Estoy ligeramente en desacuerdo.
 - 4) Estoy ligeramente de acuerdo.
 - 5) Estoy más o menos de acuerdo.
 - 6) Estoy totalmente de acuerdo.
-
- ___ 1. No me gusta demasiado mi forma de ser. (X)
 - ___ 2. Me interesan muchísimo los demás.
 - ___ 3. Me da la impresión de que la vida es muy satisfactoria.
 - ___ 4. Siento mucho cariño por casi todo el mundo.
 - ___ 5. Pocas veces me siento descansado cuando me levanto. (X)
 - ___ 6. No soy demasiado optimista con respecto al futuro. (X)
 - ___ 7. Casi todo me parece divertido.
 - ___ 8. Siempre me comprometo y me involucro.
 - ___ 9. La vida está bien.

- ___ 10. No creo que el mundo sea un lugar agradable. (X)
- ___ 11. Ríe mucho.
- ___ 12. Estoy bastante satisfecho con mi vida.
- ___ 13. No me considero atractivo. (X)
- ___ 14. Hay una brecha entre lo que querría hacer y lo que he hecho. (X)
- ___ 15. Soy muy feliz.
- ___ 16. Encuentro belleza en algunas cosas.
- ___ 17. Siempre produzco un efecto alegre en los demás.
- ___ 18. Encuentro tiempo para todo lo que quiero hacer.
- ___ 19. Me da la impresión de que no controlo demasiado mi vida. (X)
- ___ 20. Me siento capaz de enfrentarme a cualquier cosa.
- ___ 21. Me siento muy despierto mentalmente.
- ___ 22. A menudo me siento alegre y eufórico.
- ___ 23. No me resulta fácil tomar decisiones. (X)
- ___ 24. Mi vida no tiene un sentido ni un propósito determinado. (X)
- ___ 25. Me da la impresión de que tengo mucha energía.
- ___ 26. Suelo influir de forma positiva en los acontecimientos.
- ___ 27. No me divierto con los demás. (X)
- ___ 28. No me siento demasiado sano. (X)
- ___ 29. No tengo recuerdos demasiado felices del pasado. (X)

CÓMO CALCULAR TU PUNTUACIÓN:

Paso 1: Tienes que «invertir» la puntuación que has obtenido en los 12 elementos marcados con una X; es decir, si tienes un 1, táchalo y cámbialo por un 6; si tienes un 2, cámbialo por un 5; cambia el 3 por un 4; cambia el 4 por un 3; cambia el 5 por un 2 y cambia el 6 por un 1.

Paso 2: Después de invertir las puntuaciones para esos doce elementos, suma las puntuaciones correspondientes a los veintinueve elementos.

Paso 3: Puntuación de felicidad = Total (del paso 2) _____ dividido 29 = _____

Tu puntuación total de felicidad es _____
Fecha: _____

Tu puntuación total de felicidad es _____
Fecha: _____

Tu puntuación total de felicidad es _____
Fecha: _____

Tu puntuación total de felicidad es _____
Fecha: _____

Tu puntuación total de felicidad es _____
Fecha: _____

Tu puntuación total de felicidad es _____
Fecha: _____



La puntuación más baja que se puede obtener en el Cuestionario de Oxford sobre la Felicidad es 1 (si has tenido un 1 en las 29 afirmaciones) y la máxima posible es 6 (si has tenido un 6 en las 29 afirmaciones). La media está en torno a 4,30.²

Lleva un registro de tu puntuación de felicidad y la fecha en que has completado la escala. A medida que vayas emprendiendo actividades para la felicidad, querrás completar la escala de vez en cuando (por ejemplo, el primer día de cada mes o cuando hayas alcanzado un objetivo determinado). En cualquiera de los dos casos, podrás ver cómo cambia (y aumenta) tu felicidad a medida que sigues el programa.