



SER FELIZ ES FÁCIL

LA FELICIDAD SE PUEDE APRENDER

Clemente García Novella



SER FELIZ ES FÁCIL

Clemente García Novella



1.ª edición: febrero 2014

© Clemente García Novella, 2014

© Ediciones B, S. A., 2014

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito legal: B. 2.875-2014

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-731-8

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

INTRODUCCIÓN

PARTE I. Nuestra base física

1. La alimentación

2. La actividad física

3. Librarnos de las adicciones

4. Dormir bien

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte I

PARTE II. Nuestras circunstancias materiales

5. Dinero

6. Trabajo

7. Familia

8. Amigos

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte II

PARTE III. Principios vitales

9. Dejar de buscar culpas y culpables

10. Dejar de culparnos a nosotros mismos

11. Dejar de lado nuestras «quejas justificadas»

12. Dejar de sentirnos ofendidos

13. Dejar de ser pesimistas

14. Dejar de tener miedo a la decisión incorrecta

15. Dejar de tener expectativas imposibles

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte III

PARTE IV. Principios vitales: cosas por aprender a hacer

16. Aprender a aceptar

17. Practicar el sentido del humor

18. Practicar la amabilidad

19. Practicar el altruismo, por nuestro propio bien

20. Esforzarse por vivir el momento

21. Elegir placeres sencillos

22. Confrontar nuestros pensamientos con la realidad

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte IV

Epílogo

Bibliografía

Nota del autor

A Natalia

CELIO: ¡Qué feliz eres, al estar loco!

OCTAVIO: ¡Qué loco eres, por no ser feliz! Dime... ¿qué te falta?

Los Caprichos de Marianne, I, 1 (1833),

ALFRED DE MUSSET

INTRODUCCIÓN

¿Por qué tanta tensión?

La idea básica de este libro es muy sencilla: en nuestra búsqueda de la felicidad, las personas anhelamos técnicas rápidas y trucos cuanto más simples mejor. Sin embargo, esas técnicas servirán de poco si los que fallan son nuestros principios vitales, las circunstancias materiales y emocionales en las que nos encontremos o nuestra base física.

Muchos de nosotros, persiguiendo un mayor bienestar —o, más humildemente, en nuestro intento de tener los menos malestares posibles—, actuamos de esa manera: buscamos trucos. Y es comprensible, ya que hemos crecido en una época y un entorno en los que, ante las dificultades propias de la vida, lo más corriente es preguntarse: «¿qué puedo tomar?», en lugar de la que sería la pregunta adecuada: «¿qué puedo hacer?»

De acuerdo: es una actitud comprensible. Pero parece que está lejos de ser, a la larga, la más apropiada. «Tomarse algo» es sencillo. Ahora bien, que sea sencillo no quiere decir que sea siempre lo mejor. «Hacer algo» suele requerir un esfuerzo, por pequeño que sea, y también constancia para repetir lo hecho las bastantes veces como para que puedan verse los resultados. Solemos huir de aquello que nos demande esfuerzo y constancia, pero sus efectos serán, seguramente, mayores y más duraderos que los de tomarse algo. Por no hablar de que tomarse algo, por lo general, tiene más contraindicaciones y efectos secundarios.

«El ser humano es un animal racional», recuerdo que me repitieron muchas veces durante mis años escolares... Casi todo el mundo acepta con naturalidad que la conducta de los animales está determinada por reacciones no racionales, sino instintivas. Sin embargo, mucha menos gente acepta que eso mismo, en gran medida, también es válido para el animal humano. Esa sentencia de que el hombre es un animal racional —que se nos enseñaba como una verdad absoluta e incuestionable— es cierta solo en parte. Y en cualquier caso, pienso que, puestos a adjudicar un único calificativo al animal humano, el más apropiado sería *emocional*. «El ser humano es un animal emocional» sería mi frase

si yo quisiera transmitir una única idea sobre nosotros a alguien que no hubiera entrado nunca en contacto con la humanidad. En la novela de divulgación científica titulada *El viaje de Cloe*, de los físicos Eugene Chudnovsky y Javier Tejada, la protagonista, una partícula extraterrestre llamada Cloe, acaba teniendo esa misma impresión: la de que en el cerebro humano las emociones predominan sobre la razón.

Es por eso por lo que ante un problema dado que nos quite felicidad —pongamos, por ejemplo, un excesivo nivel de ansiedad—, aunque nuestra parte racional sea perfectamente consciente de que la verdadera solución, para ser definitiva, puede requerir un cierto esfuerzo y empeño, nuestra parte emocional buscará una salida rápida, un truco sin dificultades aparentes —en nuestro ejemplo, esa salida podría ser tomar ansiolíticos (un tipo de medicación que frecuentemente genera dependencia).

Afortunadamente, a pesar de lo mucho que nuestra herencia genética, nuestra bioquímica y nuestros hábitos contraproducentes implantados a fuerza de repetición determinan nuestro comportamiento, aún seguimos siendo animales racionales. Creo que nuestra inteligencia es perfectamente capaz de encauzar nuestras emociones en dirección hacia la felicidad por el camino del buen juicio. Todavía podemos utilizar nuestra parte racional, eso que a mí me gusta tanto llamar *sentido común*, para salir de muchos pozos, por profundos que sean. A ese sentido común que todos poseemos recurriré muchas veces a lo largo de este libro. Es ese sentido común el que, tarde o temprano, hará que nos demos cuenta de que la mejor forma de eliminar unos hábitos que son perjudiciales para nosotros, que nos aportan infelicidad, no es tomar algo, sino reemplazarlos por unos hábitos nuevos y mejores. Y para ello, hace falta empeño.

Empeño: ese sería el otro término clave, además de *sentido común*, que me gustaría resaltar antes de meternos en más harina. ¡Ojo, no nos vengamos abajo sin motivo! Empeño no implica un gran nivel de esfuerzo, ni de dificultad. Ni mucho menos. Empeño quiere decir, sencillamente, tomar la decisión de hacer algo en vez de tomarse algo o de no hacer nada. Empeño quiere decir, tan solo, adoptar una resolución y tener constancia para repetir lo decidido hasta que se implante en nuestro cerebro, en nuestros hábitos, y se convierta en un reflejo automatizado que nos resulte tan sencillo como respirar.

Empecemos a navegar por las aguas de la felicidad, entonces.

Antes de nada, vamos a tratar de comprender por qué muchas veces nuestras emociones se apoderan de nosotros de forma absolutamente contraproducente para nuestro bienestar. «¿Por qué tanta tensión?» es el título de esta introducción. ¿Qué nos ocurre? ¿Por qué reaccionamos, tan a menudo, de forma tan exagerada y desproporcionada ante las cosas que nos suceden?

La psicología evolutiva y la medicina nos dan respuestas a esas preguntas y explicaciones que nos seducen. Imaginemos que nos encontramos de frente con un animal salvaje, completamente fuera de control, que supone una amenaza para nuestra vida. Un bisonte, por ejemplo. El sistema límbico, la parte más primitiva de nuestro

cerebro, tomará el mando —por decirlo de una manera gráfica— sobre el neocórtex, la parte más racional. Se producirán en nuestro organismo unas reacciones fisiológicas rapidísimas que pueden salvarnos la vida. La adrenalina y el cortisol empezarán a correr por el torrente sanguíneo. La sangre circulará muy rápidamente para llevar más oxígeno a cada uno de nuestros músculos. Estos se tensarán. Se liberará gran cantidad de glucosa. Aumentará la frecuencia cardíaca. Se acelerará el ritmo respiratorio... Es lo que se conoce como la respuesta *huida* o *lucha*. Nuestro cuerpo se prepara, bien para correr, bien para enfrentarse a la situación amenazante. La tensión generada en nosotros por el bisonte es positiva para el objetivo final de seguir vivos: hace que aumenten nuestras posibilidades de supervivencia. Como tan magníficamente supo expresar el escritor Ramón J. Sender, «la conciencia de un peligro es la mitad de la seguridad y de la salvación».

Ahora bien, en nuestros días ya no solemos encontrarnos de frente con animales salvajes, como les ocurría a nuestros ancestros de forma cotidiana. Sin embargo, cometemos el error de seguir percibiendo —y reaccionando en consecuencia— como amenazantes para nuestra vida cosas que tan solo son molestas, latosas, dolorosas, desagradables, inoportunas, engorrosas de solucionar, fastidiosas o trabajosas. Es un error que, además, volvemos a cometer obstinadamente cada vez que rumiamos dándole vueltas y vueltas en nuestra cabeza una y otra vez a esas situaciones. Los escáneres cerebrales muestran claramente que, cuando rumiamos, es decir, cuando volvemos a traer a nuestra memoria una de esas situaciones desagradables, nuestro organismo se dispara exactamente igual que cuando vivimos esa situación realmente.

Nuestro cerebro, y con él el resto de nuestro cuerpo, confunde inconscientemente amenazas con incomodidades. Se tensiona enormemente sin razón. No tiene mucho sentido responder así, exigiendo el máximo a nuestro sistema cardiovascular, ante situaciones que no ponen en peligro nuestra vida. Pero eso es lo que ocurre. El sistema nervioso autónomo se estresa y se activa de igual manera, tanto para salir corriendo ante una amenaza real, como para —digamos— un encuentro indeseado con una persona con quien no congeniamos. Ahora bien, la importantísima diferencia es que, en el primer caso, la reacción es acertada porque nos salva la vida. En el segundo, no: ese nivel de estrés será contraproducente para nuestra felicidad.

Vemos que, en realidad, el estrés, la ansiedad, la tensión o el miedo no son el problema en sí mismos, ya que son respuestas naturales que sirven para que nuestra especie perdure, sino que el problema está en la forma alterada, desproporcionada y fuera de contexto en la que reaccionamos ante ciertas situaciones cotidianas y propias de la vida.

¿Qué hacer, entonces? ¿Cómo desconectar ese sistema nervioso autónomo que solo debería dispararse en situaciones de emergencia real? ¿Cómo dejar de ser presa de nuestras emociones y que nuestra parte racional no pase a un segundo plano?

Pues, hasta donde yo sé, aún no existe esa píldora maravillosa que sirva de respuesta

a las preguntas del párrafo anterior. La felicidad todavía no se vende en frascos. Existen medicamentos. Pero los medicamentos sirven para tratar enfermedades y para ayudarnos en fases puntuales de nuestra vida, no para convertirnos por arte de magia en personas siempre felices. Por otra parte, cualquier fármaco tiene efectos secundarios, por pequeños que sean, y además puede crear tolerancia y adicción.

Muchas personas, cuando se dan cuenta de que no existe esa pastilla milagrosa, pasan a buscar esos trucos rápidos de los que hablábamos al inicio. Pues bien, para reducir nuestros niveles de ansiedad, de nerviosismo, de tensión, de ira, de tristeza, de preocupación, de miedo, es decir, para aumentar nuestra felicidad, lo que yo voy a proponerles en este libro es centrarnos, no en esos trucos que, a pesar de que pueden ser útiles puntualmente, tienen una capacidad de ayudarnos temporal y limitada, sino en lo realmente eficaz. Voy a proponerles hablar largo y tendido de nuestra base física, de la importancia de las circunstancias materiales y emocionales en las que nos encontremos y, sobre todo, sobre todo, sobre todo, de nuestros principios vitales.

Todas las cosas sensatas ya han sido dichas antes por alguien. No creo que en este libro vayamos a encontrar ninguna idea extraordinariamente original. Lo distinto en esta ocasión, eso a lo que aspiro, no es a decir cosas nuevas. Aspiro, estimada lectora, querido lector, a hacerle ver que cualquiera de nosotros puede tomar la decisión de poner en práctica —¿por qué no?— esas cosas que todos sabemos que hemos de hacer y de rehacer durante un cierto tiempo con algo de constancia, hasta automatizarlas, con el fin de conseguir un mayor bienestar. Y para que las nuevas formas de ver las cosas se asienten, solo se necesita repetición, porque estamos condicionados, sin duda, por muchos años de insistir en conductas equivocadas.

En alguna ocasión, he leído o escuchado decir: «si haces lo que siempre has hecho, tendrás lo que siempre has tenido». Vamos a probar a hacer algo diferente a lo que siempre hemos hecho (no actuar), para no tener más de lo mismo. Vamos a hacer muchas de esas cosas —esta vez sí— que, a nivel teórico, casi todos ya sabemos que habríamos de haber hecho antes para encontrarnos mejor, para ser más felices, en definitiva.

¿Cuál sería el principal objetivo de leer este libro y de llevarlo a la práctica? Pues conseguir que nuestro organismo solo se dispare en situaciones de emergencia real. Ser capaces de controlar al máximo nuestras reacciones ante las situaciones que nos alteran innecesariamente. Si lo logramos, nuestra felicidad crecerá exponencialmente.

En el párrafo anterior he utilizado con toda la intención la expresión «situaciones que nos alteran». ¿Estamos seguros de que son las situaciones, los acontecimientos, las cosas, las otras personas, las que nos alteran? Entonces, ¿por qué hay gente a la que no le perturban tanto esos niños que no dejan de pelearse, o ese teléfono que suena sin parar, o ese jefe que habla de forma poco considerada, o esa lavadora que se estropea cuando no debe, o ese marido o esa esposa que no colabora en la tareas comunes, o esa transferencia bancaria que no llega cuando debiera, o ese compañero que sutilmente (o

no tan sutilmente) se escabulle cuando toca trabajar?

Quizá la respuesta es que el estrés, la angustia, la tristeza y la ira, esos que tanta felicidad nos quitan, no tienen su origen tanto como creemos en el mal comportamiento de los demás, o en las cosas que nos pasan, sino en nosotros mismos. Esas personas de las que hablábamos en el párrafo anterior, esas a las que los sucesos de la vida no alteran apenas, puede que hayan comprendido intuitivamente que es imposible controlar el mundo exterior, pero que lo que sí podemos controlar son nuestras reacciones y nuestras opiniones sobre las cosas que suceden. Han entendido que sobre nosotros mismos sí podemos tener control.

Si los que nos alterasen fuesen solo los acontecimientos, todos responderíamos de la misma forma ante los mismos hechos. Sin embargo, cada persona responde de una manera distinta a un mismo suceso. Me gustaría que, ya en esta introducción, empezásemos a cuestionar esa idea tan extendida de que son las situaciones injustas, las personas difíciles, las frustraciones y las dificultades de la vida las que nos quitan bienestar. Sí, está claro que contribuyen. Por supuesto. Pero somos, sobre todo, nosotros mismos los que creamos lo que sentimos. Algunos humanos, seguramente debido a causas genéticas, experimentamos mayores desequilibrios, inestabilidad, vaivenes emocionales o fluctuaciones de carácter de los que experimentarían otros sometidos a las mismas circunstancias externas de presión. Ahora bien, que la explicación sea genética no quiere decir que no podamos hacer nada para poner remedio. En absoluto. Una vez que hayamos entendido que importa mucho menos lo que nos sucede en la vida que la manera en que lo sufrimos en nuestra cabeza (también para lo bueno: importa mucho menos lo que nos acontece que la forma en la que lo disfrutamos) podemos trabajar sobre nuestros pensamientos, sobre nuestras interpretaciones sesgadas de lo que nos rodea, para eliminar aquellas que no nos convengan. El gran paso crucial para ser más felices será aceptar esa propia responsabilidad sobre nuestro nivel de felicidad.

Y es de esa responsabilidad de la que vamos a hablar en este libro.

PARTE I

Nuestra base física

Un buen edificio necesita, antes que cualquier otra cosa, unos buenos cimientos. La sabiduría popular nos diría que no hay que empezar la casa por el tejado; que una construcción, para ser sólida, precisa de una cimentación firme. Del mismo modo, parece complicado pretender controlar nuestros malestares emocionales si nuestro cuerpo, en lugar de servirnos y de cumplir su papel de soporte físico, se convierte, en sí mismo, en una fuente de problemas que nos quita felicidad.

Vamos a hablar en los próximos cuatro capítulos sobre cuatro columnas que soportan el peso de nuestro bienestar. El sentido común nos dice que, cuanto más resistente sea cada una de ellas, mucho mejor. Si alguna de las cuatro falla, las consecuencias no serán del todo graves si las otras tres resisten bien. El peor de los escenarios posibles se dará si todas tiemblan.

La alimentación

No soy dietista, ni médico. Pero, a pesar de ello, me siento en la obligación de dedicar un capítulo completo a este tema dada la importancia que lo que comemos tiene para nuestro bienestar. Hay otra razón más por la que me atrevo a hablar sobre alimentación a pesar de no ser especialista en nutrición: esa razón es que creo que, para comer de forma equilibrada y mantener un peso saludable, lo que funcionan no son las dietas, sino los cerebros de las personas.

Tengo varios amigos que sí son médicos. Uno de ellos, Roger, me contó una anécdota que me parece muy ilustrativa de la idea que he querido transmitir en el párrafo anterior. Roger trabaja actualmente cerca de Barcelona como médico de ambulancias pero, en sus inicios, trabajó como médico de familia. En uno de sus primeros días apareció en su consulta —según él mismo me contó— una señora de mediana edad que le explicó que cada día se encontraba un poco peor. Cada día se fatigaba más haciendo las actividades cotidianas más sencillas y se encontraba siempre cansada y falta de energía. Todo ello le estaba empezando a quitar mucha calidad de vida. Al parecer, a simple vista resultaba evidente que la señora en cuestión tenía un sobrepeso de unos treinta kilos. Llevaba una vida completamente sedentaria —quizás en parte como consecuencia, precisamente, de su obesidad—. Cuando Roger, tras escucharla y revisar su historia, le dijo que, mientras esperaban los resultados de una analítica completa que descartase cualquier patología, las dos primeras cosas que tenía que plantearse seriamente eran perder peso y comenzar a hacer algo de ejercicio (en ese mismo orden: en el próximo capítulo explicaremos el motivo), la señora empezó a mostrar un enfado creciente. En resumen, lo que ella vino a decirle era que, para contarle eso, no necesitaba ningún doctor: ella ya lo sabía; ya se lo repetía bastante su familia. Que si había acudido a la consulta no era para que la llamaran gorda y vaga. Que lo que quería era que le recetaran algún medicamento que le hiciera sentirse mejor. Que no era posible que, con todos los adelantos de nuestros días, no se hubiera inventado nada efectivo para perder

peso sin sacrificio. Que lo de hacer ejercicio era muy fácil de decir, pero que no sabía de dónde iba a sacar ella, con la vida que llevaba, ni el tiempo ni las ganas.

Roger recuerda a aquella mujer porque fue la primera paciente que le hizo sentirse realmente mal, pero, con la experiencia y tras varios años de pasar consulta, acabó por darse cuenta de que ese tipo de reacción era terriblemente habitual. De ello les hablaba yo en la introducción: buscamos trucos rápidos; y si, además, en lugar de tener que llevarlos a la práctica nosotros mismos los hace un buen prestidigitador, mejor que mejor. En un mundo como el actual en el que, afortunadamente, para satisfacer tantas necesidades y para solucionar tantos problemas basta con pulsar un par de teclas, nos cuesta entender cómo, para otras cosas, todavía son necesarios los «viejos métodos» que necesitan un poco de tiempo y que se basan en la capacidad de razonar.

Creo que, hoy en día, la mayoría de nosotros, sin necesidad de grandes conocimientos médicos, somos lo suficientemente conscientes de que una alimentación que provoca obesidad es una alimentación que causa enfermedad. Pero, entonces... ¿por qué nos atrae tanto justamente lo que menos nos conviene?

Para comprender bien qué nos ocurre, es decir, por qué sentimos toda esa atracción fatal tan marcada por la ingestión en grandes cantidades de los alimentos que, precisamente, peores son para nuestra salud, me gustaría ahora sacar a colación a otro médico. Se trata del reputado cardiólogo Valentín Fuster. En su libro titulado *La ciencia de la salud*, él lo explica de forma, en mi opinión, magnífica: «Uno de los precios que pagamos por el progreso es que hemos heredado de nuestros ancestros un cuerpo bien adaptado a la escasez de alimentos pero [...] mal adaptado a la opulencia [...]. Y debemos hacer un esfuerzo consciente por limitar lo que comemos porque nuestros instintos, que vienen de los cazadores recolectores que hace miles de años pasaban hambre, nos llevan a comer más de lo que necesitamos y alimentos distintos de los que nos convienen [...]. Esta incapacidad de pararnos a pensar qué nos hace falta, qué necesita nuestro cuerpo, en lugar de dar rienda suelta a nuestros instintos, nos está llevando a unas tasas de obesidad sin precedentes [...].»

Aprender a comer y a vivir rodeados de superabundancia es una de las asignaturas pendientes en casi todos los rincones del mundo occidental. Pero el gran problema que nos genera esa superabundancia no es —aunque también— cuánto comemos, sino, sobre todo, qué comemos. Comemos más de los alimentos que menos encajan con una buena salud. ¿Qué sucede? Pues sucede que la predilección por las grasas y por las cosas muy dulces es uno de los regalos que nos hizo la naturaleza para protegernos de la desnutrición. Comer algo con gran cantidad de azúcares, por ejemplo de fructosa, para nuestros antepasados prehistóricos era una garantía de seguir vivos al día siguiente. Pero, en nuestros días, se produce una incompatibilidad manifiesta entre lo que nuestra salud necesita y lo que nuestros instintos nos piden. Nuestros instintos y nuestra herencia genética nos hacen perseguir con la mirada, salivando con ansia, aquellos alimentos que más energía nos pueden proporcionar. Y sin embargo, dado que ya ingerimos de sobra

ese tipo de comida, lo que en nuestros días deberíamos procurar comer en mucha mayor proporción son alimentos —como las hortalizas, las verduras, el pescado— menos energéticos, pero que nos proporcionan muchos nutrientes saludables de todo tipo. Pero claro, ese es el tipo de bocados, justamente, por el que nuestros ancestros sentían menos inclinación, ya que son los que menos energía les aportaban. Y esos mismos instintos y ese mismo cuerpo de nuestros antepasados son lo que nosotros hemos heredado.

En casos extremos, es decir, en el de una persona que no coma prácticamente nunca ni hortalizas, ni frutas, ni verduras... se produce un problema adicional: un cuerpo mal nutrido, es decir, un cuerpo que no recibe apenas los nutrientes que aportan ese tipo de alimentos, no dejará de enviar señales —de hambre— para que continúen alimentándolo, aunque la persona en cuestión esté comiendo en grandes cantidades. Al sentir hambre, esa persona ingerirá aún más comida, pero del tipo que ella siempre ingiere: más harinas refinadas, más bollería industrial, más grasas insanas como las de la leche entera o las de las carnes rojas..., lo que le hará engordar aún más. Es un círculo vicioso atroz.

Un día, más tarde o más temprano, obligada por la evidencia irrefutable del espejo, del comentario sincero sobre su aspecto, de la báscula o de la UCI de un hospital, esa persona se pondrá a dieta. La que sea. Pero, lo más probable es que, pasados un par de años, siga pesando lo mismo. ¿Por qué no funcionan las dietas a largo plazo? En mi opinión, la respuesta es muy sencilla. Las dietas se hacen con un espíritu de provisionalidad. Nos planteamos perder un determinado número de kilos, con la dieta de moda y en un tiempo marcado de antemano. Cuando el plazo finaliza, sea cual sea la dieta elegida, volvemos, poco a poco, a nuestros hábitos alimenticios anteriores y recuperamos el peso perdido. En definitiva, que si las dietas son temporales, tiene su lógica que los resultados también lo sean.

Además, vivir en un estado de privación permanente —contando calorías, sobreviviendo con raciones ridículas, poniendo candados a los estantes de la despensa, eliminando de nuestra nevera cualquier cosa que no sean proteínas (o que no sean sopas, o que no sean alcachofas, o que no sean pechugas y lechugas, o que no sean batidos mágicos, o que no sean...)— acaba por hacernos estallar y mandar la dieta a paseo o a freír espárragos (nunca mejor dicho). Las dietas son una tortura: no comes lo bastante para satisfacer tu hambre y, además, cuando te pones a comer, tienes que consultar una lista, o el libro que alguien te recomendó, para que te diga qué comer (cosas que, seguramente, no te apetecerán ni lo más mínimo en ese preciso momento) y, sobre todo, qué no puedes comer (unas prohibiciones que te deprimirán de forma inmediata).

Hemos de esforzarnos por salir de ese círculo vicioso de largas temporadas de dietas salpicadas de pequeños grandes atracones. Comer es, en sí mismo, un enorme placer, pero la relación amor-odio que mantenemos con la comida cuando tenemos sobrepeso acaba por volvernos locos.

Es normal que las dietas no funcionen. Lo que funciona es aplicar el sentido común; y el sentido común y nuestra capacidad de observación nos dicen que, en nuestros días,

casi todos nosotros comemos demasiados alimentos prefabricados con un contenido excesivo en azúcares y en grasas hidrogenadas y saturadas. También nos dicen que la proporción en lo que comemos de ciertos tipos de alimentos, en especial de frutas, frutos secos, hortalizas, verduras, pescado, aceite de oliva, etc., debería aumentar de forma muy notable. Y para ello se pueden utilizar muy diversas técnicas. En mi caso, desde hace ya unos cuantos años yo sigo uno de los mejores consejos que nadie me ha dado nunca en mi vida. El consejo —dado por otro médico, en este caso uno con el que coincidí en una conferencia y al que no he vuelto a ver desde entonces— era que me acostumbrase (costumbre que, por supuesto, como cualquier otra, puede romperse de vez en cuando) para siempre a hacer de la ensalada el plato más repetido en mi dieta. Es un hábito que no me obliga a nada: no tengo por qué añadirles a mis ensaladas nada que no me guste, puedo incorporar una infinidad de ingredientes distintos que sí me gustan, pueden ser frías, templadas o calientes, las puedo hacer tan variadas y diferentes unas de otras como me plazca... Y, además, dado que las preparo con una gran cantidad de hortalizas y vegetales diferentes (ese es el objetivo), las como con el placer añadido de saber que lo que estoy comiendo es bueno para mí. Con esa sencilla técnica y prestando especial atención a no ingerir en exceso azúcares, ni harinas refinadas, ni grasas industriales, consigo mantenerme en un estado que, al menos en apariencia, es saludable.

Gracias a aquel doctor, a partir de ese día empecé a comer bien de forma habitual. Aquella decisión fue muy buena para mi salud y —algo no menos importante— también para mi bienestar emocional. Cambié la pesadilla de estar siempre «haciendo dietas» por el equilibrio que supone «llevar una buena dieta» siempre. No es lo mismo *dieta*, en singular, que *dietas*, en plural. Es algo que, humildemente, yo recomendaría a todo el mundo por el hecho de haberlo experimentado para bien en carne propia: sugeriría, a todo el que me preguntase mi opinión, llevar una buena *dieta* siempre en lugar de estar siempre haciendo *dietas*.

A mi modo de ver, resulta evidente que, generalizando, los seres humanos hacemos bastantes otras cosas mal en lo que a nuestra alimentación se refiere. Por ejemplo, muchas personas dan por hecho que es necesario medicarse —una de las imágenes que con más frecuencia tuve que contemplar en mi niñez es la de mi padre diluyendo en agua una cucharada de bicarbonato, pasadas un par de horas desde el final de cada comida— para que la digestión pueda completarse sin demasiados dolores ni problemas: flatulencias, indigestión, estreñimiento, acidez, etc. Bueno, pues no es así. Otras muchas personas no necesitamos medicarnos en absoluto para digerir. Eso es lo normal. Si tenemos que ayudar con medicamentos a nuestro organismo para que haga la digestión, parece claro —salvo que se trate de una enfermedad estomacal o intestinal diagnosticada— que deberíamos cambiar las cantidades y las proporciones de las cosas que ingerimos.

Otra cosa que, en mi opinión, hacemos mal es la de aceptar como normal que ciertos productos (se me hace difícil denominarlos alimentos) que deberían ser de consumo muy esporádico —por las razones que venimos comentando a lo largo del capítulo—, como

por ejemplo las chucherías, la bollería industrial, las bebidas atiborradas de ácido fosfórico y de todo tipo de aditivos industriales, las bebidas con apariencia de zumos pero que contienen cantidades ingentes de azúcar, sean, sin embargo, productos que se consumen de forma extraordinariamente habitual y cotidiana. Diaria, incluso.

Un tercer error que cometemos es el de autoengañarnos creyendo que se pueden rebajar la ansiedad y las tensiones del día a día comiendo. Es un contrasentido tremendo. La comida es un ansiolítico natural, eso es cierto. Pero el tipo de ansiedad que rebaja la comida es una ansiedad llamada hambre, no la generada por el estrés de la vida cotidiana. Al contrario, si comemos mal y en exceso, ganaremos peso y perderemos salud, nos sentiremos a disgusto con nosotros mismos y con sentido de culpabilidad. Es decir, que estaremos añadiendo ansiedad a nuestra vida por todos lados.

Y permítanme hablar de un cuarto error muy común: el de argumentar para sí mismo de una forma parecida a esta: «Aún soy joven. Ya tendré tiempo de adelgazar, de prestar atención a lo que como y de cuidarme cuando sea más mayor.» Creo que, quizás, en los hospitales hay muchas personas que, si se hubiesen preocupado un poco de lo que comían desde jóvenes, no hubiesen tenido que preocuparse tanto unos años después. Es cierto que nunca es demasiado tarde para empezar a cuidarse. Pero creo que es muchísimo más cierta otra cosa: que nunca es demasiado pronto. Las buenas costumbres pueden adquirirse desde que somos niños.

Los autores Harvey y Marilyn Diamond, en su libro titulado *La antidieta*, se sirven de una imagen que a mí me parece muy explicativa de lo que muchas personas hacen en lo que a su alimentación se refiere: «Imaginemos un gran vitral. Si le arrojáramos una piedrecita, no se rompería. Pero lancémosle cien mil piedrecitas juntas, y el vitral se hará añicos.» Eso puede acabar ocurriéndole a nuestro cuerpo, si lo tratamos igual. Nuestro organismo es extraordinariamente sólido: es capaz de resistir, ya no el lanzamiento de una piedrecita —o, incluso, de un pedrusco— sino el de muchas piedras. Pero si en el transcurso de nuestra vida le tiramos cien mil, acabará por romperse, aunque contemos con la ayuda de medicamentos. No hay muchas vueltas que darle. Afortunadamente, para defendernos de nosotros mismos contamos con un recurso muy valioso: nuestra capacidad de razonar.

Haga que en su dieta habitual bajen drásticamente las cantidades de todo ese tipo de alimentos y productos de los que hemos hablado, esos que le quitan salud y que usted ya sabía antes de hoy cuáles eran. Incluya en su dieta una proporción mayor de hortalizas, de legumbres, de cereales integrales, de arroz, de verduras, de frutas, de pescado, de carnes blancas. Haga esas dos cosas tan simples y se sentirá mucho mejor en muchos aspectos. Más vital. Menos obeso. Mucho más a gusto consigo mismo. Mucho más calmado, también. (Y estar tranquilo es, en sí mismo, uno de los mayores placeres de la vida; es tan placentero como comer.)

Suena sencillo. Suena sencillo porque es así de sencillo. Pruébelo. Pruébelo y siga haciéndolo el resto de su vida venciendo a sus viejos hábitos. Sí, ya sé que es una

opinión muy extendida que no es fácil cambiar de hábitos. Pero, como ya comentamos en la introducción, para eso sirve el sentido común: para que nos demos cuenta de que la mejor forma de eliminar unos hábitos que son perjudiciales para nosotros, que nos aportan obesidad y mala salud, es reemplazarlos por unos hábitos nuevos y mejores.

Y, para que unas costumbres nuevas se conviertan en hábitos adquiridos, solo se necesita un poco de paciencia y dejar correr el tiempo.

La actividad física

Me ha parecido apropiado que al capítulo dedicado a la alimentación le siguiera uno en el que hablásemos sobre actividad física. Lo he hecho con toda la intención, dada la asociación mental casi inmediata que todos hacemos entre menos comida y más ejercicio cuando nos planteamos seriamente que hemos de perder peso para ganar salud. Sin embargo, es una visión que yo no comparto. Trataré de explicarme.

Es cierto que la actividad física hace que se liberen sustancias en el cerebro que inhiben el apetito. También lo es que moviéndonos estaremos consumiendo más energía que permaneciendo sentados viendo la tele. Pero creo que si uno se pone a hacer deporte, o simplemente algo de ejercicio, como técnica para perder peso, el efecto puede llegar a ser, en muchos casos, el contrario al deseado. ¿Por qué? Porque pensaremos en el deporte con sensación de sacrificio, como parte complementaria de la dieta de moda que estemos siguiendo en ese momento, y lo continuaremos practicando solo a base de fuerza de voluntad; hasta que esta se nos acabe. Y almacenaremos en nuestra memoria un recuerdo doloroso sobre cualquier cosa que desprenda un aroma a actividad física.

Pienso que cualquier motivación para hacer ejercicio es mejor que la de perder peso: relajarse, oxigenar los pulmones y el cerebro, descansar (no me he vuelto loco: luego explicaré con más detalle lo que quiero decir, pero en mi opinión, el ejercicio no cansa, sino que descansa), reforzar el sistema cardiovascular, luchar contra la osteoporosis (la gimnasia fortalece los músculos y con ellos los huesos, lo cual hace que disminuya el riesgo de fracturas), salir de la rutina, tener una excusa para pasar un rato con unos amigos... Pero la mejor motivación de todas es hacerlo por el placer que el ejercicio da en sí mismo y concienciados de que es una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros mismos en todos los aspectos.

En el fondo, casi cualquier persona que anhele ser lo más dichosa posible sabe la inmensa importancia que para ello tiene el ejercicio. Y no solo por la salud de nuestro cuerpo. El desorden fisiológico desordena también nuestro equilibrio emocional.

La actividad física es la manera natural que el organismo tiene de metabolizar —es decir, de librarse de— todos esos elementos químicos que genera la tensión de la lucha o huida, de la que hablamos en la introducción. Dicho de otra forma, el ejercicio es el mejor antídoto posible contra el estrés. También contra la tristeza: el «chute» de endorfinas que nuestro cerebro recibe con la actividad física tiene un efecto euforizante sobre nosotros. Además, cada vez que hacemos que nuestros músculos se muevan, aumenta el flujo sanguíneo, llegando así más oxígeno al cerebro, lo cual sirve para que aumente nuestro rendimiento intelectual. Otro de los muchos beneficios del ejercicio es que, a través del sudor, estaremos ayudando a nuestro organismo a eliminar toxinas.

«Bueno, entonces —podrían ustedes preguntarse—, si todo son ventajas, ¿por qué esa resistencia mental tan feroz que muchas personas oponemos a la simple idea de ponernos a hacer ejercicio?» Pues por los malos hábitos sedentarios que hemos ido acumulando en el transcurso de nuestras vidas y de los que solo podemos deshacernos siendo plenamente conscientes de lo antinaturales que les resultan a nuestros cuerpos (los cuales han sido diseñados por millones de años de evolución para moverse).

Como ya ocurrió cuando hablábamos de la alimentación, de nuevo tenemos que echar la vista atrás y pensar en nuestros antepasados. De ellos hemos heredado un cuerpo magníficamente adecuado para una vida con gran presencia de actividad física, pero que se adapta terriblemente mal a la vida sedentaria que la mayoría de nosotros lleva en nuestra época. Durante toda la historia de la humanidad ha habido que agacharse para recoger raíces y plantas, estirarse para alcanzar los frutos que darán de comer ese día a toda la prole, trotar, brincar, cruzar ríos a nado (o construir puentes), cazar (o correr para no ser cazado), golpear con la fuerza de aquel a quien le va la vida en ello, abalanzarse sobre algo o alguien, arrastrarse por el suelo conteniendo la respiración, andar y desandar lo andado las veces que hiciera falta... ¿Para qué tanto esfuerzo? Pues para seguir vivos llegada la noche.

¿Y con qué nos encontramos hoy en el primer mundo? Con que, en muchos casos, si uno quiere, no necesita ni siquiera andar cien metros en todo el día. Desde que echamos pie a tierra nada más levantarnos, nos rodean neveras y despensas que nos dan todas las vituallas que necesitamos (y muchas más de las que necesitamos, lo cual es un problema, como vimos en el capítulo anterior); ascensores; coches aparcados a la salida de esos ascensores; párquines en los bajos de nuestras oficinas; más ascensores; amables compañeros que nos acercan a la mesa el café («tráeme uno con mucho azúcar, anda, ya que vas, hazme el favor, que me da pereza ir hasta la máquina»); serviciales aparatitos que nos dispensan el agua sin necesidad de haberla ido a buscar al pozo; no menos de diez restaurantes estratégicamente situados a menos de quinientos metros del ascensor que nos baja de la oficina («claro, son tres pisos, si fuera solo uno, a lo mejor iría andando, pero así...»); restaurantes que nos sirven la comida sin que tengamos que, ya no matar un animal y recoger los pimientos y las cebollas, sino tan siquiera cocinar; niños bien educados que se acercan hasta el coche sin que haya necesidad de apearse para ir a

buscarlos; cariñosos consortes que «nos hacen el favor» (entrecomillo la expresión porque, a sabiendas o no, en realidad el favor se lo están haciendo a ellos mismos) de sacar siempre a pasear al perro; lavadoras que nos evitan tener que bajar a lavar la ropa al río (y volver a subir, con todo el cargamento de ropa a cuestas); interesantísimos programas televisivos que, llegado el fin de semana, nos hacen olvidar que existe una alternativa llamada «caminar un poco» («me han dicho que hay gente que lo hace, que sale a andar, ¡qué fuerza de voluntad!, hija mía»)...

En definitiva, durante el transcurso de cientos de miles de años nuestros cuerpos han evolucionado y se han ido adaptando a una actividad física colosal, porque era la única forma de seguir vivos. Y, de repente (en términos evolutivos la expresión *de repente* es literal), nos encontramos con que ya no es necesario todo ese movimiento para sobrevivir. Pero ahí está el error que hemos de entender bien: es cierto que podemos seguir vivos con una vida completamente sedentaria. Lo que no es cierto es que podamos seguir vivos en buenas condiciones físicas y mentales si no nos movemos: es para eso para lo que nuestros cuerpos no están preparados, para la inactividad brutal y absoluta a la que muchas personas les someten hoy en día.

Esos cuerpos, a los que deberíamos tratar con tanto cuidado, en realidad los cuidamos mil veces peor que, por ejemplo, a nuestros coches. Si a nuestro coche se le encendiera el indicador del aceite, ¿le daríamos lo que nos pide, es decir, le añadiríamos aceite? ¿O le cortaríamos el cable (para que dejara de molestarnos el pilotito ese, siempre iluminado, qué pesadez)?

Pues bien, nuestros cuerpos no cesan de enviarnos avisos, señales de todo tipo, en forma de tasas altas de colesterol, de diabetes tipo 2, de sobrepeso, de visualmente incómodas bolsas de grasa, de dificultades para respirar por subir andando un simple piso... Y nosotros, ¿qué hacemos? Pues, increíblemente, queremos cortar los cables: buscamos pastillas para que las señales de nuestro cuerpo dejen de darnos la lata. Lo dicho, hacemos con nuestro cuerpo cosas que jamás se nos ocurriría hacer con nuestro coche.

Bueno, pues si hablamos de nuestro cuerpo, el equivalente a añadir aceite a nuestro coche sería... ¡hacer ejercicio! Nuestro cuerpo no para de enviarnos señales; ya no sabe qué más decirnos. ¿Por qué no empezar a hacerle caso, antes de que se consuma todo el aceite y el motor quede irremediablemente inutilizado?

Creo que, para empezar a hacerle caso, ni siquiera es necesario ponerse a hacer deporte. En muchos casos incluso sería contraproducente, porque nuestros cuerpos pueden estar anquilosados por años de inactividad. (Antes de dar ese paso, el de hacer deporte de forma exigente, sería recomendable, especialmente para personas con antecedentes familiares de problemas cardíacos, visitar al médico, el cual, probablemente, nos sugerirá hacer una prueba de esfuerzo.)

Yo estoy hablando, para comenzar, simplemente de movernos algo más. Ya llegará el momento de buscar alguna actividad a la que le tomemos gusto y que nos exija un

poquito. Pero podemos comenzar por cosas muy sencillas: olvidarnos de los ascensores, bajarnos una parada de metro antes o dar paseos ligeros. Cualquier cosa que suponga moverse más es una buena forma de empezar a cambiar hábitos.

En los aparcamientos de los hipermercados tiene lugar un comportamiento humano muy curioso: ¿se han dado cuenta de la ansiedad que nos provoca querer aparcar lo más cerca posible de la entrada? Fíjense la próxima vez. Supongo que por una doble motivación —la de ahorrar tiempo y también la de caminar menos— damos vueltas y vueltas en coche a un círculo muy pequeño con cara de hastío y agobio porque cuesta mucho encontrar un sitio cerca del acceso peatonal. ¿Por qué no, directamente, ir a aparcar a un punto más lejano de la entrada? Al final, acabamos ahorrando tiempo (hagan la prueba), ganamos unos metros preciosos para que nuestros músculos se desentumezcan un poco y, como regalo añadido, nos evitamos malos humos y malos humores.

Pues bien, una vez que nos estemos habituando a andar un poco, a no usar siempre el coche, a subir esas escaleras que habíamos olvidado para qué servían, en definitiva, a movernos algo más, en una siguiente fase podemos hacer una simple caminata al aire libre a buen ritmo, no necesariamente todos los días, pero con la mayor regularidad posible. Algo tan sencillo puede hacer maravillas por nuestro bienestar, tanto físico como emocional. Tardaremos muy poco en encontrarnos mejor. Si, pasado un tiempo, queremos animarnos a hacer algo más de ejercicio, pues miel sobre hojuelas. Mi opinión es que la clave para incorporar a nuestros hábitos diarios el ejercicio o el deporte es encontrar algo que nos guste. Si creemos que lo único que nos gusta, o que no se nos hace duro, es caminar, perfecto. Si lo hacemos con regularidad, ya es algo lo bastante bueno. Pero es posible que nos aficionemos a una o a varias de las decenas de actividades físicas posibles: natación, yoga, pilates (o cualquier disciplina similar a esas, que combine trabajo de la elasticidad y la respiración), estiramientos, bicicleta, tenis, petanca, cuidar el jardín, limpiar la casa, cultivar un huerto, jugar con nuestros hijos o nietos, patinar, correr, aeróbic, tablas de ejercicios de resistencia, hacer la compra, lavar el coche, bricolaje, flexiones y abdominales, senderismo...

Durante la época en la que un amigo trabajó como terapeuta en su propia consulta, se preocupó de recopilar las excusas que las personas solían ponerle cuando les aconsejaba encarecidamente que empezaran a hacer algo de ejercicio —no importaba qué— como primer y más eficaz remedio contra cualquier alteración emocional. Paso a transcribirles a continuación los argumentos más socorridos y habituales. Lo importante no son tanto las excusas, en la mayoría de los casos absolutamente comprensibles y plenamente justificadas, como las soluciones que podemos encontrar. La importancia del ejercicio para nuestro bienestar es tan enorme, que no debemos dejarnos amedrentar por lo duro del día a día.

Excusas no, soluciones sí, podría ser nuestro lema, si hablamos de tomar la decisión de empezar a hacer actividad física.

«Ya acabo el día lo bastante cansado... ¡Como para ponerme encima a hacer ejercicio!»...

Lo mencionaba al inicio del capítulo: el ejercicio no cansa, sino que descansa. Me explico: es cierto que, recién acabada la media hora o la hora de ejercicio, nos sentimos cansados. Pero, en primer lugar, es un cansancio agradable, en el que las endorfinas ya flotan por ahí haciéndonos sonreír entre respiraciones entrecortadas. No tiene nada que ver con el cansancio físico —pero sobre todo mental— que sentimos todos tras una dura jornada resolviendo problemas. La fatiga ligera puramente física y la fatiga nerviosa son cosas completamente diferentes, aunque para ambas nos sirvamos de los términos *fatiga* o *cansancio*. En segundo lugar, conforme avancen las semanas y nuestro cuerpo se vaya acostumbrando al ejercicio, nos sentiremos con más energía, con más vitalidad que cuando no hacíamos nada. Compruébenlo.

«¡Ya hago bastante ejercicio a lo largo del día en mi trabajo y, además, cuidando de mis hijos cuando llego a casa!»...

He de decir lo mismo que en el párrafo anterior. El cansancio de un duro día es desagradable. Aunque utilicemos el mismo término (cansancio), la fatiga producida por una actividad física que nos resulte placentera y a la que le hayamos tomado gusto no es comparable, en absoluto, con el agotamiento psicológico e incluso hastío que, en ocasiones, nos provoca la rutina.

«No tengo tiempo»...

Es la excusa universal. Pero, esta sí que, realmente, es una excusa. El día tiene veinticuatro horas, aunque todos hemos pasado por épocas en las que nos parecía que no tenía ni la mitad. Para las cosas que nosotros consideramos importantes, para nuestras prioridades, siempre acabamos encontrando tiempo. Si una persona nunca encuentra tiempo para hacer ejercicio es porque todavía no ha llegado a entender la importancia crucial que la actividad física tiene, ya no solo para su bienestar físico, sino también para el emocional. Quizás esto esté sonando demasiado brusco, pero es mi cruda opinión. El objetivo final es moverse mucho más de lo que solemos hacer. Y eso es algo que puede hacerse a cualquier hora del día; en casi cualquier circunstancia; en periodos cortos pero que, al final, también suman al total; en muchos lugares; de muchas formas diversas; en solitario o en compañía. En definitiva, que la flexibilidad del objetivo es tan grande, que si estamos motivados, acabaremos por incluir el ejercicio físico o, al menos, el movimiento, en nuestros hábitos.

«Ya soy demasiado viejo»...

Es comprensible que, a partir de una cierta edad, ya no nos sintamos con los ánimos ni con la energía necesaria para muchas cosas. Pero no estamos hablando de correr maratones ni de hacer cabriolas imposibles. Se trata, sencillamente, de hacer ejercicio. Para conseguirlo, cada persona deberá adaptar sus esfuerzos en función de sus gustos, de sus horarios, de sus capacidades físicas y, también, de sus años. Ahora bien, a cualquier

edad, acostumbrarse a dar paseos lo más frecuentemente posible es algo saludable, agradable de hacer y al alcance de la mayoría de las personas.

«El ejercicio me aburre»...

Tenemos que ser capaces de abrir la mente. Quizá lo que ocurre es que no hemos dado con el tipo de ejercicio que mejor se adapta a nuestras características físicas y, sobre todo, a nuestros gustos. Por lo que mi amigo terapeuta pudo comprobar durante los años de su consulta, un alto porcentaje de personas acaba encontrando algún tipo de actividad física que disfruta practicando. Se nos podrían ocurrir decenas y decenas. Es cuestión, sencillamente, de probar. Sin olvidar que, quizá, la solución nos la brinde la sabiduría popular: «en la variedad está el gusto».

«Estoy demasiado gordo» o «estoy demasiado atrofiado»...

Esas excusas no son sino razones de más para, precisamente, empezar lo antes posible a hacer ejercicio. El matiz estará en qué significa *lo antes posible*: si el sobrepeso es muy marcado, será conveniente empezar primero cuidando más la alimentación para quitarnos unos kilos y no sobrecargar innecesariamente los músculos y las articulaciones. Porque una lesión no parece la forma más conveniente de empezar una nueva vida activa. Así que, en esta ocasión, sí que la excusa nos da una pista importante: para adelgazar lo primero no es hacer más deporte, sino comer algo menos y mucho mejor. Y, una vez que tengamos un peso más saludable, entonces es el momento de incluir en nuestras vidas más actividad física. Pero, en mi opinión, no con el objetivo de seguir perdiendo peso, sino para descubrir el placer y las bondades que el ejercicio añadirá a nuestras vidas.

En cualquier caso, me parece que lo más conveniente es siempre empezar poco a poco, para ir subiendo ritmos, distancias, esfuerzos, tiempos e intensidades de forma muy paulatina. Y lo más importante de todo: elegir un tipo de actividad, de ejercicio o de deporte que nos proporcione placer, que nos haga disfrutar. A corto o a medio plazo, si seguimos haciendo algo por pura fuerza de voluntad, acabaremos por dejar de hacerlo. Hemos de acostumbrarnos a practicar aquellas actividades de las que disfrutemos lo bastante como para que no nos suponga un gran esfuerzo o sacrificio el hecho de seguir practicándolas.

Ya en la introducción mencioné uno de mis aforismos favoritos: «si haces lo que siempre has hecho, tendrás lo que siempre has tenido». Pues bien, si como únicos deportes hacemos los que siempre hemos hecho, es decir, «sofasing» y «tumboning», seguiremos teniendo (o acabaremos por tener) lo que siempre hemos tenido: tensión arterial alta, colesterol malo por las nubes, problemas cardiovasculares varios, diabetes, sobrepeso, cansancio crónico, mal humor, malestar general, tristeza, apatía, etc.

Es una decisión bien simple la que tenemos que tomar, según yo veo las cosas: o

ejercicio, o buena parte de todos esos problemas.

Librarnos de las adicciones

«No pasa nada por tomarse un whisky o dos de vez en cuando.» «Un cigarrito, ocasionalmente, no puede hacerme mucho daño.» «Que juegue una partidita de póquer por Internet algunas veces, no es grave.» Son cosas, esas mismas o parecidas, que todos hemos dicho u oído decir en muchas ocasiones. Todas esas afirmaciones, tomadas al pie de la letra, son ciertas. ¿Dónde está el problema, entonces? Pues en que algunas de las personas que empiezan por decir frases como esas acaban haciéndose adictas.

Una persona puede convertirse en adicta al alcohol, al tabaco, a la cocaína, a las anfetaminas o a cualquier otra droga; pero también al trabajo, a las relaciones afectivas dañinas, al sexo o al juego. Esto último no es de extrañar, ya que alguien que se engancha a una actividad y no a una sustancia lo que estará persiguiendo en realidad es el escalofrío del riesgo, la descarga de adrenalina que suele acompañar a, por ejemplo, la angustia de jugarse el todo por el todo apostando en el tapete verde de la ruleta. La búsqueda de estímulos que nos exciten es algo profundamente arraigado en la parte más honda de nuestros cerebros. En tiempos prehistóricos, intuyo que la propia lucha activa por seguir vivos era lo bastante estimulante, bioquímicamente hablando, como para que nuestros ancestros no necesitaran muchas más gratificaciones. Sin embargo, la pasividad y la inmovilidad física que acompañan a la ingesta de drogas son totalmente contrarias a nuestros instintos y a nuestras necesidades más básicas. (Esta es la razón por la que el abuso de, por ejemplo, los videojuegos, se me antoja tan pernicioso para la salud física y mental de las personas, especialmente de los niños.)

¿En qué consiste una adicción? Pues, sobre todo, en perder el control. En perder el control no solo respecto al consumo excesivo de una sustancia o de una actividad, sino, desgraciadamente, en general.

Una adicción consiste en dejar de tener el control sobre uno mismo.

Un adicto —una vez perdida la perspectiva sobre las cosas— nos dirá que es libre de seguir bebiendo, de seguir fumando, de seguir pinchándose, de seguir jugando. Que lo

hace porque así lo quiere y en el ejercicio de su libertad personal. No es cierto. No puede decirse de una persona que sea libre si no es dueña de sí misma. Las adicciones esclavizan. Quien se va metiendo en el pozo de una adicción se siente impotente, llegado un punto, para detener los daños de todo tipo que se está causando a sí mismo y también a los más cercanos, a esos a los que, precisamente, menos daño querría hacer.

Aunque la palabra adicción suene a fenómeno reciente, nada más lejos de la realidad. Las sustancias adictivas han existido siempre. Mijaíl Bulgákov es uno de mis autores preferidos. Bulgákov, además de escritor, era médico. En una de sus series de relatos, la que él tituló como *Notas de un médico joven*, nos habla de sus experiencias como médico rural. Uno de los relatos se titula «Morfina». En él se nos cuenta, a través del personaje del doctor Poliakov, la adicción que el propio autor sufrió a la morfina durante ese periodo de su vida. En torno a 1919, Bulgákov consiguió romper para siempre con su dependencia de esa droga, lo cual fue una gran suerte para él mismo pero, también, para las generaciones posteriores, ya que gracias a ello hemos podido disfrutar, entre otras, de *El Maestro y Margarita*, una de las obras maestras de todos los tiempos (si algunos de ustedes no han tenido aún el placer de leerla, les recomiendo encarecidamente que lo hagan).

Me voy a permitir reproducir literalmente varios párrafos de «Morfina», porque pienso que describen de forma soberbia eso que, en ocasiones, se ha definido, muy atinadamente, como la caída en el infierno de la adicción. El personaje del doctor Poliakov nos lo cuenta en forma de diario. Todo empieza con una dosis de morfina que Ana, su enfermera y amante, debe inyectarle para calmarle unos fuertes dolores estomacales. Poliakov reflexiona sobre ello: «no puedo dejar de alabar a quien por primera vez extrajo la morfina de las cabecitas de las amapolas. Es un verdadero benefactor de la humanidad. Solo siete minutos después de la inyección cesaron los dolores». Unos cuantos días después, el médico ya escribe: «Cuatro inyecciones: no es algo tan terrible.» Pasadas un par de semanas más, Ana le previene de que tenga cuidado. Y él piensa: «¡Tonterías!» Es esta una reacción muy habitual en cualquier adicción (también en las adicciones a las llamadas drogas blandas, como el tabaco o el alcohol): la de negar lo que para las personas de nuestro alrededor empieza a hacerse evidente.

Veamos cómo describe Poliakov el «placer» que experimenta cada vez que se droga: «El primer minuto: una sensación de que algo roza el cuello. Ese roce se vuelve cálido y se extiende. En el segundo minuto una onda fría atraviesa repentinamente la cavidad estomacal [...]. Todas las sensaciones desagradables desaparecen.»

En mi opinión, la clave para conseguir salir de una adicción está en centrarse no tanto, como suele hacerse, en el síndrome de abstinencia físico sino en las ideas erróneas, en los espejismos, en las percepciones distorsionadas que se crean en la mente del adicto. La razón por la que tantos ex alcohólicos vuelven a beber, tantos ex fumadores vuelven a fumar o tantos antiguos heroinómanos vuelven a pincharse, no es el

síndrome de abstinencia físico (en gran cantidad de casos las recaídas se producen pasados meses y años, cuando ya no queda ningún resto ni efecto de la sustancia en cuestión en el organismo), sino el síndrome de abstinencia psicológico, es decir, la sensación de que, el día que dejaron la droga, renunciaron al mejor de los relajantes y sacrificaron algo que les proporcionaba un placer inigualable.

El mono psicológico se basa en el engaño de creer que su droga hacía algo por ellos. «Sí, de acuerdo —pensará un ex adicto que no haya seguido el tratamiento psicológico correcto y que, por lo tanto, no se encuentre realmente rehabilitado—, es cierto que esa droga era muy dañina para mi salud, pero ¡cómo me calmaba! ¡Qué placer tan enorme me daba!» «Todas las sensaciones desagradables desaparecen», nos dice Bulgákov, a través de su personaje literario.

Esa es la principal ilusión, absolutamente falsa, que un adicto tiene respecto a su adicción: la ilusión de que consumir su droga le relajaba y le daba placer. ¿Por qué yo afirmo tan rotundamente que eso es falso?

Pues porque cualquier sustancia o cualquier actividad que para nosotros se haya vuelto adictiva nos provoca un ansia compulsiva por calmar los síndromes de abstinencia físico y psicológico que ella misma nos produce. Y aunque, en el momento, el alivio de esa ansia nos produzca una sensación placentera, el placer dura bien poco: solo es cuestión de tiempo —a veces muy poco— que volvamos a sentirnos ansiosos por aliviar de nuevo el mono. Midiéndola en tiempo, la suma de todos esos momentos de ansiedad es mucho mayor, con creces, que la de los momentos de alivio. De ese modo, el saldo a medio plazo de cualquier adicción —ya solo en ese aspecto— siempre es muy negativo: la ansiedad sufrida hasta que el momento de calmar el mono llega es enorme. Por no hablar de los terribles efectos secundarios para nuestra salud que todas las drogas tienen: si incluimos esos efectos también en la balanza, el resultado es que no hacer todo lo posible por eliminar una adicción es una de las cosas más contraproducentes para nuestro bienestar que se me ocurren.

Ese es el primer espejismo de un adicto: el de creer que su droga en términos globales le da placer y le hace sentirse más tranquilo. Hay una segunda gran percepción errónea: la de creer que la droga le hace rendir mejor en algún aspecto de su vida. Poliakov también sufre esa ofuscación propia de un adicto: «[...] e inmediatamente después comienza una extraordinaria lucidez en las ideas y se produce un estallido de la capacidad de trabajo [...]. Si yo no estuviera maleado por mi formación de médico, afirmaré que el ser humano solo puede trabajar después de una inyección de morfina». Incluso él, a pesar de sus conocimientos médicos, empieza a caer en esa trampa tan habitual. Su adicción le impedía vislumbrar claramente algo que, quizás en periodos de lucidez, recordaría de sus tiempos de estudiante de medicina: los opiáceos combinan los efectos del alcohol y los de la nicotina; embriagan como los licores y, al mismo tiempo, provocan ese malestar físico conocido como mono.

Hasta que conseguí dejar el tabaco, recuerdo cómo me engañaba a mí mismo

creyendo que el tabaco me ayudaba a concentrarme cada vez que tenía que estudiar o a afrontar cualquier dificultad. Mi adicción me impedía darme cuenta de que los no fumadores que me rodeaban eran perfectamente capaces de estudiar y de rendir bien en sus trabajos. Mi autoengaño no me dejaba recordar que, yo mismo, antes de estar enganchado a la nicotina, también podía concentrarme. ¿Es cierto que fumar relaja? Sí; a quien es adicto a la nicotina, sí, porque le calma momentáneamente la ansiedad que la propia droga le crea. Al resto de las personas, no. ¿Es cierto que fumar ayuda a concentrarse? Sí; a quien está enganchado al tabaco, sí, porque le alivia temporalmente el mono, un mono que, en caso de no poder aliviar, acabará por impedirle concentrarse bien para cualquier actividad. A quien no esté enganchado no le ayudará en absoluto, porque fumar reduce la cantidad de oxígeno que llega al cerebro, es decir, que en todo caso reducirá su rendimiento intelectual.

Nunca hemos de caer en la trampa, en el autoengaño, de creer que una sustancia estimulante (como lo son las drogas) relaja de algo que no sea el síndrome de abstinencia físico y el ansia psicológica por aliviarlo que la propia sustancia crea. En mi opinión, resulta evidente que, mientras una persona crea que una droga resuelve o suaviza sus problemas, seguirá estando enganchada mentalmente a esa droga, con lo cual, bien seguirá consumiéndola, bien correrá el riesgo de recaer en ella en cualquier momento, aunque lleve años sin probarla. Dará igual que esa persona ya sepa que la droga en cuestión es muy mala para su salud y en otros aspectos. Mientras perviva el espejismo de que su droga le ayudaba, seguirá siendo adicta, aunque pase por periodos sin consumir.

Muy pocas personas consiguen desengancharse definitivamente de una droga a base de fuerza de voluntad y por motivos como que esa droga sea mala para su salud, por ahorrarse un dinero, porque alguien se lo prohíba o porque su familia esté sufriendo mucho por su adicción. La forma más segura de librarse (es decir, de liberarse) para siempre de una adicción es dándose cuenta de lo absurdas y engañosas que son las percepciones erróneas que nuestro cerebro va acumulando en relación con la droga en cuestión.

Por eso me atrevo a sugerir a cualquier persona que quiera salir de una adicción —de verdad y definitivamente— que busque la ayuda de un psicólogo y que se centre en eliminar de su cabeza la sensación de sacrificio, es decir, la sensación de que si deja su droga estará renunciando a algo. Lo que mantiene enganchado a un adicto es el espejismo de que, sin su droga, no podrá ya disfrutar tanto de la vida. Es un espejismo muy poderoso pero que, con el tratamiento psicológico adecuado, desaparece por completo. Y eliminada la ilusión, eliminada la adicción. Tampoco hemos de perder de vista el hecho de que, una vez tomada la decisión de liberarse de la droga, ese tipo de malestar, de inquietud (difícil de definir, pero que podríamos describir como echar de menos el alivio del mono, o como un hambre de no se sabe bien qué, pero que ya no es el síndrome de abstinencia) que un ex adicto experimenta durante los primeros meses, e incluso, de forma puntual y esporádica, durante años, es algo para lo cual el mejor

remedio que existe es el paso del tiempo. Además, en esos momentos hemos de darnos cuenta de que, si estamos sufriendo esa desazón indefinible no es por culpa de haber dejado la droga, sino por culpa de que un día tomamos la primera dosis, es decir, por culpa de la droga.

Algunos de ustedes, especialmente si son fumadores, mientras leían este capítulo, en un momento dado es posible que hayan pensado: «Pero ¿cómo puede estar metiendo al tabaco en el mismo saco que la heroína y las otras drogas duras?» Sí. Lo estoy haciendo conscientemente. Dada la aceptación social que el tabaco ha tenido durante décadas (una aceptación con la que, por ejemplo la heroína, por sus efectos tan rápidos y devastadores, no ha contado), no se percibe el tabaco como lo que realmente es: otra droga. Solo otra droga. Es cierto que la nicotina no altera la conciencia, como ocurre con la heroína. Pero sí es cierto que altera el comportamiento de una persona hasta convertirlo en el mismo comportamiento que el de cualquier otro adicto: lo prioritario pasa a ser, antes que cualquier otra cosa, el alivio de su ansia. Es cierto que la nicotina no mata tan rápidamente como otras drogas. Pero también lo es que muchas personas que acaban muriendo con cincuenta y tantos años por un cáncer de pulmón o por una epoc (enfermedad pulmonar obstructiva crónica) se dan cuenta de la gran tontería que han hecho al tirar por la borda, por culpa de una adicción insidiosa, veinte años potenciales de vida (por no hablar de la calidad de vida que perdieron hasta llegar a ese momento, aunque ellos no se hayan dado cuenta).

Sigamos contemplando la caída en los abismos de Poliakov, ese personaje al que, si se ha sido adicto a alguna sustancia, como fue mi caso, es tan fácil cogerle cariño: «Ana tiene miedo. La tranquilicé diciéndole que desde la niñez me he distinguido por una extraordinaria fuerza de voluntad.» Es este uno de los aspectos más oscuros de cualquier droga: el daño que el adicto inflige a los que le quieren. Y otro rasgo común a todos los adictos, sea cual sea la droga que les está destruyendo: la tan socorrida idea, con la que llega un momento que ni siquiera se engañan a ellos mismos, de que «lo puedo dejar cuando quiera». Y un último error de percepción: el de creer que se puede salir por fuerza de voluntad. Es cierto que con fuerza de voluntad se puede conseguir sacar la cabeza del pozo por periodos que pueden llegar a ser largos. Pero, como decíamos antes, mientras perdure la ilusión de que la droga hacía algo por nosotros, perdurará también el riesgo de que la fuerza de voluntad se agote y todo estalle de nuevo.

Volviendo a «Morfina», en la historia llega un momento en que Ana se niega a volver a prepararle la solución inyectable. Seguro que a nadie que haya sido adicto, o haya tenido que convivir con uno, le sorprende la reacción de Poliakov: «Entonces descubrí por primera vez en mí la desagradable capacidad de enfurecerme y, lo que es peor, de gritar a la gente incluso cuando no tengo razón. [...] Ella me respondió con una voz que despertó la compasión en mi alma. Pero de inmediato la cólera se apoderó nuevamente de mí.» Volviendo al tabaco —supongo que es normal que me repita: es la única droga que he sufrido en carne propia y la única que he ayudado a tratar en otras personas—,

las de Poliakov son unas palabras que me hacen pensar en las reacciones airadas que muchos fumadores exteriorizan cada vez que algo no les permite fumar. Irónicamente, justifican su ira basándose en la supuesta violación de la libertad individual (de «su» libertad individual, quiero decir, no de la libertad de los demás a no respirar un humo altamente nocivo) que supone que, por ejemplo, una ley les impida fumar en espacios cerrados en los que hay otras personas. Digo *irónicamente* porque, como expuse al principio del capítulo, no se me ocurren dos palabras que puedan ser más opuestas que *libertad y adicción*.

Nuestro buen amigo sigue en su caída libre: «Yo, el desdichado doctor Poliakov, [...] advierto a todos aquellos a quienes les toque mi misma suerte, que no traten de sustituir la morfina por cocaína.» Es esa una equivocación que sigue cometiéndose en nuestros días, la de querer tratar una adicción, es decir, un problema psicológico, sin que el tratamiento psicológico sea considerado como la clave. En lugar de eso, se sigue buscando la sustitución de una sustancia adictiva por otra. O, incluso, lo que a mí se me antoja como aún más descabellado: sustituir, no ya la sustancia, sino únicamente el medio de suministro (eso es lo que ocurre, por ejemplo, cuando uno deja de suministrarse nicotina mediante tabaco y pasa a hacerlo mediante chicles o parches). «Esto es un martirio. El diablo en una ampolla. ¡La cocaína es el diablo en una ampolla! [...] saboreo por anticipado la euforia que está a punto de llegar. Y entonces llega. [...] Pero hay un instante en el que la cocaína que está en la sangre [...] se transforma en algo nuevo. Y yo sé lo que es: es la mezcla del diablo con mi sangre.»

Poliakov también nos describe cómo es el síndrome de abstinencia de un morfinómano: «inquietud, ansia y estado depresivo, irritabilidad [...] y un grado ligero de ofuscamiento de la razón». Es mi impresión que las palabras anteriores describen a la perfección el mono que provoca en un adicto cualquier sustancia o actividad que genere adicción.

«Mi personalidad se degenera, de acuerdo, pero aún hago esfuerzos por evitarlo. [...] Ana me da lástima. Cada vez que aumento la dosis, ella sufre.» Otro rasgo común a todas las adicciones: las drogas generan tolerancia. Es decir, que cada vez necesitaremos dosis mayores para conseguir el alivio temporal del síndrome de abstinencia.

Y luego llega el miedo. Un miedo triple. Por un lado, el miedo a acabar destruyéndonos por completo si seguimos drogándonos. Por otro, el miedo al fracaso: el miedo a no ser capaces de dejarlo si lo intentamos. Y un tercer miedo del que ya hemos hablado: el miedo a que, si lo conseguimos, la vida nos parezca insípida sin la droga. Tras haber decidido junto a Ana tomarse un permiso por enfermedad para comenzar en Moscú un tratamiento, Poliakov escribe: «No he ido. No puedo separarme de mi ídolo en forma de cristales solubles. Moriría durante el tratamiento. Cada vez me ronda con más frecuencia la idea de que no necesito curarme. [...] Vomito por la mañana.»

Hasta que llega un instante en el cual el fondo del pozo se intuye demasiado cercano: «[...] la gente me resulta odiosa durante la abstinencia. Durante la euforia los amo a

todos, pero prefiero la soledad. [...] Mi aspecto externo: delgado y pálido como la cera. El año pasado pesaba 65 kilos. Ahora peso 55. Me he asustado al mirar la flecha de la balanza, pero después ha pasado. Tengo los antebrazos llenos de abscesos, igual que las caderas. [...] además, unas tres veces me he inyectado con una jeringuilla que no había sido hervida: tenía mucha prisa. Es inadmisibile. [...] Esto no es vida, es un martirio».

Es posible que, tras haber leído lo anterior, alguien que esté enganchado a una «droga blanda» se diga a sí mismo: «aquí es donde más claramente se ve que no es lo mismo el tabaco que las “drogas duras”: si yo, por fumar, hubiera perdido diez kilos y llevara los brazos llenos de pinchazos, lo dejaría enseguida. Yo no estoy así de mal». Tristemente, creo que, diciéndose eso se estaría autoengañando al no darse cuenta de que, aunque el tabaco no le haya dejado marcas en los brazos ni le haya hecho perder diez kilos en poco tiempo, sí que, con el paso de los años, ha conseguido que tosa abundantemente y muy a menudo, que jadee desproporcionadamente por subir un par de tramos de escaleras, que ya no sea capaz de hacer sin cansarse ni el más leve esfuerzo... Es muy probable que también se engañe a sí mismo diciéndose que todo eso son cosas de la edad.

Como para cualquier otro adicto, también para Poliakov llega el ansiado momento de tomar su dosis, ese instante que le hace llegar a creer que drogarse, aunque le destruya física y emocionalmente, por otro lado es un placer: «Soy feliz por unas cuantas horas [...] Nada es terrible después de la inyección.» Aunque ni siquiera esos breves instantes de calma interior en los que el mono queda temporalmente apaciguado se pueden llamar dichosos: «Encerrado en el lavabo, me inyectaba la morfina que había robado. Golpeaban la puerta, [...] me saltaban las manos, también saltaba el pestillo, de modo que en cualquier momento podía abrirse la puerta... Desde entonces, también tengo forúnculos. Por la noche he llorado al recordar todo esto.»

Por supuesto, el resto del mundo se da cuenta de lo que nos pasa y sabe que estamos enganchados: «El personal de aquí es compasivo y ellos mismos me empujan a que tome un permiso.» Finalmente, si no le ponemos remedio antes, la droga acaba por destruir del todo también a los que nos rodean: «Ha llegado Ana. Está amarilla, enferma. He acabado con ella. Yo. Sí, sobre mi conciencia pesa un gran pecado.»

Esa es otra reacción muy común, la del buen Poliakov: sentirse culpable. Si yo pudiera hablar con él, le explicaría que la culpa no es suya, sino de la droga. Que no es que él tenga un carácter de adicto (como muchos adictos piensan, fustigándose a sí mismos sin piedad), sino que las que son adictivas son las drogas, no las personalidades. Ese es el enfoque que no me gusta de, por ejemplo, Alcohólicos Anónimos. Tienen toda la razón en insistir a los ex alcohólicos en el hecho de que una simple dosis (una simple copa) les hará recaer. Pero se equivocan en responsabilizar y culpabilizar al ex bebedor. Si hay un culpable, ese es el alcohol.

Por otra parte, tampoco me parece sano en absoluto que un ex adicto conceda tanta parte de su tiempo y de sus pensamientos al hecho de haberlo sido. Una vez tomada la decisión de dejarlo, de haber seguido el tratamiento correcto, y con la idea bien clara de

que no se renuncia a nada (todo lo contrario) por el hecho de dejar una droga, pienso que lo mejor es pasar página y aprovechar cada oportunidad que tengamos para reforzar la idea clave de que se disfruta mucho más de la vida sin ser adicto que siéndolo. Los que nunca hemos sido adictos a, por ejemplo, la cocaína, somos plenamente conscientes de que no consumirla hace que nuestra vida sea mucho mejor que si la consumiéramos. Esa misma consciencia es la que se puede y se ha de conseguir en un adicto a la cocaína. Y, para ello, lo que hay que eliminar es la sensación de sacrificio. Una vez más: cuando se deja de consumir para siempre una droga a la que hemos sido adictos no se sacrifica nada, sino todo lo contrario; nuestra vida gana.

En cuanto nos hayamos deshecho de nuestras adicciones psicológicas nos habremos liberado también de esa sensación, tan dañina y tan contraproducente para nuestra felicidad, que poéticamente supo describir a la perfección Anatole France: «Los jugadores juegan como los enamorados aman, como los beodos beben: necesaria, ciegamente, bajo el imperio de una fuerza irresistible.»

Dormir bien

Fue a última hora de la tarde, en un parque, mientras veía jugar a mis hijos. Un señor, que se encontraba sentado en un banco junto al mío, empezó a conversar conmigo. Lo que ya no recuerdo es sobre qué estábamos hablando en concreto, pero en un momento dado me contó la siguiente anécdota: «Uno de los mejores consejos que nadie me ha dado nunca me lo brindó mi abuela, siendo yo muy niño. Me dijo ella: hijo, cuando creas que necesitas dormir más, haz siempre todo lo que haga falta para conseguirlo.»

Aquella señora tenía claro algo que parece cierto: dormir bien hace vivir mejor; dormir bien supone ser más feliz.

Seguro que alguno de ustedes está pensando que eso está muy bien, pero que, en muchas situaciones reales de la vida, hagamos lo que hagamos, no podemos obtener más tiempo para dormir. Y es cierto. Pero, de todas formas, es un consejo —el de aquella señora a la que ni siquiera conocí— que, como le pasó a su nieto, tampoco yo he olvidado: sigo haciendo todo lo que puedo para conseguir dormir más cuando creo que lo necesito.

Quienes convivan con niños pequeños sabrán lo difícil que puede llegar a hacerse una jornada entera con uno mal dormido. Esa imagen debe servirnos para darnos cuenta de lo valioso que es dormir bien también para un adulto. Un buen descanso nos evita estar de mal humor y hace que no percibamos cualquier pequeño contratiempo como si fuese un gran problema; nos da más vitalidad, mejor rendimiento intelectual y un estado de ánimo optimista. Las más recientes investigaciones van más allá y están demostrando su importancia para el crecimiento infantil, el mantenimiento de un peso saludable y un buen funcionamiento del cerebro en general.

Por el contrario, dormir mal envejece el cerebro y hace que disminuya nuestra capacidad de concentración y la capacidad de nuestra memoria; también la efectividad de nuestro sistema inmunológico. En definitiva, que dormir mal es un generador

inmisericorde de ansiedades.

He de reconocer que este es mi punto más débil. (De hecho, este libro se gestó en mi cabeza entre sábanas, en momentos insomnes.) En mi caso, no es inhabitual que, conforme va pasando la jornada, me dé cuenta de que la noche anterior no descansé lo suficiente. No suelo tener grandes dificultades para quedarme dormido, pero tengo un sueño demasiado superficial: casi cualquier ruido, por pequeño que sea, me despierta. Quizá sea un precio a pagar por la paternidad. (Es posible que si las personas que duermen como un bebé pueden hacerlo es, precisamente, porque no tienen uno.) No lo sé.

En algunas ocasiones, el problema me resulta fácil de encontrar: soy consciente de que, si tomo bebidas excitantes, como el café o el té, a partir de, más o menos, las cuatro de la tarde, luego tendré problemas para dormir por la noche. Y, sin embargo, a menudo aún cometo el cándido error de beber un café bien entrada la tarde.

Todos sabemos que la cafeína ayuda a mantenerse despierto, pero con las cosas que no sabemos de ella podría llenarse un libro. De hecho, dos personas lo han hecho. En su libro titulado *El mundo de la cafeína*, K. Bonnie Bealer y Alan Bennett Weinberg nos hablan de algunas de las propiedades que la cafeína parece tener para la reducción del riesgo de padecer cierto tipo de cánceres. Pero también explican que la cafeína actúa como estimulante del sistema nervioso y que, además, ayuda a liberar cortisol, la hormona del estrés. En altas dosis provoca efectos muy nocivos sobre el sueño, al alargar sus fases más ligeras y acortar las más profundas. Dado que también produce un aumento de la tensión muscular, otro de los efectos de la cafeína es que los grandes consumidores de ella se mueven mucho en la cama. Parece ser que su ingesta también aumenta las posibilidades de que el sueño se vea interrumpido por ruidos con más facilidad. Por no hablar de que, por sus propiedades diuréticas, la cafeína también nos obliga a levantarnos de la cama para ir al baño, con lo que aumentan las posibilidades de que el sueño se vea cortado.

Durante estos últimos años, gracias a mis compromisos laborales, he tenido la suerte de coincidir con algunas personas que han dedicado parte de sus carreras profesionales a investigar médicamente el sueño. Y yo, espíritu curioso, he procurado siempre sondear en sus conocimientos para extraer algún valioso consejo que me fuera útil. Paso a referirles a continuación algunos de ellos.

En muchas ocasiones, aunque no necesitemos una bebida estimulante porque ni siquiera nos sintamos cansados o adormilados, bebemos café o té por pura rutina, por inercia o por convención social. ¿Por qué no tomar, en esos casos, una bebida no excitante? ¿Y por qué no probar, cuando se acerque la noche, con alguna infusión relajante? Es posible que nuestra capacidad para dormir más y mejor aumente de forma muy notable. Hay muchas plantas medicinales que contienen sustancias depresivas del sistema nervioso y que, por lo tanto, ayudan a relajarse y a dormir mejor, tales como la melisa, la lavanda, la pasiflora y la que quizá sea la más popular, la valeriana.

Parece ser que, debido a sus propiedades estimulantes, tampoco es recomendable ingerir gran cantidad de proteínas (especialmente las de las carnes) por la noche. También lleva más tiempo digerirlas, lo que puede complicar aún más la conciliación del sueño.

Todos los expertos con los que he hablado están de acuerdo en otro punto: los somníferos deben ser un último recurso. Como ocurre con casi cualquier otro medicamento, los inductores del sueño no son inocuos. Además, por otra parte, solo en raros casos solucionan el problema, ya que en la mayoría de las personas las dificultades con el sueño no tienen su origen en una enfermedad, sino en unos hábitos incorrectos. Mientras no cambiemos esos hábitos (por ejemplo el de tomar demasiados excitantes), el problema seguirá estando ahí, y los somníferos solo lo estarán enmascarando. Si algo no es una enfermedad, no tiene lógica tratar ese algo con fármacos. Lo lógico es reeducar los hábitos y las rutinas.

Una buena costumbre que podemos adquirir es la de realizar alguna actividad relajante durante un buen rato antes de meternos en la cama a dormir. Darnos un baño, leer, concentrarnos en un crucigrama o un ligero paseo pueden ser cosas que nos ayuden. Por el contrario, no sería bueno pasar ese rato previo a ir a la cama delante de la pantalla del ordenador, por ejemplo, o realizando cualquier actividad excitante. También parece sensato no utilizar la cama para ver la tele, picotear o hacer cuentas. Es preferible meternos en ella solo cuando ya vayamos a conciliar el sueño.

Para dormir mejor, no está de más saber algo sobre técnicas respiratorias. Suele dar muy buenos resultados acostumbrarse a practicar la respiración diafragmática y lenta antes de irse a la cama. Las personas más relajadas suelen ser también las que más lentamente respiran. Cuando se trabajan ejercicios respiratorios, suele insistirse en la profundidad de la inspiración, en la cantidad de aire que tomamos. Pero tan importante como incidir en el volumen es hacerlo en la lentitud y en ser conscientes de lo que estamos haciendo, es decir, en concentrarnos en nuestra propia respiración. Reducir nuestro ritmo respiratorio conscientemente es una forma rápida de calmarnos. Ni siquiera es preciso asistir a talleres específicos (aunque, por supuesto, son bien útiles). En ocasiones, basta con hacer algo tan sencillo como prestar atención al sonido de nuestra respiración, escuchar sin más el flujo de ida y vuelta del aire en su camino hacia nuestros pulmones por todo nuestro sistema respiratorio. Si lo hacemos, será extraño que no nos encontremos mejor transcurridos tan solo uno o dos minutos.

Podemos probar a respirar sentados y como si una cuerda imaginaria tirase de lo alto de nuestra cabeza, hinchando al máximo el tórax. Podemos también acompañar nuestra respiración con un gesto muy sencillo: colocar los dedos de una mano sobre los de la otra y moverlos ligeramente, de forma que las yemas de una mano acaricien a las yemas de la otra. Mientras nos concentramos en ese roce de los dedos entre sí, respiramos lentamente. Y dejamos que la calma se instale. También podemos acariciarnos con una mano el dorso de la otra. Las caricias, incluso las de uno mismo, son una de las maneras

más simples y eficaces de soltar tensiones y relajarse.

Y, por supuesto, otra opción a tener en cuenta como medio de relajarnos antes de dormir es abrir un libro que nos guste y ponernos a leer. Quizá nos cueste un poco concentrarnos en los primeros párrafos, en caso de estar muy alterados por cualquier motivo. Pero, si insistimos, al cabo de unas cuantas páginas será muy raro que la lectura no nos haya acercado a un estado más tranquilo que cuando comenzamos a leer.

Nos corresponde a cada uno de nosotros, en función de nuestros gustos, encontrar esas pequeñas cosas que nos harán sentir mejor antes de disponernos a pasar una noche de sueño reparador.

Las técnicas de distracción (leer, concentrarse en un pasatiempo, pasear, repasar mentalmente listas de países o similares, contar hacia atrás) pueden ser muy útiles también durante el día. Su propósito es distraer a nuestro cerebro para que remita el desequilibrio emocional (ira, tristeza, miedo, angustia) que se hubiese producido. Hay personas que, cuando la ansiedad se ha disparado, en apariencia irremediablemente, recurren a ellas. Y les funcionan muy bien para salir del paso. Son pequeños trucos que pueden ayudarnos a rebajar la tensión en momentos concretos.

Para romper con las tensiones del día a día, creo que siempre es bueno romper con la rutina. Tampoco son precisos grandes cambios. A veces, basta con volver a casa por un camino diferente al habitual o en un medio de transporte que no sea el de siempre. Podemos hacer cualquier cosa que, por cualquier motivo, nos resulte distinta. Y disfrutar del cambio. Otra pequeña treta, eficaz y que no cuesta nada practicar, es la de buscar con la mirada puntos lejanos. Desconozco la explicación científica, pero el hecho es que cuando nuestra vista está más relajada es cuando se fija en escenas alejadas de nosotros, especialmente si el escenario es natural. Y si nuestra vista se relaja, solo es cuestión de tiempo —poco— que todo nuestro organismo se apacigüe. Tampoco estaría de más que nos dejáramos llevar y que nos permitiésemos llorar cada vez que sintiésemos las ganas de hacerlo. Llorar tiene un efecto fisiológico tranquilizador inmediato.

Algo que sería bueno que asumiéramos es que para lograr conciliar el sueño no sirve la fuerza de voluntad. Por mucho que nos empeñemos, es imposible dormirse *por narices*. Es mejor aceptarlo. Si al cabo de un rato de estar acostados notamos que no vamos a dormirnos, creo que la mejor opción es que nos levantemos y hagamos alguna de las cosas tranquilizantes que mencionábamos en los párrafos anteriores.

Y si es precisamente en el momento en el que nos disponemos a dormir cuando nos asaltan un montón de pensamientos e ideas, quizá sea mejor verlo como nuestro momento del día para reflexionar. Puede que lo más provechoso sea ir al sofá o a una mesa, anotar todo, darle al asunto las vueltas que hagan falta y, cuando nuestro momento de pensar haya pasado, volver a la cama para relajarnos y dormir.

En el capítulo de la actividad física, no dijimos nada sobre uno más de los muchos efectos beneficiosos del ejercicio: moverse bastante durante el día es una de las mejores formas de garantizarse un buen sueño de noche. Así que, el ejercicio no es solo relajante

en sí mismo, sino por sus efectos beneficiosos a la hora de dormir.

Antes mencioné que algunas personas tenemos un sueño demasiado superficial; que casi cualquier ruido nos despierta. Tradicionalmente, los especialistas en sueño han considerado eso como un problema, como una anomalía a evitar. Sin embargo, estudios más recientes (como el que llevó a cabo el psiquiatra Thomas Wehr a principios de la década de los 90) podrían indicar que dormir en dos tramos durante la noche —lo cual lleva sucediéndome a mí desde hace varios años— podría ser algo normal en personas adultas y respondería a los patrones de sueño prehistóricos. Para nuestros ancestros, el mundo exterior era territorio hostil, territorio habitado por demasiados peligros como para darse el lujo de estar varias horas durmiendo profundamente, por muy segura que aparentara ser la guarida elegida para descansar.

Así que, finalmente, puede que el clásico y tan recomendado «dormir ocho horas seguidas» sea algo antinatural, y que ese «desvelarnos en mitad de noche» que tanto nos preocupa en realidad sea algo que haya ayudado a nuestra especie a sobrevivir. Los patrones de sueño segmentado, es decir, dormir en dos tramos separados entre sí por un tramo de vigilia de una o dos horas, parece que eran moneda corriente para nuestros antepasados. Esa es la opinión del historiador Roger Ekirch, quien tras dieciséis años de investigación publicó un artículo en el que presentó una ingente cantidad de pruebas históricas (más de quinientas referencias) que la avalaban. Despertarse durante la noche puede que sea parte normal de la psicología humana, que no sea sino una reminiscencia del patrón de sueño partido que nuestra especie ha seguido durante cientos de miles de años. Sin embargo, la idea de que lo normal es dormir siete u ocho horas seguidas sin largas interrupciones se mantiene bien arraigada entre la gente, lo cual hace que nos preocupemos en caso de no lograrlo. Quizás injustificadamente, porque, como hemos visto, es probable que estén en lo cierto quienes defienden la idea de que el patrón de sueño segmentado es lo más natural.

En lo que sí parece que todos los expertos están de acuerdo es en este punto: que ser regular en cuanto a llevar unos horarios uniformes también ayuda a mejorar la calidad del descanso. Nuestro cuerpo se rige por ciclos de veinticuatro horas que regulan la respiración, la temperatura y, entre otras funciones más, también la actividad cerebral. Casi todos estos ciclos son más activos durante el día que por la noche. Si esos ritmos se cambian, se producen desequilibrios que afectan a la salud y al estado de ánimo. A nuestro estado psicológico, en definitiva. Salvo que los turnos de nuestro trabajo nos exijan lo contrario, es preferible dormir de noche ya que el nocturno es el sueño más reparador, al ser el que viene marcado por el ciclo biológico del sueño. Las personas que tienen que hacer turno de noche saben bien que la falta de sueño nocturno suele ir acompañada de fatiga generalizada.

Parafraseando a Camilo José Cela, quien decía que la siesta es el «yoga ibérico», se podría decir que asegurarse un buen descanso es una de las mejores formas que puede haber de reaccionar tranquilamente ante las cosas y ser más feliz.

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte I

- ¡ALEGRÍA, Eduardo, *Ejercicio físico: El talismán de la salud*, Editorial Everest, León, 2010.
- BOYD, Deirdre, *Adicciones: Entenderlas y superarlas. La respuesta a tus preguntas y la solución a tus problemas*, Ediciones Neo Person, Madrid, 2000.
- BULGÁKOV, Mijaíl, *Morfina*, Editorial Anagrama, Barcelona, 2001.
- CARR, Allen, *Es fácil dejar de fumar si sabes cómo*, Editorial Espasa-Calpe, Madrid, 2002.
- CORDAIN, Loren, *La dieta paleolítica*, Ediciones Urano, Barcelona, 2011.
- DEVÍS, José, *Actividad física, deporte y salud*, Inde Publicaciones, Barcelona, 2008.
- DIAMOND, Harvey, y DIAMOND, Marilyn, *La antidieta*, Ediciones Urano, Barcelona, 2005.
- ESTIVILL, Eduard, y De BÉJAR, Silvia, *Necesito dormir*, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 1999.
- ESTIVILL, Eduard, *Recetas para dormir bien: Ideas prácticas para que nada le quite el sueño*, Ediciones DeBolsillo, Barcelona, 2007.
- FUSTER, Valentín, *La ciencia de la salud. Mis consejos para una vida sana*, Editorial Planeta, Barcelona, 2006.
- HARRIS, Marvin, *Bueno para comer: Enigmas de alimentación y cultura*, Alianza Editorial, Madrid, 2011.
- REDOLAR, Diego, *Cerebro y adicción*, Editorial de la UOC, Barcelona, 2008.
- WEINECK, Jürgen, *Salud, ejercicio y deporte*, Ed. Paidotribo, Barcelona, 2000.

PARTE II

Nuestras circunstancias materiales y emocionales

En nuestra felicidad hay elementos externos a nosotros, es decir, que no están totalmente en nuestras manos. Por ejemplo, aunque nos hayamos esforzado para que nuestros pilares físicos sean fuertes, siempre existe la posibilidad de que un accidente o un gen retorcido y descarriado nos hagan sufrir una enfermedad, quedando así nuestro bienestar parcialmente fuera de nuestro control.

Lo mismo ocurre con las circunstancias materiales y emocionales en las que nos encontremos: en parte dependerán de nosotros mismos y en parte no. Es verdad que, para poder ser feliz, es necesario que no suframos desgracias tales como la pobreza absoluta o la ausencia total de seres que nos quieran y a los que querer. Pero también es cierto que, sean cuales sean nuestras circunstancias — pobres o ricos, con trabajo o sin él, solos o acompañados—, una comprensión clara de nuestra situación y una perspectiva correcta de las cosas que nos rodean ayudarán a tener tranquilidad interior. Y esa perspectiva correcta de las cosas es la parte que sí depende de nosotros, incluso aunque parezcamos personas infelices de nacimiento debido a nuestro carácter.

Dinero

En los cuatro primeros capítulos, hemos estado hablando sobre cuestiones — alimentación, ejercicio, drogas, sueño— que contribuyen a nuestra salud o que nos la pueden quitar. En este capítulo, vamos a hablar sobre dinero... ¿Quién será más feliz, un rey enfermo o un mendigo sano? Para mí, la respuesta es sencilla. Donde haya salud, los eventos adversos se soportarán mejor. Por el contrario, un estado de salud delicado nos hará percibir con angustia todo lo que nos suceda. Aunque seamos reyes.

Antes de empezar a reflexionar sobre cómo influyen las posesiones sobre nuestra felicidad, tengo que confesar mi predisposición a creer que una persona puede alcanzar un alto grado de bienestar, de paz consigo misma, con independencia de cuáles sean sus circunstancias materiales.

¿Es necesario el dinero para ser feliz? Sí, pero el justo. Mi opinión —y no solo la mía— es que la pobreza es causa de infelicidad solamente si una persona no gana lo bastante como para cubrir las necesidades básicas de sí misma y de su familia. Resulta difícil ser dichoso sin unos ingresos o unas condiciones sociales que nos garanticen: cobijo, alimento, vestido, educación, atención sanitaria... Ahora bien, también creo que, una vez cubiertas esas necesidades básicas, una vez alcanzado un cierto nivel —nivel que variará en función del carácter de cada persona, claro está—, más dinero no hace que alguien sea más feliz. En muchos casos ocurre más bien al contrario (como bien saben algunos sociólogos que se han preocupado por analizar la evolución, pasados los años, de las vidas de aquellas personas que, un día, ganaron mucho dinero a la lotería o algún otro juego de azar).

Pero, ¿cuál es ese nivel, ese punto a partir del cual más dinero no implica más bienestar? Pues, como hemos dicho, será diferente para cada persona. Dependerá de lo que cada uno considere como necesidades básicas: para alguien pueden haberse convertido en básicas cosas que otras gentes, felices, nunca han llegado a tener o ni siquiera a imaginar. Una persona rica que se haya visto abocada a la ruina supongamos

que por una crisis económica, aun así seguramente seguirá contando con muchos más recursos materiales que alguien que ha sido pobre toda su vida. Pues bien, a mi modo de ver, ese alguien pobre, pero que tiene lo realmente básico, puede ser mucho más dichoso que la persona recién arruinada que cree que no va a poder vivir sin ciertas cosas que consideraba indispensables (aunque en realidad no lo sean).

Schopenhauer supo ilustrar esa idea a la perfección, cuando escribió sobre la relación entre las pretensiones y las posesiones: «Los bienes que a alguien nunca se le habían pasado por la cabeza pretender, no los echa de menos, sino que está plenamente contento sin ellos. Otro, en cambio, que posee cien veces más que aquel, se siente desgraciado porque le falta una sola cosa que pretende [...] La riqueza es como el agua del mar: cuanto más se beba, más sed se tendrá.»

La sabiduría popular nos enseña que no sabemos apreciar una cosa hasta que la perdemos. Un amigo mío, cuando éramos adolescentes, versionaba ese dicho con mucho humor. Decía él que no sabemos apreciar una cosa hasta que nuestra madre, al querer ayudarnos a ordenar nuestra habitación, nos dice: «¿esto lo utilizas o lo tiro a la basura?»

Bromas aparte, con el dinero y con las propiedades materiales (pero también con la salud, los amigos, la familia...) no estaría de más que nos esforzáramos por tener esa actitud: la de mirarlo todo como si alguien, en ese mismo momento, nos lo pudiera quitar, lo cual no deja de ser cierto. Si conseguimos mantener esa forma de ver las cosas, siquiera unos instantes, dándonos cuenta de que todo lo que poseemos es, en realidad, mucho, inmediatamente pasaremos a sentirnos más felices.

Cuando contemplamos algunas de las muchas cosas que no tenemos, las anhelamos. Inconscientemente, nos imaginamos cómo sería nuestra vida si las consiguiéramos, lo cual puede provocarnos frustración y malestar en caso de no lograrlas. En lugar de ello, creo que lo que debiéramos hacer mucho más a menudo es contemplar las cosas que sí tenemos y preguntarnos cómo sería nuestra vida sin ellas.

El dinero contribuye a nuestra felicidad en cuanto que nos proporciona una cierta seguridad de que no vamos a encontrarnos, de un día para otro, en la miseria. En lo que a mí respecta, también sirve para mi bienestar en la medida en que, gracias a él, mi familia y yo hemos podido hacer algunos viajes, algo con lo que disfrutamos mucho. Pero no creo, sinceramente, que más dinero proporcione más felicidad si ese dinero se utiliza para la ostentación, para que los demás queden deslumbrados por el brillo de nuestras posesiones. El término *vanidad* está relacionado, a través de su madre común, el latín, con la palabra *vacío*. Y eso es lo que quedará dentro de nosotros si la gran preocupación de nuestras vidas es mostrar nuestro esplendor externo: vacío. Como el vano de una puerta abierta.

Creo que, siempre que se tengan las necesidades realmente básicas cubiertas, y con la actitud correcta, cualquier persona puede conseguir un alto grado de paz mental y de felicidad independientemente de cuáles sean sus circunstancias materiales. «El dinero no sirve para comprar ni una sola de las necesidades del alma», escribió el filósofo

estadounidense Henry D. Thoreau.

Es más, pienso que no haber conseguido aún algunas de las cosas que nos gustaría tener es una condición indispensable para estar bien. Como adultos, vemos con facilidad que si un niño obtiene todo lo que quiere y cada uno de sus caprichos es satisfecho de forma inmediata, seguramente su educación y su formación como persona no estará siendo la mejor. Pues es algo que podemos aplicarnos también a nosotros mismos.

Para ser feliz, según yo lo veo, no hay que tener todo lo que anhelamos. Si disponemos de tanto dinero que lo podemos comprar todo, corremos el riesgo de caer en esa desgana hacia la vida y en esa indiferencia hacia el mundo y hacia los demás que las personas materialmente más afortunadas sufren a veces. Oscar Wilde hablaba de «ese hastío, ese terrible *taedium vitae* que acaban por sufrir aquellos a los que la vida no les niega nada».

Como tan espléndidamente supo expresar el escritor irlandés, no necesitar esforzarse para obtener las cosas seguramente acaba provocando infelicidad, una infelicidad que tiene su origen en la combinación de mucho tiempo y poco deseo de encontrar algo provechoso que hacer con ese tiempo. Luego volveremos a hablar de ello, pero quizá la solución ante ese desinterés hacia la vida del que Wilde nos hablaba —y que él mismo padecía muy a menudo— consista en volcarse hacia el exterior, hacia los demás.

La mayoría de las más comunes emociones humanas —miedo, estrés, indignación, tristeza, asco, sorpresa— han sido profundamente estudiadas y muy tenidas en cuenta a la hora de explicar nuestras conductas. Sin embargo, creo que hay una a la que no se le ha dado toda la importancia que merece: el aburrimiento. Todos nosotros, si tenemos nuestras necesidades básicas cubiertas, creo que podemos caer con facilidad en esa trampa de querer movernos —real y metafóricamente— sin parar, de forma constante, creyendo que estaremos mejor en otro lugar o que disfrutaremos más de la vida haciendo otras cosas. «Todo París me aburre», dice una canción.

Encuentro que es natural querer huir del aburrimiento. Pero también me parece que una cierta capacidad de soportar momentos puntuales de tedio es imprescindible para no estar constantemente pensando que la hierba es más verde al otro lado de la valla. Creo que esa es una más de las muchas cosas que no enseñamos suficientemente a nuestros hijos: la actitud adecuada frente a esos instantes en los que tenemos que soportar estoicamente situaciones aburridas. Incluso los mejores libros tienen momentos menos brillantes. No es de extrañar que vidas plenas, que incluso podríamos describir como felices, presenten momentos menos excitantes.

Pero nos hemos desviado del tema de nuestro capítulo: el dinero y los bienes materiales. Volvamos a él. Creo que las circunstancias materiales no son sino eso: circunstanciales. De ningún modo son lo esencial de una persona, aunque en ocasiones sean lo primero en que nos fijemos. Afortunadamente, no todo el mundo comete ese error. Cuenta —no sé bien si la historia o la leyenda— que, en la antigua Grecia, la hija del general Temístocles tenía dos pretendientes. El primero de ellos era inmensamente

rico pero, al parecer, no muy brillante en ningún aspecto. El segundo era más bien pobre pero, además de que la muchacha estaba enamorada de él, destacaba por su inteligencia. Temístocles apoyó el deseo de su hija de casarse con el segundo hombre. Cuando le preguntaron sobre la razón de despreciar así todas las riquezas del primero de los candidatos, el general ateniense contestó: «prefiero un hombre que necesite riquezas antes que riquezas necesitadas de un hombre».

Si hablamos de bienes materiales, otro griego, el filósofo Epicuro, hizo una división en tres categorías que a mí me parece digna de reflexión. La primera, bienes naturales y necesarios; la segunda, bienes naturales pero no necesarios; la tercera, ni naturales ni necesarios. Seguramente, si cavilamos sobre ello de forma honesta, veremos cuántas de las cosas por las que suspiramos y cuya ausencia nos provoca tantos malestares no pertenecen a la primera categoría. Ni siquiera a la segunda. Muchas de las cosas que, al no tenerlas, nos causan quebraderos de cabeza y de espíritu pertenecen, en realidad, a la tercera: son bienes, tanto materiales como inmateriales, que ni son necesarios ni naturales de anhelar.

Horacio, otro clásico, en este caso romano, quiso transmitirnos esa misma idea cuando nos aconsejó que «para llevar la vida con la mente serena, que el deseo, siempre necesitado, no te atormente, ni tampoco la esperanza ante cosas poco útiles».

Para acabar este capítulo, me gustaría cederle la palabra de nuevo a Arthur Schopenhauer y a su idea (con la que no puedo estar más de acuerdo, como al parecer también lo estaba el general Temístocles, en caso de ser cierto el relato que ha llegado hasta nosotros sobre los pretendientes a la mano de su hija) de que «lo que uno tiene en sí mismo, lo que le acompaña en la soledad sin que nadie se lo pueda dar o quitar, es mucho más importante que todo lo que posee o lo que es a ojos de otros».

Trabajo

Tener tareas que cumplir, superar obstáculos, desarrollar una actividad mental o física, emprender nuevos retos e, incluso, sencillamente aprender, son cosas necesarias para la felicidad de los seres humanos. Queremos y necesitamos poner en acción nuestras fuerzas y observar hasta dónde pueden llegar. Seguramente la explicación vuelva a estar en la herencia genética de nuestros ancestros. No lo sé. Pero me parece un deseo instintivo muy humano querer contemplar qué hay al otro lado de cada colina. El filósofo José Antonio Marina, en su espléndido libro *Anatomía del miedo*, lo explica así: «Nuestra búsqueda de la felicidad es con frecuencia desgarradora, porque estamos movidos por dos deseos contradictorios: el bienestar y la superación. Necesitamos estar cómodos y necesitamos crear algo de lo que nos sintamos orgullosos y por lo que nos sintamos reconocidos. Una actividad que dé un sentido a nuestra existencia [...] Tenemos pues que armonizar anhelos contradictorios. Necesitamos construir la casa y descansar en ella. Necesitamos estar refugiados en puerto y navegando.»

Cada persona debe bucear en sí misma para saber qué *quiere* realmente hacer, y también —muy importante— lo que *puede* hacer. Ante nuestra vista están todas las cosas que el ser humano puede realizar y alcanzar, pero eso no significa que todas estén a nuestro alcance. De ahí, de no aceptar esa realidad y de forzar nuestra personalidad más allá de sus límites, puede nacer la envidia —origen de tanta infelicidad— por la situación o por las circunstancias laborales de otros, sin darnos cuenta de que para esos otros pueden ser apropiadas, pero que quizá para nosotros mismos no lo sean, dado que nuestro carácter o nuestras capacidades no se adaptan a esa situación envidiada.

Al fin y al cabo, nada es más envidiable que la alegría, que la felicidad, que el sentirse a gusto con uno mismo; sin embargo, difícilmente podremos lograr ninguna de esas cosas si nos corroe la envidia, si no evitamos comparaciones sin sentido con esas personas a las que suponemos —además, quizás erróneamente— más afortunadas en sus trabajos que nosotros.

Alguien dijo alguna vez —creo que con mucha razón— algo parecido a que «el aire de la corte no es respirable para cualquiera». Es la experiencia la que nos enseñará de qué somos realmente capaces y también qué aires no son buenos para nuestros pulmones. Ese tipo de experiencia aportará mucho a nuestra felicidad, ya que, conociendo nuestras posibilidades reales, podremos disfrutar del placer de verlas en acción.

Una vez conocidas nuestras limitaciones (eso sí, por supuesto, aceptando como inevitables únicamente aquellas a las que no podamos poner remedio, que no podamos superar), y una vez ajustadas nuestras metas, reconociendo que, quizás, algunos retos no están hechos para nosotros, nos estaremos evitando ese malestar tan amargo que es el descontento con uno mismo en el trabajo.

Pero, además de con unas limitaciones, todos contamos con unas habilidades innatas y unas virtudes profesionales adquiridas. Las personas que tengan la suerte de poder usarlas en sus trabajos conseguirán desarrollarse y, seguramente, serán también más felices en otros ámbitos de sus vidas.

Hay personas que son infelices en sus trabajos porque sus empresas les piden unos resultados que ellos no son capaces de alcanzar debido a sus propias limitaciones. En algunos casos puede deberse al conocido como principio de Peter (en honor al canadiense que lo formuló, Laurence J. Peter), que viene a decir que «las personas que realizan bien sus trabajos son promocionadas a puestos de mayor responsabilidad, hasta que alcanzan su nivel de incompetencia». Es natural. Cuando alguien ve que un subordinado está haciendo un buen trabajo, empieza a proyectar en su cerebro el futuro de ese trabajador y, cuando surge una vacante en un estrato superior, se le asigna, sin valorar en ocasiones que las destrezas y las competencias del nuevo trabajo pueden ser diferentes y pueden ahogar a ese subordinado que, hasta entonces, cumplía bien su cometido.

Hay casos en los que resulta evidente que es imposible que el trabajo contribuya a nuestra felicidad. Más bien todo lo contrario. Estoy pensando en el *mobbing* o acoso laboral. El *mobbing* es el hostigamiento al que se ve sometida una persona en su puesto de trabajo: ataques a su dignidad mediante agresiones verbales, más o menos explícitas; cargas de trabajo excesivas (o mínimas); humillación o marginación; aislamiento sin justificación. Es delito porque produce daños (trastornos de ansiedad, alteraciones del sueño y de la conducta, cefaleas...) y hay un trato degradante.

Ahora bien, a veces la única diferencia entre un trabajo que se nos hace insufrible y otro motivador está en el punto de vista. Podemos cambiar la perspectiva que tenemos sobre nuestro trabajo si esa perspectiva es contraproducente para nuestro estado anímico. Si le damos importancia a lo que hacemos, sea lo que sea, esa actitud contribuirá a nuestro bienestar emocional como pocas cosas pueden hacerlo. Sin olvidar que, en mi opinión, es bien cierta la célebre sentencia de Voltaire: «el trabajo nos libra de tres grandes males: la pobreza, el aburrimiento y el vicio».

De todas formas, incluso en aquellos casos en los que nuestro trabajo no nos aporte descontento, sino que nos satisfaga plenamente, siempre habrá momentos puntuales en los que notaremos que nuestro nivel de ansiedad se dispara. Para evitar esto último hemos de esforzarnos por respetar unos horarios de trabajo y por desconectar cuando estemos fuera de ellos. Tenemos que aprender a parar, a dejar lo que estemos haciendo y a retomarlo después de una pausa, por pequeña que sea, siempre que podamos, y en la mayoría de las ocasiones efectivamente podemos.

Si no lo hacemos así, esas situaciones ocasionales de ansiedad pueden llegar a convertirse en un estrés laboral permanente que termine por apartarnos un tiempo de la actividad profesional. Es algo que, al parecer, ocurre con bastante frecuencia entre directivos y cargos intermedios. La presión que supone la toma de decisiones de gran responsabilidad se une, en su caso, a las que soportamos el resto de los trabajadores: incertidumbre del mercado laboral, riesgo de despidos, bajadas de actividad no previstas, no poder conciliar vida laboral y familiar, agotamiento físico... Desempeñemos el trabajo que desempeñemos, parece claro que, si tomamos decisiones sintiéndonos irritados y angustiados, el ambiente laboral acabará resultando duro de soportar; y no solo para nosotros mismos, sino también para nuestros compañeros o subordinados que dependan de esas decisiones.

En opinión del psiquiatra y profesor de la Universidad de Nueva York Luis Rojas Marcos, cuando el estrés laboral nos amenace, son dos las grandes vías de escape. La primera, la planificación: «cuanto más incapaces nos sentimos de planificar nuestro día a día [...] más espacio dejamos para que el estrés y el miedo sacudan los cimientos de nuestra confianza». Y la segunda (de la que hablaremos en los dos capítulos siguientes), nuestras relaciones, nuestra familia y amigos: «los lazos afectivos que seamos capaces de establecer dentro y fuera de la empresa son los salvavidas a los que debemos agarrarnos cuando nos atenaza el estrés».

Esforzarse y luchar contra cualquier cosa que se resista forma parte de la naturaleza humana. Puede tratarse, para un fontanero, de una rosca que no se deja desenroscar; para un contable, de un balance que no quiere cuadrar; para un emprendedor, de una empresa que no acaba de salir adelante; para un investigador, de un rompecabezas mental que parece irresoluble; para alguien que se ocupe de su casa, de una comida que podría ser más sabrosa; para un profesor, de unos alumnos a los que no consigue llegar. Buscamos el éxito en nuestros trabajos por nuestra naturaleza competitiva y siempre deseosa de lograr retos, sin la cual, seguramente, los seres humanos no habríamos podido sobrevivir como especie.

Ahora bien, el éxito no lo es todo. Ni siquiera es lo más importante. Ya la primera vez que las leí, me resultaron muy seductoras las palabras que escribió el filósofo galés Bertrand Russell hace casi noventa años, concretamente en 1930, en el contexto histórico de la gran depresión: «Para que el hombre de negocios norteamericano pueda ser feliz, primero tiene que renunciar a su religión: el éxito. Mientras siga, ya no solo deseando el

éxito, sino estando persuadido de que la gran tarea de la vida de un hombre sea perseguir a toda costa el éxito y de que un hombre que no lo consiga es una pobre criatura digna de lástima, estará demasiado ansioso y equivocado como para ser feliz.» Se trata de unas palabras que, en nuestros días, son perfectamente aplicables a muchas personas, mujeres y hombres, ya no solo de Estados Unidos, sino de cualquier país del primer mundo y de los países emergentes. En otros lugares del planeta, desgraciadamente, al no tener las necesidades más básicas realmente satisfechas, no pueden permitirse el lujo de preocuparse por lo que nosotros llamamos éxito. Su éxito consiste en seguir vivos al día siguiente.

Erróneamente, se sigue poniendo demasiado énfasis —en ocasiones todo el énfasis— en el éxito laboral como principal fuente del bienestar. Es verdad que sin respeto por uno mismo no es posible ser feliz y que la persona que no se siente realizada en su trabajo puede sufrir de esa falta de respeto hacia sí misma. Así que no estoy negando que la sensación de haber triunfado —profesionalmente hablando— contribuya a nuestro bienestar. Lo que sí que afirmo con rotundidad es que el éxito laboral es tan solo un ingrediente más del cóctel. Y me parece que el precio de ese ingrediente es demasiado caro si para poder obtenerlo hemos de renunciar a cualquiera de los otros: amigos, familia, estado físico, salud o tiempo para nosotros mismos. Como dice el psicólogo Rafael Santandreu: «Al fin y al cabo, triunfar en la vida tampoco es necesario. Hágalo si quiere y no le cuesta demasiados esfuerzos, pero ¡no se mate por algo tan banal!»

Sin embargo, a pesar de que lo anterior sea cierto, de que triunfar en la vida no sea necesario, ni siquiera aconsejable, muchas personas que aspiran a llegar a ser gentes «de éxito» se dejan arrastrar y entran en esa espiral de matarse por la gloria, de cultivar hasta la náusea su ego y de consumir infinitamente más de lo necesario sin hacer partícipes, ni siquiera de sus sobras, al resto de sus congéneres, los cuales, al final, tenemos que acabar pagando sus excesos.

Por otra parte, muchos entienden como indisolublemente unidos dos conceptos: el éxito laboral y el poder. Yo no estoy de acuerdo. Quizá sea por no haber tenido nunca poder sobre nadie, por no haberlo experimentado nunca, pero se escapa a mi entendimiento —a no ser que, una vez más, busquemos explicaciones biológicas y nos remitamos a la imagen del macho dominante de otros primates— ese anhelo de autoridad, de dominio sobre otros, que ha sido una constante en la historia del animal humano. Un hombre que contó con mucho poder, Henry Kissinger, el que fuera tantos años secretario de Estado (con dos presidentes distintos) de Estados Unidos, decía con pleno convencimiento que el poder es «el más potente de los afrodisíacos». Visto el afán que tantas personas muestran por mandar sobre los destinos de otras, me inclino a pensar que tenía razón. Mi duda es si lo que Kissinger quiso decir fue que el poder resulta afrodisíaco para la persona que lo ostenta o si se refería a las personas que le rodeaban. Puede que se tratase de ambas cosas.

Otro hombre que gozó de gran poder, Abraham Lincoln, opinaba que «casi todos

podemos soportar la adversidad, pero si de verdad queréis probar el carácter de un hombre, dadle poder». Esta frase presenta menos dudas sobre lo cierto de sus palabras: echando la vista atrás, o a nuestro alrededor, en un minuto son decenas los ejemplos que pueden venirnos a la cabeza de personas con poder a las que la megalomanía acabó destruyendo —a ellas y a millones más, al mismo tiempo—. A pesar de que, como luego veremos, soy un firme defensor del optimismo, en este aspecto el pesimismo me puede. No me parece que los abusos de poder, los daños causados por aquellos a los que la autoridad se les sube a la cabeza y los delirios de grandeza de los poderosos vayan a desaparecer de nuestras vidas de la noche a la mañana. Quizá sobre este asunto haya otras personas soñando sueños que un día se vuelvan realidad. No es mi caso.

Si interpreto bien sus palabras, escritas en su diario en 1867, creo que Joaquín Costa, el político regeneracionista español, era, como yo, más bien pesimista en este asunto: «Pero ¡ay!, ¿cómo he de ser jamás dichoso si me acosa esa sed insaciable, esa ambición de gloria que me consume? [...] ¡Ah!, ¡qué lástima que este amor por la gloria no se pueda convertir exclusivamente en amor por los semejantes!... ¡Pero imposible, imposible! ¡Es el yo tan inmutable!» Qué lastima, efectivamente, que los hombres y mujeres poderosos de todos los rincones de nuestro planeta no se den cuenta de que, por el hecho de serlo, y para cumplir bien su cometido, habrían de sentir que su empresa personal, que su propio éxito laboral, deja de tener importancia. Qué lástima que tan pocos tengan la amplitud de miras que tuvo Montesquieu al decir que «si alguien me ofreciera algo beneficioso para mí, pero perjudicial para Francia, lo rechazaría de inmediato; y lo mismo haría si alguien me ofreciera algo bueno para Francia pero malo para el resto del mundo».

Como he dicho, al no haberlo experimentado en carne propia, no llego a comprender del todo cómo alguien puede creer que contribuya tanto a su bienestar el hecho de ser el principal responsable de, precisamente, el bienestar o la infelicidad de tantos otros. En mi caso, que la dicha de esos otros dependiera de mí, no solo no contribuiría a mi felicidad, sino que se trataría de una carga demasiado pesada para mis hombros.

Además, no tener un trabajo de relumbrón no significa que no podamos estar plenamente satisfechos con lo que hacemos en la vida. Cuando Charles Dickens tenía solo doce años, al parecer ya se podía intuir que aquel niño tenía un don para fabular. Uno de sus profesores, un día, le dijo lo siguiente: «Muchacho, algún día llegarás a ser alguien en esta vida.» A lo cual, Dickens respondió: «Señor, ya lo soy..., ¿o acaso creéis que ahora mismo no soy nadie?» Creo que aquel niño le dio una importante lección a su profesor, y así lo supo reconocer este, ya que la respuesta del joven Dickens no solo no le enfadó, sino que le hizo darse más cuenta aún del valor —en todos los sentidos— de aquel muchacho.

Si nos dejamos llevar por los flujos y torbellinos que nos envuelven, por eso que tantas veces se ha llamado sociedad de consumo, corremos el peligro de dejar de darle valor a *ser*, para pasar a dárselo todo a *tener*. Y el último paso es aún más corto y

peligroso: el que va de *tener* a *aparentar*. Todos nosotros, por el hecho de ser personas, ya tenemos un valor excepcional, sin necesidad de que ninguna posesión material, ni ningún reconocimiento social o laboral nos lo confirmen. Eso es algo que todos olvidamos en algunas ocasiones.

Y por nuestro bien —por nuestra felicidad— creo que no deberíamos.

Familia

Era un hombre de unos 45 años. Aunque ahora mismo sería incapaz de describir al detalle sus rasgos físicos —al fin y al cabo, ha debido de pasar más de una década— sí recuerdo que siempre vestía traje. Quizás era, sencillamente, porque cuando nos veíamos lo hacíamos en contextos laborales: fuimos durante un tiempo compañeros de trabajo. También lo recuerdo como alguien inteligente y con quien la charla resultaba amena y sugestiva. Me contaba él que, aquejado de una depresión, había ido a ver a una psiquiatra para que le recetara antidepresivos. Antes de recurrir a la medicación, y dado que parecía tratarse de una depresión leve, la doctora prefirió prescribirle inicialmente solo psicoterapia. Así que, siguiendo sus indicaciones, mi compañero acudió a la consulta de una psicóloga.

En uno de sus primeros encuentros, le expuso a ella abiertamente su escepticismo respecto a que la psicología pudiera servirle de mucho. «Seguramente hablar con usted no me vendrá mal, porque está claro que expresar ordenadamente las preocupaciones puede contribuir a resolverlas, pero si, al fin y al cabo, todos somos pura química, no veo cómo la terapia psicológica va a poder ayudarme de verdad», vino a decirle. «Yo soy el primero en darme cuenta de que no hay ninguna causa objetiva para que esté deprimido. Sin embargo, el hecho es que lo estoy. Algunos de mis componentes bioquímicos habrán sufrido algún tipo de desarreglo y, para volver a ajustarlos, es la química la que finalmente me podrá ayudar, no el hablar con usted. Pero no se ofenda.»

No se ofendió. En absoluto. En primer lugar porque, al parecer, aquella terapeuta no era alguien que se sintiera ofendida con facilidad. Pero, sobre todo, intuía que no se ofendió porque en buena parte —en un sentido filosófico, podríamos decir— mi colega tenía razón. Tenía razón en la medida en que todos los procesos cerebrales, incluidos los cognitivos, tienen una base molecular. Pero en un sentido clínico, se equivocaba. Por un lado, se equivocaba al pensar que todos los dolores y malestares se pueden curar con medicamentos: hay muchos que todavía no se sabe cómo curar, ni con medicamentos ni

sin ellos. Y, por otra parte, se equivocaba en el sentido de que sí hay trastornos que se pueden curar simplemente con el tratamiento psicológico adecuado.

Mi ex compañero no había tenido en cuenta que la plasticidad neuronal es un hecho: las palabras y las reflexiones, las propias y las de otras personas, sirven para que cambie el funcionamiento de nuestras neuronas y las conexiones entre ellas, de forma que, de ese modo, se modifica también la manera negativa en que percibimos las cosas y las situaciones que nos rodean cuando estamos sufriendo, como era su caso, una depresión exógena.

Pero incluso en los casos en los que la componente genética nos predispone a padecer depresión, o ansiedad crónica, o fobias, o trastornos obsesivo-compulsivos, incluso en esos casos, se pueden cambiar para bien muchas cosas gracias a las terapias psicológicas, es decir, gracias a la reeducación mental. Se puede aprender a pensar de otras formas, lo cual hace que nuestras emociones cambien a mejor.

¿Por qué me ha venido a la memoria mi antiguo compañero de trabajo cuando me disponía a empezar el capítulo sobre la familia? Pues porque creo que su principal problema era la soledad. Todos, puntualmente, necesitamos estar solos. Algunos de nosotros —me incluyo entre esas personas— necesitamos que las ocasiones de soledad sean muchas. Pero la soledad absoluta, en mi opinión, a largo plazo acaba siendo —demasiado a menudo— la causa de muchos trastornos neuróticos, de tristezas, de angustias, de fobias sociales y de obsesiones. Si uno no se siente querido puede caer fácilmente en un tipo de malestar emocional que solo se ve parcialmente aliviado por chispazos de envidia e incluso de pura maldad.

Los seres humanos necesitamos querer y sentir que alguien nos quiere. No reconocer eso es propio de idiotas, dicho no con el ánimo de ofender a nadie, sino en el sentido más clásico de la palabra: en griego, el *idios* es aquel que se aísla de los demás, el que se encierra más y más sobre sí mismo por voluntad propia.

El amor es, en sí mismo, una de nuestras mayores fuentes de alegría, y ahí es donde entra en juego la familia. Como opina la escritora Alejandra Vallejo-Nágera, «la familia es la escuela de amor del ser humano». Quiero que se me entienda bien: cuando hablo de familia, lo hago en sentido amplio, no únicamente pensando en la familia tradicional compuesta por un padre, una madre, unos hermanos y familiares de grados más lejanos. Para una persona, esa función tan primordial —la de ser fuente y destinataria de amor— que para otros representa la familia amplia tradicional, puede cumplirla perfectamente solo su cónyuge (independientemente de que sea de su mismo sexo o del contrario), o un único progenitor o tutor, o su grupo de amigos, o sus compañeros de trabajo, o sus mascotas, o cualquier comunidad a la que pertenezca, o los enfermos a los que acuda a consolar a un hospital, o los necesitados a los que ayude a través de una ONG. «Nadie es una isla», escribió el poeta inglés John Donne allá por el siglo XVII. «Toda persona es una pieza del continente, una parte de la tierra firme.» Hermosas palabras. Me lo parecen incluso a mí, que me considero una península.

Decíamos que los seres humanos necesitamos querer y sentirnos queridos. «La felicidad suprema nos la da la convicción de que somos queridos», escribió Victor Hugo. Pero no se trata solamente de que el amor sea una fuente de deleite, sino de que su ausencia es una enorme causa de dolor, de carencias, de malestares y de desequilibrios psicológicos. Como muy poéticamente supo expresar Goethe, «no se puede concebir mayor infierno que estar solo en el paraíso».

Los vínculos —biológicos o afectivos— de la familia siguen conformando la estructura vital y social de las personas. Para lo bueno y para lo malo. La cara menos amable de lo que estamos hablando es que, evidentemente, en las relaciones familiares, al igual que ocurre en cualquier otro tipo de relación, siempre habrá problemas, más o menos graves, de incompreensión o de mala comunicación. Parece inevitable. Parece necesario, incluso, para la formación de los niños. La familia no solo desempeña ese papel de «escuela de amor», sino un rol de escuela de la vida, en general.

En una ocasión, se cuenta que un periodista le preguntó a Einstein si le podía explicar de forma comprensible la ley de la relatividad. Einstein le contestó con otra pregunta: «¿Puede usted explicarme cómo se fríe un huevo?», le dijo. El periodista, extrañado y divertido, le respondió que claro que podía. Y Einstein le pidió que lo hiciera. Eso sí, «imaginando que yo no sé lo que es un huevo, ni una sartén, ni el aceite, ni el fuego». Muchas veces, los diálogos entre padres e hijos —los que yo tenía con mi padre, o los que mantengo con mis hijos, o los que escucho narrar a otras personas— me hacen pensar, casi inevitablemente, en esa anécdota de Einstein. Todos habremos oído en más de una ocasión la tan socorrida frase «parece que hablemos idiomas distintos». Es difícil que un hijo entienda los puntos de vista de un padre si este le habla de cosas que, aunque abstractamente todos podamos llegar a comprender, el hijo no ha vivido nunca en carne propia.

Pero, con todo y con eso, a pesar de todos los problemas de convivencia y comunicación que se dan, sin una familia, es decir, si en nuestras vidas no hay personas con las que mantengamos vínculos emocionales fuertes, las necesidades afectivas de los seres humanos no quedan cubiertas.

(Y las emocionales no son las únicas necesidades que quedan satisfechas al contar con una familia. Estoy escribiendo estas líneas en pleno 2013, inmersos como estamos en Europa en una profunda crisis económica y de confianza. En países como Grecia, Portugal, Italia o España, en los que la familia sigue teniendo una enorme presencia en las vidas de las personas, son los ascendientes los que están sustituyendo al estado del bienestar cuando este falla y amenaza con seguir fallando. Nuestros padres nos quieren por el hecho de ser nuestros padres, y eso es algo inalterable. En los buenos tiempos, esa idea pasa un tanto desapercibida, pero en los malos, el consuelo y la seguridad emocional y material que nos ofrece la familia son difíciles de encontrar en otro sitio.)

Desde luego, amar a los hijos no equivale simplemente a asegurarse de que sus necesidades fisiológicas básicas queden cubiertas. Amar a los hijos supone, sobre todo,

esforzarse para que lleguen a convertirse en personas autónomas y satisfechas emocionalmente. También consiste en transmitirles unos valores tales que, cuando lleguen a ser adultos, sepan actuar con respeto hacia los que les rodean y hacia lo que les rodea. En la educación de los niños pequeños, creo que lo más importante es que sepan que son queridos. También, poco a poco, hacer que aprendan que, como seres que son con una personalidad particular diferenciada de la de la familia, tienen sus propias responsabilidades de todo tipo.

Educar es, ante todo, amar. Y opino que no hay mejor forma de mostrar amor que pasar cuanto más tiempo mejor con nuestros hijos, mostrándoles nuestro afecto y escuchándoles para hacer que se sientan especiales. Porque realmente lo son.

Hasta ahora hemos estado hablando solo del papel que juega la familia para que nos sintamos queridos, pero tan importante como eso es también que nosotros queramos a alguien, sentir que el bienestar de alguien nos importa tanto o más que el nuestro propio. Hablando de mi experiencia personal, no tengo ninguna duda de que el amor instintivo que siento hacia mis hijos es la emoción mayor que he experimentado nunca como humano.

Al hilo de lo anterior, es decir, de la trascendencia que tiene para nuestro bienestar el sentir que alguien nos importa más que nosotros mismos, recuerdo cuánto me impactaron las palabras de un señor, ya mayor, que pude leer en un artículo sobre la enfermedad de Alzheimer que estaba ojeando en una revista. Explicaba aquel hombre que desde hacía seis años llevaba acudiendo todos los días a la residencia en la que se encontraba su mujer para desayunar y pasar la mañana entera con ella. Todos los días sin faltar ni uno solo en seis años, contaba él. Hacía ya casi cinco años que la mujer no le reconocía, ni aunque fuera un instante. La periodista, admirada, le interrumpió para que le confirmara lo que creía haber comprendido: «¿Dice usted que sigue yendo cada mañana, sin faltar ni un solo día, a pesar de que ella lleva cinco años sin reconocerle?» «Ella ya no sabe quién soy yo, pero yo sí sé quién es ella todavía: es la mujer a la que quiero.»

Amando de esa forma a alguien, se me hace difícil creer que aquel hombre fuese totalmente infeliz, a pesar de la tristeza que, seguramente, el estado de su esposa le estaría causando.

Amigos

Por mucho que las queramos racionalizar, las cosas que nos unen a otro ser humano —o las cosas que nos repelen de él— son en realidad un misterio. «Hay personas que a pesar de sus méritos nos causan aversión y hay otras que nos agradan a pesar de sus defectos», escribió François de la Rochefoucauld.

No sabemos qué hace que entre dos personas pueda surgir la pasión, o vínculos tan fuertes como para que generen compromiso y la sensación de querer compartir con ese alguien intimidad y amistad. Pero lo que sí sabemos es que —como ya dijimos cuando hablamos de la familia— los seres humanos necesitamos querer y sentirnos queridos. Ese papel también lo juegan en nuestras vidas los amigos.

La verdadera amistad no consiste en un intercambio de intereses, no es algo que mantengamos porque nos vaya bien en algún aspecto, ya que, de ser así, no se trataría de una amistad, sino de una relación de conveniencia. Si la amistad no es desinteresada, simplemente no es amistad. Cuando somos amigos de alguien, hacemos cosas por ese alguien sin razón, sin cálculo. En la antigua Grecia se decía que amigos verdaderos son aquellos que vienen a compartir: nuestra felicidad, cuando se les pide; y la desgracia sin necesidad de ser llamados. A veces, los amigos solo necesitan que les ayudemos a llorar.

¿Y cuál es el mejor modo de tener buenos amigos? Pues serlo. («La única manera de tener un buen amigo es serlo», es la manera en la que lo expresó el filósofo estadounidense Ralph Waldo Emerson.) De esa forma conseguiremos relaciones que nos enriquezcan emocionalmente a nosotros mismos y que enriquezcan a nuestros amigos.

El propio Emerson también escribió otra idea sobre la amistad que me parece digna de reflexión: «dos hombres que sepan las mismas cosas quizá no sean durante mucho tiempo la mejor compañía el uno para el otro». Que alguien sea amigo nuestro no significa que tenga que darnos la razón en todo, ni que tenga que compartir en todo nuestra forma de interpretar la realidad. Puede que, más bien al contrario, la amistad resulte más enriquecedora para ambos si las cosas del mundo que nos resultan

interesantes no son exactamente las mismas.

No me parece casual el hecho de que, en las encuestas sobre bienestar emocional, las personas que se consideran a sí mismas como más felices sean, también, las que dicen tener más amigos. ¿Cómo se llega a un nivel máximo de bienestar? Pues, no tengo la fórmula mágica —yo tampoco sé muy bien cómo vivir, voy improvisando— pero una cosa tengo clara: se alcanzan muchos más momentos felices volcándose hacia fuera que quedándose envuelto en uno mismo, dejándose ahogar por las propias ansiedades, tristezas y obsesiones.

Como no podía ser de otra forma, Bertrand Russell supo transmitir esa misma idea de forma espléndida: «Ahora, disfruto de la vida [...], en gran parte gracias a que cada vez me preocupo menos por mí mismo. Como otros que recibieron una educación puritana, yo tenía la mala costumbre de meditar mucho sobre mis pecados, locuras y defectos. Gradualmente, fui aprendiendo a mostrarme más indiferente hacia mí mismo y hacia mis deficiencias, y aprendí también a prestarle más atención al exterior: a personas por las que siento afecto, [...]. Es verdad que el interés hacia el exterior también es una fuente de dolor —los amigos pueden morir— pero ese tipo de dolores no destruyen la vida como lo hacen los dolores surgidos del disgusto con uno mismo.»

Leyendo la frase del párrafo anterior (los amigos pueden morir) han acudido a mi memoria las palabras de consuelo que Séneca se ofreció a sí mismo tras la muerte de uno de los suyos: «Perder un amigo es uno de los más grandes males, pero esfuérzate por alegrarte de haberlo tenido más que por llorar su pérdida.»

Tener la sensación de que se está haciendo algo por los demás, ya sea por nuestra familia, por nuestros amigos, por nuestra comunidad, o por desconocidos que lo necesiten, es crucial para que alguien se sienta a gusto. Si, por el contrario, la preocupación fundamental de alguien es uno mismo, es muy difícil que esa persona llegue a ser feliz. La vanidad exacerbada, el narcisismo y la megalomanía no son compatibles con la felicidad, como sí lo es el afán por que aquellos que nos rodean sean lo más dichosos posible.

Ahora bien, como ocurre en el caso de las familias, también entre amigos es probable que, más tarde o más temprano, surjan desavenencias de cualquier tipo que pongan a prueba la solidez de una amistad. En esos momentos podemos tener la tentación de retirarnos, de alejarnos un poco de los demás y de algunos de los que nos rodean. Aunque variará para cada persona, creo que todos tenemos un justo medio entre los momentos de soledad (también necesarios) y los momentos en los que estamos mejor en compañía.

Es célebre la analogía de los puercoespines de Schopenhauer, que creo sirve para ilustrar a la perfección la idea del párrafo anterior. Venía a decir el controvertido y, a veces, tan malinterpretado filósofo germano que los humanos somos como puercoespines, los cuales, cuando notan frío, tienden a acercarse unos a otros más y más para sentirse abrigados. Cuanto más frío haga, más crecerá la necesidad de acercarse a

los otros y de estar rodeados de cuantos más animales mejor. Pero claro, si la proximidad es demasiada, las púas de los demás acabarán por hacernos daño, con lo que ahora sentiremos la necesidad de alejarnos de ellos. Si volvemos a sentir frío, nos aproximaremos de nuevo. Si las púas nos hieren, nos alejaremos otra vez hasta dejar de sentir las punzadas. Y así hasta que, finalmente, con algo de suerte podamos acabar por encontrar la distancia justa.

Aunque quizá nos gustaría mantener relaciones idílicas de amistad con muchas personas, las diferencias de carácter y las discrepancias o conflictos —que parecen inevitables entre humanos— pueden hacer que eso sea imposible y que, en ocasiones, resulte mejor guardar más distancia.

Sigmund Freud retomó la imagen de Schopenhauer para explicar que, a pesar de toda nuestra buena voluntad, no se puede producir un gran nivel de intimidad y confianza entre seres humanos sin que, como contrapartida, nos produzcamos unas ciertas heridas emocionales los unos a los otros. Muchas personas de naturaleza introvertida justifican su introversión y su tendencia excesiva a la soledad y al destierro emocional con esa imagen: la de que cualquier relación acaba produciendo ineludiblemente heridas, aunque se trate de simples arañazos. Pienso que, si las amistades o las relaciones sentimentales son sólidas, resistirán a las pequeñas rozaduras. Incluso a los roces o pinchazos profundos. Pero sobre todo pienso que, a pesar de las inevitables púas, las relaciones con otros humanos son imprescindibles para nuestra estabilidad emocional.

Si bien la última frase del párrafo precedente parece indiscutible, es decir, si bien parece evidente que precisamos relacionarnos con otros humanos para ser felices, ¿por qué, entonces, algunas personas (entre las que, como ya confesé en el capítulo anterior, me incluyo) necesitamos que los momentos de soledad y silencio sean muchos y largos? Es una pregunta que me he hecho en muchas de esas ocasiones en las que me descubría a mí mismo buscando un rincón aislado de todos y de todo —real o figuradamente hablando—, un rincón en el que sentirme más a gusto. Y es la psicología evolutiva la que nos brinda la respuesta, a mi modo de ver, más satisfactoria: creo que, a algunos de nosotros, la presencia constante de otras personas —muy especialmente si se trata de extraños— nos estresa, nos fatiga mentalmente. El instinto natural del ser humano, como el del resto de los mamíferos, es el de analizar, de escrutar, de «olisquear» a cualquier desconocido para saber si, llegado el caso, ha de comportarse con ese desconocido de forma hostil o si, por el contrario, puede relajarse dado que sus intenciones parecen amistosas o, por lo menos, neutras. Quizás esa reacción instintiva sea la que explique que muchas personas tengamos una tendencia natural a valorar más las amistades de infancia que las más recientes. Es algo que, por ejemplo, también le ocurría a Thomas Jefferson, el tercer presidente de Estados Unidos: «me doy cuenta de que, conforme me hago mayor, amo más a aquellos a los que amé primero», decía.

Sin embargo, creo que, en realidad, dar menos valor a las nuevas amistades es un gran error, y por ello particularmente intento corregirlo en mi forma de relacionarme con

las personas a las que conozco desde hace poco tiempo. El dramaturgo francés Georges Courteline pronunció un aforismo que viene muy al caso para ilustrar lo que estoy queriendo transmitir: «las viejas amistades se improvisan».

Respecto a ese instinto primitivo del que hablábamos, ese que nos lleva a examinar y a estudiar con atención a las personas que nos rodean, hay antropólogos que piensan que, en nuestros días, es un instinto que resulta imprescindible para nuestra salud mental dejar de utilizar, ya que observar con ese punto de detalle a todos aquellos con los que nos encontramos a lo largo del día (pensemos en que si, por ejemplo, vamos al trabajo en metro, es posible que crucemos nuestra mirada con cientos de desconocidos en el transcurso del día) nos llevaría a la extenuación mental completa. En caso de que no consigamos que se produzca esa desconexión de nuestro reflejo primario por analizar a todo el mundo, lo que puede ocurrirnos es que, cuando lleguemos a casa al acabar la jornada, sintamos un disgusto indefinido y difuso contra la especie humana en su totalidad.

Pero cuando nos encontramos entre amigos, precisamente por el hecho de serlo, no tenemos ese problema: nos conocen, nosotros ya les conocemos y nuestra desconfianza instintiva respecto a los desconocidos no es necesaria. Todo lo contrario, ya que, como decía el escritor británico Henry George Bohn, «los amigos multiplican las alegrías y dividen las penas». Pasear en buena compañía, tumbarse boca arriba sobre la hierba de un parque junto a personas con las que compartir nuestras preocupaciones, desayunar en pareja un día festivo, un beso, un abrazo (o mejor aún, muchos besos y muchos abrazos), viajar en grupo viendo juntos desfilan paisajes por las ventanillas, participar con otros en actividades que hagan disfrutar a todos, reencontrarse con viejos o nuevos amigos sentados ante una buena comida, son cosas simples pero que siempre nos aportarán gran satisfacción.

Recibir calor humano es, en definitiva, fuente de felicidad. Puede que esa sea una de las grandes claves de una vida feliz: compartir momentos agradables con gentes queridas para salir del *yo* y entrar en el *nosotros*. Volcarnos hacia fuera, como decíamos antes. Darnos cuenta de que los demás también tienen ombligo. Mostrarnos interesados en lugar de procurar parecer interesantes. Como bien decía el escritor norteamericano Dale Carnegie, «podemos hacer más amigos en dos meses interesándonos por otras personas de los que podemos hacer en dos años intentando que otras personas se interesen en nosotros».

Y cuantos más amigos, más calor. Un calor que —a pesar de que venga acompañado por alguna que otra púa— nos dará la vida.

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte II

- CICERÓN, Marco Tulio, *Sobre la amistad*, José J. de Olañeta Editor, Barcelona, 2003.
- COVEY, Stephen R., *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Paidós Ibérica, Barcelona, 2011.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Editorial Kairós, Barcelona, 1995.
- GÓMEZ DEL POZUELO, Natalia, *Buen padre, mejor jefe*, Empresa Activa, Barcelona, 2010.
- GONZÁLEZ-ALORDA, Álvaro, *El Talking manager. Cómo dirigir personas a través de conversaciones*, Alienta Editorial, Barcelona, 2011.
- KAUFMAN, Josh, *MBA personal: lo que se aprende en un MBA por el precio de un libro*, Conecta Editorial, Barcelona, 2011.
- PLUTARCO, *Sobre el amor a las riquezas*, José J. de Olañeta Editor, Barcelona, 2011.
- ROJAS MARCOS, Luis, *Convivir. El laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales*, Punto de Lectura, Madrid, 2009.
- ROJAS MARCOS, Luis, *La pareja rota*, Booket, Barcelona, 2007.
- RUSSELL, Bertrand, *La conquista de la felicidad*, Ediciones DeBolsillo, Barcelona, 2003.
- SCHOPENHAUER, Arthur, *El arte de ser feliz*, Herder Editorial, Barcelona, 2000.
- SHARMA, Robin, *El monje que vendió su Ferrari*, Ediciones DeBolsillo, Barcelona, 2010.

PARTE III

Principios vitales: cosas a dejar de hacer

La felicidad, ¿se puede aprender? Muchos pensamos que la respuesta es sí. Entonces, ¿por dónde empezar? Pues, por desaprender. Ese es el hilo conductor de los capítulos de esta parte: *desaprender*. Ya en la introducción mencioné un libro en mi opinión magnífico: *El viaje de Cloe*. La minúscula partícula extraterrestre protagonista de la novela, Cloe, se pregunta en un momento dado, refiriéndose a los humanos: «[...] pero, ¿cómo pueden no haberse dado cuenta todavía de que sus sistemas educativos necesitan que les hagan desaprender la cantidad de tonterías que les han enseñado y asumir como indispensable el aprendizaje emocional?». El desaprendizaje o, dicho de otra forma, el aprendizaje emocional, consiste en aprender a tratar con emociones tan universales y básicas como son la culpa, la costumbre de quejarse por todo, el sentirse ofendido, el victimismo, el miedo, la pereza, la ira, la tensión, el pesimismo, la ansiedad, la tristeza...

Veamos qué cosas, a mi modo de ver, sería mejor para nuestra felicidad que desaprendiéramos, es decir, que dejáramos de hacer.

Dejar de buscar culpas y culpables

A todos nos gustaría arreglar los problemas con soluciones fáciles, definitivas e infalibles. Pero previamente a encontrar soluciones, nuestro cerebro (el cual busca siempre conocer las causas de todo aquello que ve suceder a su alrededor) quiere encontrar culpables, ya sean cosas o personas. ¿Por qué esa búsqueda? Pues, porque cuanto más sepamos sobre las causas de los acontecimientos, menos sitio creemos dejarle al azar en nuestras vidas y más control nos parecerá tener —de hecho, lo tendremos— sobre lo que nos rodea.

Un día, seguramente nuestros ancestros descubrirían que beber en aguas turbias era causa de enfermedad y de muerte. Fueron capaces de encontrar una relación causal salvadora. Al hacer ese descubrimiento, desenmascararon al agua sucia como culpable y causante de algunos de sus males. Es una de las funciones de nuestro cerebro: buscar culpas y culpables como medio de seguir vivos.

Así pues, parece instintivo, casi inevitable, el querer cargar la culpa de cualquier suceso sobre los hombros de los demás, de determinadas circunstancias o de nosotros mismos (de nuestros propios hombros hablaremos en el capítulo siguiente). Da la impresión de que, una vez encontrado y ajusticiado el culpable, se tendrá la solución. «Muerto el perro, muerta la rabia», dice la sabiduría popular.

Sin embargo, las cosas no son siempre así de sencillas.

Por un lado, no hemos de olvidar que cada persona tiene un mapa mental diferente sobre cada una de las muchas cosas que suceden en nuestro entorno y en el mundo. Ante cada serie de acontecimientos, cada ser humano encuentra su propio orden y sus propias justificaciones; y cada uno de nosotros interpreta y explica las motivaciones de los demás según su propio esquema. Mi comprensión de la realidad rara vez será completamente idéntica a la de otra persona. Sin embargo, aun sabiéndolo, aun siendo conscientes de ello, no siempre es fácil acordarse —por importante que sea— de que las demás personas ven las cosas desde su propio ángulo del mundo, no desde el nuestro, ni

con nuestros mismos ojos.

Pero, además, incluso suponiendo que nuestro mapa mental sobre el reparto de las culpas fuera el correcto, el verdadero, sin ningún género de dudas, ¿por qué se me antoja tan contraproducente para nuestro bienestar el echar la culpa a los demás? Pues, porque «echar la culpa a los que nos rodean es un error que [...] nos lleva a entregar nuestro bienestar a manos ajenas, lo cual es una insensatez, además de una abdicación de nuestras posibilidades y recursos». La cita anterior pertenece al libro *La inutilidad del sufrimiento*, de la psicóloga y escritora María Jesús Álava Reyes. Menciono el título del libro porque, en sí mismo, me parece una declaración de intenciones que suscribo y a la que me adhiero plenamente: sufrir es inútil. Sufrir no sirve de nada. Y yo añadiría que, además de inútil, sufrir es evitable: «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional», nos dice el novelista Haruki Murakami, en una frase, si no me equivoco, de clara inspiración budista. El sufrimiento, como cualquier otra emoción, no deja de ser una confusa representación, una representación que, aunque sea sobre el mundo exterior, en realidad se produce dentro de nuestros cerebros, no fuera de ellos.

Pero volvamos a la idea que pretendo que sirva de hilo conductor de este capítulo: echar la culpa a los demás equivale a que nuestro bienestar no dependa de nosotros, sino de terceros. Si achacamos a los demás y al mundo exterior todas las culpas de lo que nos suceda estaremos renunciando a las múltiples posibilidades y a todo el poder que como seres humanos tenemos. Echar la culpa a los demás es una forma de huida.

Yo no quiero dejar de tener poder sobre mí mismo. Me niego. No quiero que mi felicidad deje de depender, como de hecho depende, fundamentalmente de mí. Me esfuerzo cada día (lo cual no quiere decir que siempre lo consiga) por responder de forma diferente a la habitual, es decir, sin enfado, ante los malos comportamientos de los demás. No quiero dejar en manos de otros el poder de cómo reaccionar ante las cosas.

Ya en la introducción quise que nos sumergiéramos en esa idea. Si la culpa de nuestros malestares, de las sensaciones desagradables que experimentamos, fuesen solamente de los acontecimientos externos, todos responderíamos de forma exactamente igual ante las mismas situaciones. Pero todos sabemos que no es así. No son ni las tesituras difíciles, ni las situaciones injustas, ni las personas insufribles las que nos hacen sentir mal. ¿Ayudan? Sí, por supuesto. Pero, como dijimos antes, somos, sobre todo, nosotros mismos los que creamos lo que sentimos. Creo que el tantas veces citado y versionado aforismo del estoico romano Epícteto dice una enorme verdad: «lo que nos afecta no son tanto las cosas en sí mismas como las opiniones que nos hacemos sobre las cosas». O, tal como lo expresó bastantes siglos después Blaise Pascal, de una forma mucho más poética: «tanto la niebla como el buen tiempo están en mi interior».

Aunque, como hemos dicho, seguramente el buscar causas y culpas está en nuestra herencia genética porque ha ayudado a sobrevivir a nuestra especie, en nuestros días, más que de ayuda, sirve de fuente de inestabilidades emocionales. Además, que la explicación sea genética no quiere decir que no podamos actuar para poner remedio al

malestar que nos causa esa búsqueda constante de culpables externos.

¿Qué hacer, entonces? ¿Cómo desprendernos de esa inclinación instintiva a buscar siempre a un causante de nuestros problemas?

Pues, en primer lugar, hemos de entender y admitir que importan mucho menos las cosas que nos acontecen que la manera en que las vivimos en nuestra cabeza. La psicología nos ayuda a trabajar sobre nuestras interpretaciones sesgadas y pensamientos parciales, poco objetivos, eliminando aquellos que no convengan a nuestro equilibrio emocional. El primer paso para dejar de buscar responsables externos a todo lo que sentimos es aceptar que somos nosotros mismos los principales responsables de nuestro bienestar. En definitiva, hemos de dejar de buscar culpables externos y reconocer nuestra propia responsabilidad sobre cómo nos sentimos.

Un segundo paso sería observar a los demás y fijarnos en sus comportamientos, ya no para repartir culpas, como hasta ahora hacíamos, sino para aprender. Si nos parece que alguien actúa de forma incorrecta, anotemos mentalmente su actitud para no repetirla nosotros mismos. La misma idea la expresó con enorme belleza Mahatma Gandhi: «Ya que soy imperfecto y necesito la tolerancia y la bondad de los demás, también he de tolerar los defectos del mundo hasta que pueda encontrar el secreto que me permita ponerles remedio.» Marco Aurelio, mil ochocientos años antes y con palabras diferentes, vino a expresar una idea parecida: «Es curioso que no intentemos cambiar nuestra propia malignidad, pudiendo, y que, sin embargo, tratemos de cambiar la de los demás, siendo imposible.» Además, siempre he creído que, si queremos juzgar el camino de alguien, primero hemos de pedirle prestados sus zapatos. También podemos aprender a reconocer en otros las señales de ira, de estrés o de tensión excesiva. Cuando notemos en nosotros esas señales, podremos empezar a hacer lo necesario para que nuestra felicidad no disminuya de forma drástica.

En tercer lugar, creo que cada vez que analizásemos un hecho habríamos de focalizarnos en lo más importante, es decir, en las soluciones, y no en los culpables. Eso nos permitirá responder de forma diferente, sin angustia, sin disgusto, ante los malos comportamientos de los demás y también ante los sucesos de la vida. «Acusar a los demás de nuestras adversidades es propio de ignorantes. Culparnos a nosotros mismos es señal de que empezamos a instruirnos. No echar la culpa a nadie, sino buscar soluciones, es lo propio de los sabios», nos decía Epícteto hace casi dos mil años.

Está bien. Entonces, si creemos que algo o alguien nos provocan malestar, ¿qué podemos hacer para dejar de sentirnos mal? ¿Qué soluciones tenemos? La primera, y en apariencia la más simple, es la evitación de eso que nos hace sentir mal. La huida. Para ciertas situaciones, es un remedio muy sencillo y socorrido. Si creemos que es la presencia de cierta persona la que nos provoca desasosiego, lo más sencillo es evitar su compañía. Pero, ¿qué ocurre si la situación es tal que no podemos huir? ¿Qué ocurre si la persona en cuestión es un compañero de trabajo y hemos de pasar muchas horas al día juntos? Parece claro que el rehuir su presencia no servirá. Tendremos que pasar a una

solución no tan simple y cómoda como la primera: habremos de hablar con él o ella para intentar arreglar las desavenencias. Para ello, será fundamental ser capaces de ponernos en su lugar, de sentir empatía y de escuchar sus argumentos. En otras palabras, habremos de esforzarnos por no juzgarle —ni condenarle— a pesar de nuestra hostilidad.

Pero si, en el peor de los casos, todos nuestros intentos por solucionar el problema fallan, la única vía de escape que nos queda será aceptar la situación. Pero con un cambio en nuestra perspectiva. Antes, al culpar a esa persona de nuestro malestar (seguramente con buenos motivos) estábamos dejando que nos amargase la existencia: era concederle un poder que solo nos corresponde a nosotros. Aceptar no significa resignarse a que la situación no pueda acabar por cambiar para bien de una u otra forma. Aceptar quiere decir no otorgarle a nadie ni a ninguna situación el poder de hacernos infelices. Estamos de acuerdo en que la aceptación serena no es una solución tan buena como la evitación o como la de conseguir los cambios deseados, pero siempre es mejor que lo que solemos hacer en esos casos: patalear, lloriquear, quejarnos amargamente y sesgar nuestra forma de ver las cosas de forma que convirtamos al otro en el malvado culpable que nos agria la vida; y que todo lo que ese otro emprenda nos parezca por él premeditado con la única finalidad de fastidiarnos.

Creo que, en una situación como la de nuestro ejemplo, es decir, una mala relación laboral con otra persona, una buena técnica es la que nos brindó Marco Aurelio, el emperador filósofo, el cual nos decía que «es mejor no considerar en su conjunto las dolorosas pruebas que sufrimos sino, a medida que las vayamos experimentando, preguntarnos ¿qué es lo que en este momento no puedo soportar? Si lo haces así, verás que en muchas ocasiones la respuesta te avergonzará. Las penas presentes no son casi nada si las reduces a su intensidad real del momento y si te reprochas a ti mismo el no poder soportar una carga tan ligera».

En cualquier caso, si seguimos creyendo que la causante y culpable de nuestro malestar es una persona por la que nos sentimos despreciados, maltratados o ninguneados, creo que lo que hemos de pensar es que ese es su problema. El nuestro será asegurarnos de que en nuestro comportamiento no haya nada que justifique su desprecio, su trato incorrecto o su ninguneo.

Actuar así será una forma de que el poder sobre lo que sentimos, es decir, sobre nuestra felicidad, siga estando en nosotros y no en situaciones o en personas de las cuales no podemos cambiar su forma de proceder. Dejar de culpar a los demás no significa necesariamente disculpar sus eventuales malos comportamientos hacia nosotros; significa, sencillamente, no dejar que esos comportamientos que no son nuestros acaben por afectar negativamente a un bienestar que sí que nos pertenece: el nuestro.

En definitiva, si dejamos de buscar culpables, recuperaremos y mantendremos el dominio sobre nosotros mismos. Y nos sentiremos mucho mejor porque, tal como nos enseñaba el propio Marco Aurelio, «¡cuán mayor es el mal que nos produce la ira suscitada por la acción de otro que el mal producido por la propia acción!»

O tal como reza un proverbio indio, «lo que nos mata no es la mordedura de la serpiente, sino el veneno corriendo por nuestras venas».

Dejar de culparnos a nosotros mismos

«Puedo perdonar los errores de todo el mundo, excepto los míos», decía el político romano Catón el Viejo.

Pobre Catón, me da por pensar. Creo que uno nunca debe convertirse en torturador de sí mismo. Torturador de nadie, en realidad. Pero, menos que nadie, de uno mismo.

Su caso es muy común entre nosotros, los humanos. Algunos solemos ser demasiado exigentes con nosotros mismos, mucho más de lo que lo somos con los demás. Quizás el problema resida, en el fondo, en una baja autoestima, lo cual nos hace ser especialmente sensibles a los rechazos, pero también a los fallos propios.

Me resultan mucho más atractivas, y también más cercanas a mi idea y a mi objetivo de felicidad, las palabras del poeta inglés Alexander Pope: «Un hombre nunca debería recriminarse el haber estado equivocado, ni avergonzarse de ello, ya que reconocerlo es una forma de decir que es más sabio hoy de lo que era ayer.»

Está bien, entonces, ¿cómo dejar de fustigarnos inútilmente? Pues tomando la decisión de dejar de hacerlo. Así de simple. Cada vez que nos sorprendamos juzgándonos a nosotros mismos, demos por terminado el juicio; aprendamos lo que haya que aprender de la situación; cerremos ese cajón del armario de nuestra cabeza; y pasemos a otra cosa.

Un amigo y antiguo compañero de estudios me contó que, en una ocasión, cuando se disponía a dar un paseo con su perro, cogió dos mandarinas para comérselas por el camino. La primera estaba excelente, al parecer. Pero la segunda, llena de pepitas. Al poco de haber empezado a pasear, según me dijo, se dio cuenta de que una cosa tan nimia le había puesto de muy mal humor, siendo que cuando empezó la caminata se encontraba bien. Fue una estupidez, estaremos todos de acuerdo (incluso él mismo lo estaba, de hecho), haber dejado que algo de tan poca importancia le amargara el paseo, aunque solo fuera unos instantes. Pero lo más estúpido no fue eso, sino lo que ocurrió luego: se enfadó y se sintió mal consigo mismo por haber permitido que aquellas pepitas

le cambiaran el humor. «Para no seguir con aquel círculo vicioso tan ridículo, decidí dejar de culparme. Pero decidí dejar de culparme en general, para todo, no solo para cuestiones insignificantes; y decidí hacerlo para siempre», me contó. «Me siento muy agradecido a aquella mandarina llena de pepitas.» Se podría decir que el círculo pasó de vicioso a virtuoso.

¿Por qué he sacado a colación esta historia? Pues porque es una situación con la que, en cuanto se la escuché contar, yo me sentí identificado de inmediato. Les parecerá demasiado simple, pero esa anécdota también me sirvió a mí para esforzarme por dejar de hacer lo que hacía mi amigo —culparse a sí mismo— por errores más importantes.

Cada vez que hemos hecho algo, lo que hemos hecho ha sido lo mejor que podíamos hacer dada la persona que éramos en aquellos momentos. Si nos culpamos por un error, al malestar que pueda haber originado el fallo en sí mismo se une el castigo que supone sentirse culpable. Es como si a un delincuente se le aplicara una pena doble a la que le correspondería.

Pero, atención, como para cualquier cambio de calado, no basta con haber reflexionado sobre su conveniencia y haberlo decidido. Es actuar y repetir lo que nos hará evolucionar. En nuestro caso la repetición consistirá en deshacernos una y otra vez, las veces que haga falta, de cualquier pensamiento que nos haga sentir culpables y merecedores de castigo por las cosas más insignificantes.

Ya decíamos al inicio del capítulo que la autoinculpación suele ir muy asociada a una baja autoestima. El reputado psiquiatra Christophe André nos cuenta en uno de sus libros, a propósito de su experiencia en el hospital Sainte-Anne de París con pacientes con mala opinión sobre sí mismos, lo siguiente: «Tratando la autoestima de mis pacientes, he visto cosas asombrosas. Me acuerdo de una joven que se daba tortas, de forma muy violenta, cada vez que no estaba contenta con ella misma, como cuando por ejemplo, según ella, se había comportado como una idiota por haber hablado demasiado o demasiado poco en una situación social [...] El deseo de golpearse es frecuente cuando las personas con baja autoestima no están satisfechas con ellas mismas. Algunas se contentan solo con las ganas, pero otras se muerden, se dan cabezazos contra la pared... Y todas se maltratan con palabras, o se insultan, o se amenazan, o se quitan valor.»

Seguramente muchos de nosotros pensaremos que en el párrafo anterior se habla sobre casos límite, psiquiátricos; pensaremos que nosotros no hemos llegado hasta esos extremos. Y posiblemente tendremos razón en lo referente a la violencia física; pero, en lo relativo a la violencia verbal descrita en la última frase, mi impresión es que muchos de nosotros hemos caído en ese error contra nosotros mismos: el de maltratarnos con las palabras o los pensamientos y el de quitarnos valor.

Al mirar hacia atrás, es seguro que contemplaremos errores y oportunidades perdidas. Por un lado, los desaciertos están ahí, en nuestras vidas, pero son más o menos los mismos para todo el mundo. No hemos de creernos tan especiales, ni en nuestras limitaciones, ni en los fallos que cometemos. Pero, además, hay otra gran razón por la

que no es justo que nos hagamos tantos reproches a nosotros mismos; y esa razón es que el curso de nuestra vida —«el curso errático del laberinto de la vida», lo llamaba Goethe — depende de muchos factores que escapan a nuestro control. Era imposible que previéramos todos los acontecimientos, siendo además como es nuestro horizonte, tan limitado. Cuanto más capaces seamos de ver las cosas pasadas como inevitables, como si no hubieran podido ser de otra manera —porque, de hecho, una vez ocurridas, así es—, mayor dominio tendremos sobre nuestro bienestar emocional.

El mundo que nos rodea se compone de una sucesión azarosa y en su mayor parte impredecible de cosas buenas y malas. Está en nuestra naturaleza querer tener el mayor entendimiento y el mayor control posibles sobre ese alboroto sin orden ni concierto aparente que es la vida. Pero, por nuestro propio bien, hemos de ser capaces de reconocer y tolerar nuestras muchas limitaciones y de convivir con ellas en armonía. Seremos más felices si aceptamos con sencillez que somos imperfectos y que ser imperfecto es absolutamente normal.

Es natural que queramos controlarlo todo. Pero no es posible. Hemos de admitir esa realidad tan simple; hemos de transigir con el hecho de que hay cosas que no dependen de nosotros. Y a lo que no depende de uno es mejor no darle muchas vueltas.

Creo que la mejor actitud, es decir, la menos contraproducente para nuestra felicidad, es contemplar nuestros propios actos o pensamientos equivocados como contemplaríamos los de una tercera persona por la que sintiéramos simpatía: como actos o pensamientos causados por unas determinadas circunstancias sobre las que ya no se puede hacer nada salvo aprender para futuras ocasiones. Es muy probable que, consolando a un amigo que se estuviese lamentando por algún error, le diríamos algo parecido a esto: «si hubiese estado en tu lugar, yo habría hecho lo mismo» o «yo, en tu lugar, no habría sido capaz de hacerlo mejor». Pues bien, creo que esas mismas frases podemos decírnoslas a nosotros mismos, ya que también aplicadas a nosotros son ciertas: como he dicho antes, pienso que cada vez que hemos actuado de una determinada manera, nuestra actuación ha sido la única posible dada la persona que éramos en aquellos momentos y los datos con los que contábamos. Entre otras cosas, sin ir más lejos, nos faltaba un dato terriblemente importante: no sabíamos a ciencia cierta que el resultado final no iba a ser bueno. ¡Y esa era una información que nos habría venido muy bien! ¡Nos habría sido realmente útil estar completamente seguros de que íbamos a cometer un error!

Puede que uno de los secretos de la felicidad sea el conseguir que nuestras reacciones hacia las personas y situaciones que nos rodean sean amistosas antes que hostiles. Difícilmente podremos lograr eso si los primeros contra los que reaccionamos hostilmente somos nosotros mismos. Además, como enseñaba Confucio, «el mal no está en tener faltas, sino en no tratar de enmendarlas».

La tentación de aplicar siempre el frío análisis, la razón y el sentido común a todo lo que hacemos y hemos hecho es difícil de evitar. Forma parte de nuestra naturaleza de

seres en parte racionales el querer extender el sentido común indefinidamente. Pero no parece que eso sea posible. Tampoco sería bueno, en mi opinión. No olvidemos que, ante todo, somos seres emocionales. Y, como tales, cometemos errores al dejarnos llevar por nuestras emociones. Afortunadamente.

Hay una tradición (común tanto a la filosofía clásica como a la psicología, más joven esta última) que —como método eficaz contra la ansiedad y la depresión— nos invita a pensar en que, además de seres emocionales, también somos seres mortales. Recordarse a uno mismo que va a morir lo pone todo bajo otra perspectiva. ¿De qué sirve culpabilizarse y autoflagelarse constantemente, de qué sirve responsabilizarse de manera enfermiza por cualquier fallo, si dentro de poco tiempo ya no estaré aquí? ¿Tanto he de preocuparme por esa discusión de esta mañana, o por ese negocio que no ha salido como esperaba, o por esa semana de vacaciones que al final no me han concedido? Aunque la muerte siga siendo un tema tabú, somos muchos los que pensamos que debería ser un tema natural, más corriente en nuestras conversaciones, lo cual aliviaría muchas neurosis.

La escritora Susan Jeffers, autora del libro *Aunque tenga miedo, hágalo igual*, cree que para algunas personas «dejar de culparse a ellas mismas resulta incluso más difícil que dejar de culpar a los otros. Una vez que se han dado cuenta de que son ellas mismas las que han creado, con su forma de interpretar las cosas, buena parte de su infelicidad, pueden tener una tendencia a autocastigarse y a venirse abajo». Estoy de acuerdo con ella. Por mi experiencia, esas personas tienen dificultades para dejar de decirse cosas como: «Ya estoy echando a perder mi vida otra vez» o «No tengo remedio, ¿cuándo aprenderé?».

No nos hagamos víctimas de nosotros mismos culpabilizándonos sin sentido. Hemos hecho siempre lo mejor que hemos podido dadas las personas que éramos en un momento dado. No tenemos que obsesionarnos con nuestra actitud pasada, ni siquiera con la presente ni con la futura. Todo forma parte de un proceso de aprendizaje en el que debemos tener paciencia con nosotros mismos, porque cualquier cambio requiere tiempo para que se asiente. Con mayor motivo el cambio de un hábito que puede estar muy arraigado, como es el de echarse a uno mismo la culpa de todo. Si se ha practicado durante mucho tiempo la violencia contra uno mismo, será mejor no bajar ya nunca del todo la guardia: en momentos de cansancio, los antiguos reflejos de autoculpabilización querrán volver a saltar al ring con los puños enfundados en los viejos guantes. Pero cada vez que les hagamos retroceder, habremos dado un paso más en la batalla contra ellos.

No hemos de tener ninguna duda de que a cambiar, se aprende. Aunque sin olvidar que, en realidad, no queremos cambiar del todo; simplemente, queremos ser nosotros mismos pero en mejor, es decir, nosotros mismos pero sin ese hábito pernicioso de culparnos y castigarnos por todo.

Dejar de lado nuestras «quejas justificadas»

Es probable que, al leer el título de este capítulo, nos haya venido a la memoria alguna persona a la que conocemos personalmente y que destaque por su victimismo. Yo también estoy pensando en alguien en concreto, al comenzar a escribir. Y, sin embargo, siendo honesto, quizás habría de haber pensado más bien en mí mismo, ya que es un error —el de quejarme y expresar en voz alta mis lamentos— que he cometido mucho en el transcurso de mi vida y en el que, con frecuencia, todavía caigo.

¿En qué consiste «quejarse justificadamente»? Pues en presentarse ante los demás como la perpetua víctima de todo tipo de injusticias, ingratitudes, faltas de amabilidad, desplantes, descortesías o traiciones. En contar al detalle —preferiblemente en voz bien alta y con un tono enérgico y claramente enfadado— a todo aquel que esté dispuesto a escucharnos, lo razonable de nuestras quejas y lo natural de la indignación que nos ha causado tal o cual situación, o tal o cual persona.

Se trata solamente de una opinión, pero creo que cuando nos topemos con una de esas personas cargadas de estrés que no dejan de expresar su justificadísima irritación contra el mundo, haríamos bien en no pasar demasiado tiempo con ella, si nosotros mismos no nos encontramos con la suficiente energía como para servirle de ayuda en su descontento. El contacto prolongado y constante con alguien sometido a esa tensión —aunque se trate de una tensión autoinfligida— acabará por hacernos sentir igualmente tensos a nosotros. Es casi inevitable.

Si una persona, según su versión de las cosas, es maltratada por todo el mundo, en cualquier circunstancia y siempre, las probabilidades son muy altas de que la causa resida en ella misma. Puede ser que perciba agravios en cualquier situación, aunque en realidad esos supuestos agravios estén solo en su forma de interpretar las cosas; pero también puede ocurrir que, inconscientemente, su forma irritada de interactuar con los demás despierte una irritación incontrolable que haga que, efectivamente, el resto del mundo no sea muy amable con ella. Goethe decía que no quería ser de esas personas que «pasan el

día quejándose de dolor de cabeza y la noche bebiendo el vino que se lo causa».

En su libro titulado *Reciclaje emocional*, David J. Pollay explica que «muchas personas [...] van por la vida acumulando frustración y, llegada la ocasión, la vierten sobre ti. Hay que evitar que ocurra para que no te amarguen la existencia». Yo añadiría que, sobre todo, si vemos que no podemos hacer nada para ayudar a esas personas, al menos hemos de aprender de ellas, de sus errores, y hemos de esforzarnos por no convertirnos nosotros mismos en uno de esos seres siempre quejumbrosos y negativos.

El enfado forma parte de nuestra fisiología y nos sirve para superar obstáculos. Cuando no se abre una puerta, tiramos de ella con fuerza, encrespados, y es posible que así consigamos nuestro objetivo. Pequeños accesos de ira muy controlados pueden, incluso, ser beneficiosos, porque nos sirven de desahogo momentáneo. Ahora bien, vivir en un estado constante de enfado con el «insufrible» mundo que nos rodea equivale a vivir en una situación de malestar permanente. La indignación puede ayudarnos a hacer frente a una situación que amenace nuestra vida, pero no tiene mucho sentido responder con ira a cualquier situación de la vida cotidiana. Como dejó escrito Aristóteles en su *Ética a Nicómaco*: «Cualquiera puede enfadarse: eso es algo muy sencillo. Pero enfadarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto, eso, ya no resulta tan sencillo.»

Tener buenos motivos para estar indignado, que nuestro enojo esté plenamente justificado, suena muy bien, pero estar enfadado supone perder felicidad a chorros por todos nuestros poros, algo que, si no recuerdo mal el tema de este libro, queremos precisamente evitar. En general, nos gusta en exceso quejarnos. Si nos acostumbramos a ello, el peligro es que nos quedemos siempre ahí, en la queja, a menos de la mitad del camino, sin pasar nunca a la acción para solucionar las cosas que nos producen contrariedad.

Por otra parte, sentirnos perseguidos por el mundo muestra, más que otra cosa, nuestra vanidad, tan humana: creo que, por lo general, la gente no nos dedica tantos de sus pensamientos, ni tiene un especial deseo de importunarnos y de que nos enfademos. Es muy probable que una persona que se crea hostigada por todos y por todo haya acabado cayendo en una especie de manía persecutoria, imaginando que para el resto de sus semejantes (los cuales, en realidad, estarán pendientes de sus propias cosas) la máxima preocupación es buscar formas de incomodarle. Esa persona seguramente no se da cuenta de que nadie nos dedica tanto tiempo de sus pensamientos como hacemos nosotros mismos. «El que más piensa en ti eres tú mismo», vendría muy bien que nos recordara alguien de vez en cuando.

Aunque antes haya dicho que el enfado esté en nuestra biología y que pequeños accesos de ira puedan ser beneficiosos, no quiero que se me entienda mal. No estoy de acuerdo con esa opinión, muy extendida, de que somos como una especie de depósito emocional en el que se va haciendo acopio de todas las emociones negativas que experimentamos y que, si no abrimos válvulas, es decir, si no expresamos de vez en

cuando en voz alta nuestra cólera y nuestros lamentos, acabaremos estallando y padeciendo cualquier enfermedad emocional grave. Esa imagen es muy perniciosa. No tenemos ningún depósito de ese tipo en el cerebro, ni en ningún otro lado. Ni real, ni metafóricamente hablando.

Trataré de explicarme mejor: esa idea de un reservorio donde se van acumulando la ira, el mal humor y las frustraciones, esa idea de que hay que abrir de vez en cuando el grifo para que el depósito no rebose es, en mi opinión, profundamente errónea. Lo único que conseguiremos, si nos dejamos llevar por la rabia, no es sentirnos menos enfadados, sino que, a fuerza de repetición, se vayan implantando en nuestro carácter hábitos perjudiciales para nosotros mismos. Las expresiones, verbales o físicas, de indignación, llevan a más indignación, no a menos. ¿Cómo llega uno a convertirse en una persona permanentemente irritada? Pues con la práctica. Con mucha práctica. Con la repetición, a veces inconsciente, de las mismas pautas de comportamiento, de las mismas quejas constantes expresadas ante cualquiera con quien nos encontramos.

Entonces, podríamos preguntarnos, ¿por qué persiste ese mito de que expresar airadamente nuestro enfado consigue reducirlo? Pues porque una persona irritada, en el momento en el que está expresando su «enfado justificado» sí que experimenta un alivio momentáneo, lo cual hace que, sin que ella misma se dé cuenta, vaya adquiriendo fuerza en su cabeza esa imagen del depósito que está soltando malestares a través del grifo abierto. Tras haberse desahogado, esa persona creerá que expresar su indignación le habrá ayudado. Sin embargo, lo que en realidad habrá hecho es reforzar una vez más un hábito, una pauta de comportamiento, contraproducente para su bienestar emocional. No pasará mucho tiempo —seguramente el que tarde en encontrar a otra persona dispuesta a escuchar sus quejas— antes de que vuelva a experimentar ira, a excitarse inútilmente de nuevo reviviendo una situación que le hizo sentirse mal cuando ocurrió y que le hace volver a sentirse mal cada vez que la cuenta en voz alta. No nos engañemos: cualquier expresión de cólera, verbal o física, acaba llevando a más cólera, no a menos.

Así que, por muy justificada que creamos que esté nuestra irritación, quizá sería mejor contemplar otras posibilidades. Por nuestro propio bien (además de, quizá, solo quizá, por hacerle honor a la verdad). Otras posibilidades, decíamos... Esa persona tan difícil que nos ha encolerizado tanto, ¿estaba *completamente* equivocada? Sí, de acuerdo, estaba equivocada, pero de verdad ¿*completamente*? Esa situación tan *terriblemente* injusta que *siempre* nos irrita tanto y que *siempre* nos ocurre *solo* a nosotros, ¿se da realmente *siempre*? ¿Nos ocurre realmente *siempre solo* a nosotros? Esa persona que nos frustra *tanto* cada vez que se dirige a nosotros, ¿*tan* frustrante nos resulta en todo lo que dice o hace?

(Me he permitido destacar algunas palabras porque nos serán útiles en un capítulo posterior, en el que trataremos el tema de la confrontación de pensamientos. De momento, mi única intención es sugerir que abramos la mente, es decir, que contemplemos otras posibilidades distintas a las respuestas que solemos dar

habitualmente a esas cuestiones.)

Además de las preguntas anteriores, las cuales analizadas en frío y racionalmente pueden depararnos respuestas que nos sorprendan, hay otros aspectos de ese tipo de situaciones sobre los cuales podemos interrogarnos. Esa persona que vive en un estado de furia permanente contra el mundo, ¿es feliz? Parece claro que la respuesta es no. No estaría de más, cuando nos encontremos con uno de esos casos, que convirtiéramos en compasión el posible hastío que nos provoque esa persona irritada.

Aun suponiendo que su indignación esté tan justificada como ella dice, lo que es seguro es que no es bueno para su bienestar emocional revivir una y otra vez sus momentos de irritación repitiéndoselos a todas aquellas personas con las que se topa y justificando en cada ocasión de nuevo sus muchos motivos para estar tan indignada contra tan «insoportable» situación o tal otra «malvada» persona.

Todos, en alguna que otra ocasión, hemos actuado de la misma manera: nos lamentamos en voz alta, seguimos lamentándonos, haciendo inusitados esfuerzos, no por calmarnos, sino por mantenernos excitados y mostrarnos muy enfurecidos, queriendo así impresionar a los demás y, sobre todo, que nuestro enfado cuente con respaldo popular. (Lo peor de todo es que se trata de patrones de conducta que se ven constantemente reforzados por esa que hoy, desgraciadamente, parece marcar el rumbo de los modelos de comportamiento de tantas personas: la televisión. Seguro que saben de qué les hablo: esos programas en los que, en cualquier momento del día o de la noche y casi en cualquier canal, aparecen personas gritándose unas a otras sin importar mucho el asunto «debatido», ya que lo crucial es chillar mucho, interrumpir a los demás y saber superponer la propia voz al cacareo general.)

En la mayoría de esas ocasiones, lo que tocaría, es decir, lo que resultaría beneficioso para nosotros, no es seguir encrespados con los demás, con nosotros mismos o con el mundo, sino aceptar ciertas cosas como son, una vez comprobado que no podemos cambiarlas. A veces, parecemos un animal capturado, que durante un tiempo da brincos y se muestra rabioso a cada oportunidad. La diferencia es que el animal capturado, más temprano que tarde, por fin un día ofrece su nuca, sereno; mientras que los humanos somos capaces de pasar toda nuestra vida coceando enrabiados.

¡Qué calor! ¡Qué frío! ¡Qué pereza! ¡Qué cansancio! ¡Qué pocas ganas tengo de...! Las quejas forman parte de muchas de nuestras conversaciones y también de muchos de nuestros pensamientos. ¿Alguna vez hemos contado la cantidad de veces que nos quejamos en un solo día?

Si uno se da cuenta de que en demasiadas ocasiones reacciona de la forma que hemos descrito en este capítulo, es decir, reacciona lamentándose por casi todo o mostrando ante los demás o ante sí mismo una «indignación justificada», creo que lo mejor es esforzarse por dejar de hacerlo. Como todo, requerirá práctica: si uno lleva toda la vida quejándose, no puede dejar de hacerse de un día para otro.

Podemos empezar por cuestionar nuestros motivos para estar enfadados. Cuando

nos irritamos, solemos atribuirle intenciones malvadas, perversas y reprobables a las personas, e incluso a las cosas. Creo que nos equivocamos al hacerlo. En primer lugar hemos de aceptar algo que como concepto abstracto ya sabemos: que a las cosas que suceden les da igual que nos enfademos con ellas (por muchas veces que repitamos «¡qué calor hace!» eso no hará que la temperatura baje).

También hemos de buscar otras perspectivas respecto a la gente. Puede que esa persona que nos irritó tanto no fuera consciente de ello. También puede ser que, a causa de sus propios problemas emocionales, e incluso psíquicos, no pueda evitar tratar a los demás sin amabilidad. Y también hemos de aceptar que, al parecer, Oscar Wilde tenía razón cuando escribió que «algunas personas causan felicidad allá donde van; otras, cuando se van». El insoportable, el insufrible, el que nos hace la vida difícil, ¿es feliz? Como ya hemos mencionado antes, no estaría mal que consiguiéramos convertir nuestra ira hacia esas personas en compasión por ellas.

Y, por último y sobre todo, creo que hemos de esforzarnos por expresar con calma nuestras ideas sobre las cosas. De esa forma, la exteriorización de nuestras opiniones —aunque sean negativas— no supondrá para nosotros ningún peligro emocional como sí lo son la agitación y el lamento amargo que disparan nuestros niveles de disgusto y nos enfurecen.

En definitiva, buscar otras posibilidades, buscar escapes emocionales que no sean el de abrir la espita de la ira creyendo que así estamos aliviando nuestro malestar, serán mejores soluciones que esa tan habitual de gritarle al mundo nuestro enfado y nuestras quejas. Al fin y al cabo, todo lo que se aprende se puede, igualmente, desaprender. Podemos elegir reaccionar de forma diferente —sin ira, sin histeria, sin lamentos constantes— y convertir, mediante la repetición, esa nueva forma de reaccionar ante las situaciones y las personas en un hábito consolidado. Si cambiamos la forma de ver las cosas, puede que las cosas empiecen a cambiar de forma.

De no hacerlo así, no tendremos ni un minuto de reposo emocional, ya que es imposible ser feliz si creemos que todo el mundo nos trata mal.

Dejar de sentirnos ofendidos

«No ofende el que quiere, sino el que puede», habremos oído todos decir en ocasiones a personas sabias y, por lo general, ancianas. Qué gran verdad, si me permiten mi opinión.

Sin embargo, a pesar de que todos podemos apreciar lo sensato de ese proverbio, del que nos servimos en un intento de no sentirnos ofendidos ante sentencias poco elogiosas hacia nosotros, parece casi connatural al ser humano —a cualquier animal, en realidad— el responder de manera agresiva cuando se percibe una intención agresiva en otro. Es difícil (aunque no imposible) recibir con indiferencia una frase en la que se intuya que ese otro pretende herirnos. En eso estamos de acuerdo.

Pero es en ese punto de mi razonamiento en el que me gustaría cederle la palabra a Lou Marinoff. En su libro *Más Platón y menos Prozac* —otro título que, solo por sí mismo, ya hace que merezca la pena echarle una ojeada a lo que viene detrás—, el filósofo estadounidense nos hace reflexionar sobre la diferencia entre daño y ofensa. No es lo mismo *ser herido* que *sentirse ofendido*, vendría a ser, en resumen, su argumentación, la cual comparto. Si alguien me agrede físicamente o me calumnia, sufriré heridas en mi cuerpo o daños en mi imagen pública, lo quiera yo o no. Pero si alguien simplemente dice algo poco elogioso sobre mí, no dependerá de ese alguien que yo me sienta vejado; si me ofendo, seré coautor, por decirlo así. Para que alguien me ofenda, necesita mi permiso, sería mi forma particular de expresar lo mismo.

La idea no es nueva. Ya Marco Aurelio hablaba sobre ello: «Si te dicen que hablan mal de ti [...], te estarán diciendo eso, pero no que te han herido. [...] Cuando te sientas despreciado por alguien, piensa que esa es su ocupación. La tuya es asegurarte de que en tus acciones no haya nada que justifique su desprecio.»

Y el propio emperador romano nos da otra pista sobre cómo afrontar cualquier situación que nos «hiera», moralmente hablando: «Cuando alguien te haya ofendido o traicionado, pregúntate: ¿es posible que en el mundo no haya gente ofensiva y traidores?

No. Esa persona es uno de los imprudentes o traidores que, necesariamente, hay en el mundo. No pidas, pues, lo imposible. [...] Pero, además, la ofensa no habrá podido perjudicar las cualidades de tu carácter, y solo en eso consistiría el daño.» Es decir, que una ofensa solo nos producirá daño real en caso de que provoque cambios en nuestra forma recta de actuar o de pensar. La ofensa también puede dañarnos —y es lo que suelen recoger las leyes de los distintos países contra la difamación— en el sentido de afectar a nuestra imagen, a la opinión que los demás tienen de nosotros, lo cual sí que implica un perjuicio cierto. Una calumnia expresada públicamente, aunque no nos dañe físicamente, sí que puede suponer un menoscabo para nuestra imagen comercial y profesional que acabe generando perjuicio económico, por ejemplo.

Pero más allá de esos casos, en realidad el daño emocional que nos produce el enfado suscitado por las palabras de otro suele ser mucho mayor que el daño producido por las propias palabras. Por cada minuto que pasemos enfadados perderemos sesenta segundos de bienestar. Volviéndonos a servir de la analogía de la mordedura de la serpiente, lo que mata es el veneno circulando por la sangre, no la mordedura. Lo peor del enfado es que no suele desaparecer una vez difuminada la situación que lo causó.

Además, puede que, en su intento por ofendernos, alguien esté, sin quererlo, ayudándonos. Blaise Pascal lo explicaba así: «Es un problema tener muchos defectos, pero es un problema mayor tenerlos y no saberlo [...] Cuando nos descubren nuestras imperfecciones, nos hacen un bien, ya que nos descubren cosas que quizás ignoramos.» Es cierto que descubrir a otro sus debilidades no es algo que se suela hacer. Es difícil que alguien hable en nuestra ausencia exactamente igual que lo haría en nuestra presencia, porque decir sin tapujos la verdad es siempre útil para aquel al que se la dicen, pero suele ser fuente de problemas para quien la dice.

Algo muy similar nos contaba, con mucho ingenio, el estoico Epícteto: «Si un médico visita a un enfermo, este sigue al pie de la letra sus instrucciones, incluso le paga y le queda agradecido [...] Sin embargo, cuando alguien le hace ver sus defectos a otra persona, esta suele enfurecerse y sentirse ofendida. ¿Dónde reside la diferencia? En que el enfermo es consciente de su mal, mientras que no lo es aquel que quiere engañarse a sí mismo.»

Así que, si hacemos caso al filósofo romano, parece que nunca está de más, ante cualquier crítica, incluso en los casos en los que, inicialmente, nos parezca totalmente infundada, que analicemos si en esa crítica hay un poco —o un mucho— de cierto, porque, en ocasiones, puede ser así. Nunca está de más que examinemos los reproches de otros para que, en caso de que contengan algo de razón, nos sirvan para mejorar. La actitud ideal ante cualquier crítica, o incluso ofensa, sería la anterior, es decir, buscar los puntos de mejora para nosotros que las palabras del otro puedan contener pero desentendiéndonos emocionalmente de la ofensa, de la censura o del reproche. Dicho de otro modo, no sintiéndonos reprobados, no tomándonos la crítica como algo personal, aunque esa haya sido la intención del otro.

Otra de las ideas de Epícteto puede también ayudarnos a dejar de ofendernos fácilmente: «Si alguien acusa de falsa una idea cierta, no es la idea la atropellada, ni mucho menos tú, sino el que se engaña juzgándola mal. Teniendo esto presente, podrás soportar con más paciencia a los que digan mal de ti o de tus ideas.» Y siguiendo con su exposición, añade: «¿Que mi vecino es ofensivo? Lo será para él mismo, pero no para mí. Para mí es bueno porque su manera de ser sirve para que, fijándome en él para no hacer lo mismo, yo ejercite mi paciencia y mi generosidad [...] Conviene observar a los hombres, a sus palabras y a sus acciones para, analizando sus faltas, preguntarse: ¿cometeré yo las mismas?»

Además de todo lo anterior, es también indispensable que tengamos en cuenta que muchos de los cotilleos, comentarios malintencionados o ataques verbales que sufrimos, en realidad no se basan en absoluto en ninguna razón objetiva. En la mayoría de las ocasiones, esos ataques tienen su única razón de ser en las interpretaciones sesgadas de la realidad que hace la persona que los lanza, o en su deseo de herirnos por vaya usted a saber qué motivo, o en su propio estado emocional, que puede no ser el mejor.

En cualquier caso, aun suponiendo que alguien con sus actos o sus palabras nos esté causando un daño real, y, por supuesto, una vez exigida la reparación del daño, creo que lo mejor para nosotros mismos es perdonar de forma sincera y cuanto antes mejor. Odiando, nos estaríamos dañando una segunda vez a nosotros mismos por las acciones cometidas por otros: sería una enorme estupidez. Parece ser que, en una ocasión, Voltaire empezó a expresar en público su admiración por los escritos de otro filósofo, el suizo Albrecht von Haller. Alguien entre su audiencia le interrumpió para advertirle de que el suizo no hablaba de él con la misma devoción, que la admiración no era recíproca, aparentemente. Voltaire, tras quedarse pensativo unos instantes, respondió: «es posible que ambos estemos equivocados».

El sentido del humor, al que luego dedicaremos un capítulo, incluso la ironía con un toque de acidez, siempre es mejor para el ofendido que el desprecio o que, por supuesto, el odio visceral hacia la persona que le pretende ofender.

La opinión que los demás tengan de nosotros solo es importante hasta un cierto punto. El honor posee un valor relativo, como ocurre con el dinero, del que hablamos en el capítulo 5. En nuestros días, hay demasiadas personas que rigen sus vidas casi exclusivamente por una combinación de ambas cosas: riquezas y opinión de otros sobre nosotros. Eso es un disparate, a mi modo de ver, porque supone dejar nuestro bienestar en manos ajenas. La opinión de otros (sobre si soy digno de su confianza) no depende en exclusiva de mi comportamiento, sino de la forma en la que esos otros me perciban. Es nuestro carácter aparente, y no el verdadero, el que determina la opinión sobre nosotros que tengan otros, si estos otros no nos conocen íntimamente. De esa forma, la opinión de otros sobre mí no depende exclusivamente de mí, con lo cual, si basamos nuestro bienestar en esas opiniones, estaremos, una vez más, renunciando a ser dueños de nuestra felicidad.

Al respecto del tema de este capítulo, me parecen muy sabias las palabras de Schopenhauer: «Mi posición sobre las ofensas o los insultos [...] es que, ciertamente, pueden llegar a irritar o disgustar a una persona razonable, pero que en manera alguna afectan a su honor [...]; que si dicha persona razonable exterioriza moderadamente su irritación o disgusto deberá ser excusado como una muestra de debilidad humana y no exigido como un deber para con su honor; y que, si lograrse pensar de manera lo bastante magnánima como para hacer caso omiso, su honor, en lugar de disminuir, se verá acrecentado.»

Por otra parte, ante las ofensas, como decíamos antes, siempre es posible recurrir a la ironía como muestra de inteligencia, en lugar de al enfado. El enfado es mucho más natural e instintivo, ¡pero no queda tan bien para la posteridad! Se cuenta —de nuevo no sé bien si por la leyenda o por la Historia— que Pico della Mirandola, el humanista del siglo XV, fue un niño prodigio. Un anciano de la nobleza, envidioso de la fama y de la inteligencia del muchacho, en cierta ocasión le dijo: «es una lástima que cuando se tiene tanto talento de niño se suela acabar por ser un imbécil, llegado a anciano». A lo que Pico della Mirandola le respondió, con mucha calma, «por lo que decís, señor, deduzco que fuisteis muy sabio en vuestra infancia».

Mi memoria, no sé por qué extraña asociación de ideas, me vuelve a hacer viajar años atrás y a recordar una anécdota que una señora me contó en una ocasión. Al parecer, esta señora se sentía muy mal consigo misma a consecuencia de una fuerte discusión con su hija, no recuerdo por qué motivo. Como madre, se sentía resentida, disgustada, ofendida, triste, sobre todo triste. Leer a Saramago fue para ella la mejor terapia. En concreto la definición que de *hijo* hizo el Nobel portugués: «Hijo es un ser que nos prestaron para un curso intensivo de cómo amar a alguien más que a nosotros mismos; de cómo cambiar nuestros peores defectos para darles los mejores ejemplos; y de cómo aprender a tener coraje. Sí, es eso. Ser padre o madre es el mayor acto de coraje que alguien puede tener, porque supone exponerse a todo tipo de dolor, principalmente a la incertidumbre de estar actuando correctamente y al miedo de perder algo tan amado [...] ¿Perder? ¿Cómo? No es nuestro, ¿recuerdan? Apenas fue un préstamo.»

Acordarnos de que algo tanpreciado puede ser perdido, fruto del más injusto de los azares o de los accidentes, es un gran medio de relativizar cualquier ofensa de un ser querido. En realidad, acordarnos de vez en cuando de la futilidad de nuestras vidas es una forma muy efectiva de relativizar cualquier otro malestar.

Los poetas suelen hablar del tiempo como de aquello que hace que cualquier cosa se nos escurra por entre las manos perdiendo, así, su valor. Esa forma de ver la vida, que en las manos, precisamente, de un pesimista, puede hacer que se hunda en la melancolía, es para mí, por el contrario, un canto al optimismo, una forma de quitarle importancia a gran parte de las cosas que percibimos como desmesuradamente negativas.

Sobre el optimismo, ese bien tan valioso y necesario para nuestra felicidad, y sobre el

pesimismo, su corrosivo antagonista, vamos a reflexionar a continuación.

Dejar de ser pesimistas

Érase una vez una vaca que vivía en un prado rebosante de hierba alta, apetitosa y abundante. Pasaba todo el día, hasta el anochecer, comiendo plácidamente. Pero cuando llegaba la oscuridad, al no poder ver ya su verde pastizal, empezaba a preocuparse... ¿Qué iba a comer al día siguiente? ¿Seguiría estando ahí su hierba, cuando amaneciera? Su angustia, su temor a morir de hambre, le hacían adelgazar durante la noche más de lo que conseguía engordar durante el día. Al alba, volvía a comer y recuperaba una parte de lo perdido. Sin embargo, al caer la noche, la ansiedad volvía a reconcomerla; y, de ese modo, cada vez más escuálida, iba pasando su vida.

Así se resume el argumento de un cuento del siglo XIII que se atribuye al poeta persa Rumi. «¿No somos todos un poco como esa vaca?», se pregunta el escritor francés Michel Piquemal, que ha rescatado del olvido esa parábola para nosotros en su libro *Las Filofábulas*. Desconozco si, al final, nuestra querida vaca murió de zozobra, pero la historia tiene toda la pinta de haber acabado mal, de ser un cuento sin final feliz.

La preocupación por el futuro es inherente al ser humano. Una vez más, es fácil darse cuenta de que, entre los rasgos heredados de nuestros ancestros, este también nos ayuda a sobrevivir. Un exceso de flema haría perecer a los más despreocupados, en tiempos no tan lejanos. Por el contrario, un grado justo de inquietud por el futuro y de previsión les supuso a muchos seguir vivos. La angustia, junto con el estrés por ella generado, ha sido —y es— un motor de vida, una herramienta para seguir vivos.

«El grado justo», decíamos en el párrafo anterior. Esa es la clave para nuestro bienestar emocional: encontrar el punto de equilibrio entre un exceso de indolencia, que nos puede matar (si no anticipamos ciertos peligros, los peligros se anticiparán a nosotros) y un exceso de inquietud, que acaba por hacer la vida insostenible.

Pascal, en sus *Pensamientos*, nos ilumina un poco sobre este asunto, con su inteligencia privilegiada: «La naturaleza nos da sensaciones conformes con nuestro estado presente. Son únicamente los miedos, muchos de los cuales nos los damos nosotros

solos, los que nos complican la vida, porque añaden a las sensaciones reales las imaginadas.» No tenemos nunca que olvidar que los hechos que anticipamos en nuestra mente, en realidad no han sucedido y, como luego veremos, es muy posible que nunca sucedan.

Hay gentes de temperamento pesimista y negativo que, ante sucesos que les son propicios, apenas se alegran; sin embargo, ante hechos desfavorables se afligen y se ensombrecen a más no poder.

Y hay otro tipo de personas, con un modo de ser mucho más provechoso para ellas mismas, a las que les ocurre justamente lo contrario: se alegran mucho cuando les suceden cosas que deseaban y no se angustian en exceso si los resultados no son los esperados.

Uno de los mayores regalos que le puede haber hecho a alguien la naturaleza es tener ese segundo tipo de carácter. Tener un temperamento alegre es un don al que ninguna riqueza ni rango puede sustituir. Pero en caso de no ser así, de no haber nacido con esa personalidad, no debemos olvidar que el carácter también se puede trabajar: es moldeable. Hay unas palabras que aparecen en el *Fausto* de Goethe con las que, a pesar de su belleza poética, no estoy de acuerdo en absoluto: «A fin de cuentas, eres lo que eres. Aunque te pongas pelucas de millones de rizos y calces los pies con suelas de una vara, siempre serás lo que eres.»

¿Por qué afirmo no estar de acuerdo? Pues porque se puede cambiar lo que se es: la neuroplasticidad es un hecho probado. El cerebro es moldeable. Y, con él, también lo son los pensamientos, las emociones y los comportamientos. El error está en no emplear las energías propias para moldear la personalidad y sí para, por ejemplo, adquirir más bienes materiales. Eso sí: aprender a ser optimista, cuando uno no lo es de manera innata, se parece mucho a aprender un idioma nuevo: se requieren buenas dosis de empeño, y sobre todo mucha práctica. También constancia, por supuesto.

Otra fábula —esta de inspiración taoísta, si no me equivoco, aunque no recuerdo dónde la leí u oí contar— nos habla de una piedra en el camino. Un violento se imaginó usándola como arma. Un despistado tropezó con ella. Una niña la usó para jugar. A una campesina, fatigada, le sirvió de lugar de reposo. Un escultor, admirado, descubrió en sus formas los contornos de su próxima obra. Un hombre que hacía casas, al verla, pensó en usarla para su próxima construcción, porque era bella. La piedra jamás dejó de ser la misma para todos los que por allí pasaban. La diferencia nunca estuvo en la piedra, sino en las personas.

Está bien. Entonces, ¿cómo escapar de ese monstruo que se llama pesimismo y que amenaza con devorar toda nuestra vitalidad, como le ocurría a la vaca del inicio del capítulo?

Si nos empeñamos en buscar el lado malo de las cosas, no hay duda de que acabaremos por encontrarlo. Pero también creo que Mark Twain, siempre lúcido, tenía muchísima razón: «ya soy viejo y he sufrido muchos problemas, pero, afortunadamente,

la mayoría no ocurrieron». Grande, Sr. Twain, tan grande como sus personajes: buena parte de los problemas que anticipamos, finalmente no ocurren. Y si llegan a ocurrir, no suelen ser tan graves como nos los imaginábamos, añadiría yo.

¿Somos realmente realistas (permítanme el juego de palabras) cuando esperamos siempre lo peor? Nada es realista o irrealista: lo que existe son nuestros pensamientos sobre una determinada situación. Podemos elegir qué queremos pensar y cómo reaccionar ante las cosas. El pensamiento positivo no es nuevo, ni mucho menos. Todos nos sabemos la teoría. Lo único que requiere es práctica, práctica, práctica, práctica constante. Acostumbrémonos a buscar la parte positiva —siempre suele haberla— de los acontecimientos y de las personas. También de las personas, sí, incluso aunque solo sea por el hecho de que podemos aprender de ellas cómo no queremos comportarnos o qué no queremos hacer. Un esfuerzo consciente y sincero en ese sentido, el de ser positivos en cualquier circunstancia, es uno de los caminos más seguros hacia una mayor felicidad.

La mayor parte de nuestras intranquilidades vienen de anticipaciones que nosotros mismos hacemos sobre cosas que, en realidad, no llegarán nunca a producirse. Los caracteres sombríos, esos que se temen siempre lo peor y lo ven todo negro, padecerán demasiado por culpa de sufrimientos imaginados y nunca realizados. Preocuparse más allá de lo que la prudencia exige es agotador mentalmente, lo cual, con toda seguridad, les impedirá encontrar buenas soluciones a las dificultades.

Creo que es mejor para uno mismo dejarse en casa eso que yo llamo el síndrome de expectación negativa. Winston Churchill dijo una vez que «un pesimista es aquel que ve una calamidad en toda oportunidad, mientras que el optimista ve una oportunidad en cada calamidad». Hemos de esforzarnos en ser del segundo tipo de personas, esas que son capaces de sacar conclusiones positivas también de las adversidades.

¿Cómo alejar de nuestras vidas el pesimismo innecesario? ¿Cómo hacernos cada vez más amigos del optimismo? Pues dándole un giro intencionado a nuestros pensamientos. Afortunadamente, se puede aprender a pensar y a reaccionar de formas más adecuadas para nuestro bienestar. Intentaré buscar algún ejemplo.

En nuestra bandeja de entrada de correo electrónico, el habitual atasco de mensajes suele ser recibido con una mueca de desgana, un suspiro —real o figurado— y un pensamiento del tipo «ciento doce mensajes sin leer, ¡buf!». Un giro más adecuado para nuestra paz mental sería pensar, inmediatamente después de la casi inevitable queja, algo así como: «si tengo tantos mensajes por leer, es porque también tengo un puesto de trabajo». Mucha gente no puede decir lo mismo, por desgracia.

Todo lo que se aprende se puede desaprender. Si hemos aprendido, a fuerza de repeticiones, a quejarnos con amargura cada vez que no encontramos fácilmente dónde aparcar, podemos desaprender ese tipo de pensamiento y sustituirlo por uno del tipo: «no es tan grave, no merece la pena que me ponga de mal humor por tan poca cosa: aunque me vaya a costar un dinero, hoy lo llevaré a un parking».

Hemos de darnos cuenta de que, cada día, nosotros solos nos creamos pequeñas

preocupaciones por cosas que, en realidad, no son graves, ni vitales, ni siquiera importantes.

Por otra parte, estoy convencido de que la negatividad es contagiosa. Y creo que la vida es demasiado corta para pasarla cercados por personas que expulsan la felicidad de dentro de nosotros como si estuvieran apretando una esponja mojada entre sus manos. En la medida de lo posible, todos habríamos de tratar de rodearnos de personas que nos hagan sentir bien. Pero la negatividad no solo es contagiosa de persona a persona: también nos la contagiamos a nosotros mismos, repitiendo día tras día las mismas frases reflejas, los mismos gestos y los mismos patrones de conducta perniciosos para nuestro bienestar.

Hay una palabra alemana, *Weltschmerz*, que literalmente podría traducirse como «dolor por el mundo», y que describe una profunda sensación de melancolía y de hastío de todo. Una especie de tristeza a resultas de contemplar el estado de las cosas, las guerras, las catástrofes naturales y todo el dolor que el mundo genera y las personas padecemos. Si nos empeñamos en ver solo las innumerables angustias de los seres vivos, el terrible imperio del azar y el cómo ganan los malos, no hay duda de que lo conseguiremos. Ahora bien, ¿eso nos hará sentir mejor? ¿Por qué negarnos a ver las buenas cosas que, afortunadamente, también nos rodean?

Para inducir pensamientos positivos, una de las mejores formas es eliminar, en la medida de lo posible, los términos negativos de nuestro vocabulario. En un capítulo posterior hablaremos con más detalle de ello, pero si procuramos expresarnos con palabras positivas, será más fácil que los pensamientos positivos se vayan implantando en nosotros. Ahora bien, como repetiremos en más de una ocasión a lo largo del libro, para que esas nuevas pautas se instalen definitiva y cómodamente en el hogar cerebral, se necesita repetición constante, ya que todos nosotros estamos repletos de viejos hábitos. En el 90%, por decir una cifra, de las situaciones de la vida y de las personas con las que nos cruzamos podemos encontrar algo positivo. Y lo mejor de todo es que, en buena parte de ese 90%, las cosas positivas que podremos encontrar serán muchas, no solo una.

Conforme pasan los años, son más los estudios científicos que avalan las bondades del optimismo —para el sistema inmunológico, sin ir más lejos— y que sacan a la luz las maldades del pesimismo para nuestra salud. Puede que el optimismo, para nuestros organismos, equivalga a un cañonazo combinado de vitaminas, analgésicos y antidepresivos. Cada vez que somos capaces de generar un pensamiento positivo, no importa que sea reflejo o intencionado, el cerebro, a su vez, produce unas sustancias bioquímicas que nos afectan para bien, vienen a decirnos esos estudios.

El que fuera Nobel de medicina en 1906, Santiago Ramón y Cajal, pronunció una frase que, en aquella época, parecía metafórica: «Todo ser humano, si se lo propone, puede ser escultor de su propio cerebro.» Parecía metafórica, decíamos. Sin embargo, cada vez se nos revela como más real. Según cómo hablamos (y cómo nos hablamos)

moldeamos en un sentido o en otro nuestras emociones, y nuestras emociones son las que hacen que cambien nuestras formas de percibir las situaciones. En definitiva, que parece muy cierto que las cosas no las vemos tal cual son, sino tal cual somos nosotros. O, mejor dicho, las vemos no tanto en función de cómo seamos, sino, sobre todo, en función de cómo nos encontremos en cada momento.

Voltaire, al igual que muchas otras personas sensatas de siglos pasados, sin necesidad del aval de la ciencia médica, ya se había dado cuenta de la importancia del optimismo y de la alegría. Parece ser que, en cada ocasión que se encontraba bajo de ánimo, se repetía a sí mismo: «Cuando el espíritu está abatido, es menester sacudirlo.»

Nos corresponderá ya a cada uno encontrar la mejor manera, la que más se adapte a nuestra personalidad, de sacudirnos de encima el pesimismo y de conseguir que, allá donde vayamos, el buen tiempo se venga con nosotros.

Dejar de tener miedo a la decisión incorrecta

Desde niños, hemos oído repetir muchas veces a nuestro alrededor expresiones como: «ten cuidado», «asegúrate bien de lo que vas a hacer», «no te dejes engañar», «¿estás realmente seguro?». Son precauciones que, aunque nos sean dichas por nuestros mayores con el ánimo de protegernos, con la mejor de las intenciones, en niños con caracteres porosos y permeables acaban calando en exceso, hasta extremos perjudiciales para su felicidad futura. No recuerdo que nadie, en mi infancia, me dijera algo parecido a lo que Rabindranath Tagore expresó de forma poética: «Si cierras la puerta a los errores, dejarás fuera la verdad.»

¿Por qué, en tantas ocasiones, y ya una vez adultos, aplazamos la toma de cualquier decisión, a veces insignificante? Pues porque tomar decisiones nos provoca miedo, y para esas fieras insaciables que son los miedos los humanos somos presas muy fáciles de capturar. En mayor o menor medida, muchas personas sufrimos, si me permiten el fácil juego de palabras, terror al error. Padecemos una especie de recelo, de temor —un temor que llega a resultar paralizante— a que la decisión incorrecta nos prive de cosas que la decisión correcta nos podría haber dado.

Puede que a algunos de ustedes las palabras miedo, temor, terror, si hablamos de tomar decisiones, les resulten exageradas y piensen que sería más apropiado hablar de pereza. No hay problema, si así lo prefieren. Ahora bien, es mi impresión que la pereza no deja de ser una forma, aunque suave, de miedo. Y también creo que la forma que tenemos de enfrentarnos, habitualmente, a ese miedo —o pereza— es equivocada.

¿En qué consiste esa forma tan frecuente de encarar la toma de decisiones? Pues, precisamente, en no hacerle frente al miedo, en tratar de pensar en algo diferente, en distraernos con cualquier otra cosa o en —utilizando ese anglicismo (a su vez derivado del latín) que últimamente está tan de moda— *procrastinar*, es decir, en dejar la resolución para más tarde, tan tarde que puede llegar a convertirse en un postergar hasta nunca. Otras veces, la manera de huir consiste en dedicar demasiado tiempo a revisar

previamente los detalles, hasta el punto de perder de vista el objeto principal de nuestra decisión.

El miedo a equivocarnos puede llegar a generar niveles de estrés muy nocivos para nuestra felicidad. Hemos de desaprender ese miedo. O dicho de otra forma: hemos de aprender a desprendernos de todo ese estrés absurdo, innecesario, paradójico y paralizante.

¿Y cuál sería entonces la actitud adecuada? Pues tratar el asunto en cuestión con calma, con concentración, las veces que haga falta hasta que, habiéndonos familiarizado con él, dejemos de tenerle miedo y podamos tomar la resolución más racional posible. Cuando hayamos de tomar una decisión, podemos concedernos el tiempo que creamos necesario, hablar con las personas que consideremos adecuadas y que nos puedan proporcionar información útil, confiar en nuestros instintos, llegado el caso. También hemos de ser flexibles, capaces de admitir un margen de error en la decisión. Y una vez tomada, seguir adelante sin mirar tanto atrás, sin rumiar tanto sobre las opciones que decidimos descartar.

Por otra parte, además del estrés paralizante, también hay que saber deshacerse a tiempo de la foto, es decir, de la imagen mental que nos hicimos sobre el resultado final de la decisión. Si construimos castillos en el aire, después tenemos que pagarlos con el precio de la decepción. En palabras de Baltasar Gracián: «Nunca lo verdadero pudo alcanzar a lo imaginado, porque fantasear con la perfección es fácil, pero muy dificultoso el conseguirla. [...] La esperanza es gran falsificadora de la verdad: corríjala la cordura.»

Sin embargo, lo que solemos hacer es justo lo contrario de todo lo descrito en los párrafos anteriores. A veces, da la impresión de que la preocupación está tan firmemente arraigada en nuestros cerebros —o, al menos, en los cerebros de algunos de nosotros— que somos incapaces de dejar de preocuparnos por algo en momentos en los que ya (o todavía) no se puede hacer nada. «¿Qué hubiese sido (o “¿qué será”?) de mi vida si, en lugar de tal cosa, tal otra?», nos habremos preguntado todos, consciente o inconscientemente, tantísimas veces.

Quizá se trate de un rompecabezas, una vez más, producto de nuestra biología: al fin y al cabo, esa es una de las funciones de nuestro cerebro, la de anticipar amenazas para prever la mejor forma de hacerles frente. Sin embargo, esa anticipación y previsión suelen írsenos de las manos. Acabamos por dar vueltas a las cosas exageradamente, de forma constante en lugar de lo que deberíamos hacer: pensar sobre las cosas en los momentos adecuados y con la debida intensidad.

A la hora de tomar una decisión, una vez disponible toda la información pertinente, lo mejor sería concentrar toda nuestra capacidad de análisis y tomarla sin tanta vacilación. Y aceptar que, después de tomada, es absurdo rumiar y rumiar indefinidamente sobre si la decisión fue la buena, a no ser que recibamos nuevos datos. La indecisión anticipatoria o las dudas posteriores a una decisión son, ambas, inútiles. Y también agotadoras.

Está bien reflexionar a fondo antes de emprender algo. Pero, una vez tomada la

resolución, de nada sirve angustiarse con los posibles peligros. Además, de todas formas, si el resultado no es el esperado, no hemos de olvidar que todas las cosas están expuestas a la suerte y a los errores. No tengamos la esperanza irrealizable de que todo ha de salir bien. Y si algo sale mal, creo que es mejor no permitirse siquiera la idea de que podría haber sido de otra manera diferente. Como dice la escritora norteamericana Susan Jeffers, «si la vida te trae limones, haz limonada». Estoy de acuerdo: mucho mejor una limonada dulce que las lágrimas de autocompasión por lo ácida que la vida puede llegar a resultar.

La misma autora, cuando habla de los procesos de toma de decisiones, también toca un punto que me parece muy sugestivo: «la mayoría de las personas nos tomamos a nosotras mismas y a nuestras decisiones demasiado en serio. Tengo buenas noticias: nada es tan importante. De verdad. Tómalo todo con más calma». Sería bueno para nosotros mismos que empezáramos a contemplar los errores, no como fallos, sino como aciertos sobre cosas que no deben repetirse.

Y, por cierto, ¿quién nos asegura que la decisión tomada es peor que otras que desechamos? Una decisión que en principio nos parezca inadecuada puede llegar, con el tiempo, a revelarse como la correcta y viceversa, ya que el tiempo es un hacedor perpetuo de cambios. Por otra parte, todos sabemos que un día algo nos genera una preocupación enorme y, días más tarde, ese mismo algo nos parece sin importancia. También en ese aspecto el tiempo se diría dotado de poderes mágicos.

Se me antoja inevitable que, al atravesar la vida, acaben mal muchas de las cosas que emprendemos (pero eso no debe impedirnos seguir emprendiendo otras); inevitable atravesarla sin amores imposibles o frustrados (lo cual no debe paralizar nuestra capacidad de amar); sin amistades que nos decepcionen; sin personas que se nos mueran; sin...

Como de forma tan sobria y soberbia supo expresar el poeta español Ramón de Campoamor:

*No hay experiencia ni saber que impida
el tener desengaños,
yo haré pronto cien años
y no he hecho más que errar toda mi vida.*

Pero es imposible que uno crezca y disfrute de verdad de la vida si no se impone a sí mismo metas, aunque luego nos parezcan equivocadas, si no se atreve a dejar atrás sus miedos y sus ideas preconcebidas, si no es capaz de aventurarse una y cien veces por todos los caminos, por mucho polvo que levante. Si alguien cree que no ha tropezado nunca, quizá sea porque ha caminado demasiado poco.

«Aunque uno pierda las hojas en el intento, hay que plantarle cara al invierno», decía un anciano muy querido para mí, que murió siendo yo niño. También me decía que, «si

me arrepentía de algo, mejor que fuera de algo que había hecho que no de algo que hubiera dejado de hacer». Mejor pasarse por acción que por omisión, vendría a ser su lema.

Me gustaría acabar este capítulo, en el que hemos hablado sobre el miedo que genera en nosotros la toma de decisiones, con dos citas que siempre me sirven de inspiración para enfrentarme a ese tipo de temores. Ambas, aun perteneciendo a personas bien diferentes y utilizando palabras muy distintas, creo que vienen a decirnos lo mismo.

La primera es del astrofísico y astronauta Jeffrey Hoffman: «Si no te equivocas es porque no arriesgas, porque no pones al límite tus capacidades y no mejoras. Te has conformado con repetir rutinariamente aquello que ni siquiera es lo que sabes hacer mejor, sino solo lo que sabes que puedes repetir sin equivocarte.»

La segunda es del clérigo anglicano irlandés William C. Magee: «El hombre que no comete errores es porque no suele cometer nada.»

Dejar de tener expectativas imposibles

Hace dos capítulos, hablamos de las bondades del optimismo. En el capítulo anterior, analizamos lo contraproducente que llega a ser para nuestro bienestar la indecisión perpetua. Pero una cosa es esforzarnos por dejar de ver siempre el lado negativo de las cosas y por no obsesionarnos con si la decisión tomada fue o no realmente la mejor, y otra muy distinta reclamar imposibles. Este último error de percepción también es causa de infelicidad. Y de él vamos a tratar en las páginas que siguen.

En nuestros primeros años en el mundo, y especialmente durante nuestra juventud, todos gritamos a los cuatro vientos nuestras exigencias de una felicidad absoluta, permanente y completa. Pero, poco a poco, la vida nos va enseñando que, en realidad, nada es nuestro, que todo pertenece al destino. Paulatinamente vamos aceptando como quimérica esa concepción juvenil de la felicidad y nos vamos conformando con pequeños momentos tranquilos y agradables. Así suele ser la transición hacia la vejez. El célebre aforismo de Aristóteles, «el prudente no aspira al placer, sino a la ausencia de dolor», claramente parece que se adapta mejor a alguien cuyas fuerzas declinan que a una persona repleta de vigor.

Expectativas imposibles. Esperanzas vanas a las que es mejor renunciar si no queremos que acaben perjudicando a nuestra felicidad... ¿De qué estoy hablando? Estoy hablando de que es mejor aceptar que, en esta vida, hay cosas que son irrealizables. De que, como irrealizables que son, es mejor dejar de afanarnos por conseguirlas. Y, sobre todo, de que es mejor que dejemos de patalear y de enrabietarnos porque las cosas sean como son.

Expectativas imposibles. Quieren ustedes ejemplos. Me parece justo.

Primer ejemplo: desear que todo esté bajo nuestro absoluto control, que nada se escape a nuestro visto bueno. Otro, también bastante habitual: ser completamente irreprochable con respecto a nuestro propio código ético. Y se me ocurre un tercero: ser un calco impecable de nuestro ideal de perfección.

En la práctica, todas esas cosas —y alguna que otra más— son inviables. Dejemos que los demás sean los divinos, los arrebatadoramente perfectos, los de comportamiento siempre intachable. Nosotros, contentémonos con ser humanos: seguramente, seremos mucho más dichosos. Muchas de las mayores tensiones que tenemos que soportar en nuestras vidas vienen dadas por querer cumplir unos objetivos inalcanzables que, curiosamente, marcamos nosotros mismos. Nos haríamos un gran favor si, para variar, bajáramos un poco el listón de tanto en tanto.

No estoy pidiendo que renunciemos a nuestros sueños. Eso no. Eso nunca. Siempre me ha gustado creer —versionando a mi manera un fragmento de la obra *La Tempestad*, de Shakespeare— que la realidad está hecha de la misma tela que los sueños. Muchas de las grandes cosas, materiales y no materiales (estoy pensando, especialmente, en el reconocimiento de nuestros derechos básicos como seres humanos), de las que unos cuantos privilegiados del primer mundo podemos disfrutar hoy, se han conseguido gracias a que muchas personas idealistas tuvieron sueños. Y gracias a que esas personas lucharon para darle a esa tela forma de traje.

Por lo que abogo, como medio de ser algo más felices, es por abdicar, no de nuestros sueños, sino de las expectativas utópicas. En el clásico de la literatura española *El Conde Lucanor*, el personaje de Patronio, después de contarle al conde la historia de la lechera, le sugiere que «si queréis que lo que pensáis sea realidad algún día, procurad siempre que se trate de cosas razonables y no de fantasías o imaginaciones dudosas y vanas».

Se me ocurre un cuarto ejemplo de expectativas imposibles que añadir a la lista del inicio del capítulo: la expectativa de no querer tener problemas. Siento ser un aguafiestas, pero por lo que yo he podido experimentar en carne propia y por lo que he podido observar en mis cuarenta y tantos años de existencia, querer transitar por la vida sin problemas —más grandes o más pequeños, más frecuentes o menos— es del todo imposible. Pienso que es mejor para nuestra felicidad aceptar esa realidad y, en su lugar, esmerarnos por conseguir un objetivo realizable, este sí: tener cuantos menos problemas mejor. Es imposible no tener contratiempos, aceptémoslo. Tener problemas es normal. El gris y el negro podrán parecernos feos, pero también son colores de la vida. Con el mismo derecho que el rosa.

A lo largo del libro, me he servido en varias ocasiones de anécdotas sucedidas a terceras personas para explicar algunas de mis opiniones. Esta vez, para ilustrar con un ejemplo un quinto tipo de expectativa inalcanzable, les hablaré de mí mismo.

Aún suele ocurrirme a menudo que me descubro muy enfadado cuando veo a alguien conducir temerariamente. En tiempos, en alguna de esas ocasiones, al coincidir posteriormente en algún semáforo, por ejemplo, he osado reprochar directamente al temerario en cuestión su maniobra. Reflexionando más tarde sobre esas situaciones, me preguntaba a mí mismo sobre cuál era mi expectativa actuando así. Me daba cuenta de que mi esperanza inconsciente era que, tras mis reproches, esa persona iba a conducir con más cuidado.

¿Era la mía una esperanza realista? Me temo que no. En tan solo veinte segundos, en un semáforo en rojo, atropelladamente, sin toda la calma y la amabilidad en el discurso que la ocasión requeriría, se me antoja imposible reeducar a alguien. Cualquier aprendizaje requiere tiempo, un contexto adecuado y repetición constante de la nueva conducta. Y quizá también requiera por parte del enseñante un poco más de realismo: confiar en que cualquier persona puede ser razonable —incluso en las condiciones y circunstancias adecuadas— es un error que trasluce cierta ingenuidad y desconocimiento del ser humano. Acaso en ocasiones de ese tipo sea más útil acordarse de Voltaire y de su célebre sentencia: «La paz es más valiosa aún que la verdad.»

En esa misma línea, Aristóteles nos aconsejaba «no discutir con el primero que se presente, sino solo con aquellos [...] de los que se sabe que tienen el suficiente entendimiento para no plantear algo demasiado absurdo [...]; para discutir con razonamientos y no con sentencias inapelables; para escuchar las razones y atenerse a ellas [...], que escuchen de buena gana argumentos, también de labios del adversario, [...] y que sepan soportar no llevar razón cuando la verdad está de la otra parte». Aunque sea cierto que si en nuestra vida cotidiana exigiéramos todos esos requisitos, no habría mucha gente con la que uno pudiera dialogar, también parece sensato ser consciente de que no se puede razonar con todo el mundo.

Podríamos seguir enumerando ejemplos de expectativas poco realistas, pero lo realmente importante es que cada uno reflexione sobre las suyas propias, las identifique y se proponga reemplazarlas por otras más acordes con el mundo real. En mi caso, todavía sigo trabajando en sustituir mi esperanza ilusoria de que todo el mundo conduzca con mayor precaución por algo que sí puedo conseguir: conducir con más cuidado yo mismo. Cada vez que veo a alguien cometer alguna imprudencia al volante, en lugar de enfadarme, la anoto mentalmente para procurar no caer yo nunca en el mismo error. Y mitiga aún más mi disgusto el considerar que, con toda seguridad, otros conductores habrán pensado de mí, en más de una ocasión y con razón, que era yo el que estaba conduciendo de forma irresponsable.

Además, ¿por qué elegir tener razón en lugar de estar más relajado cuando, en realidad, no hay manera de estar seguro de si se tiene toda la razón? Enfadarse es una forma de hacerse daño a uno mismo (la ira es mucho más perjudicial para la salud de lo que solemos creer) por las acciones de otros. No vale la pena ni enojarse, ni tampoco empeñarse en tener razón. Suele ocurrir que quien hace esto último (empeñarse en tener razón) con excesiva frecuencia, nunca aprende nada nuevo.

«Cada persona es un mundo», dice, muy acertadamente, la sabiduría popular. Cada cual tenemos nuestras propias incoherencias, nuestras paradojas, nuestras conversaciones inconscientes entre el intelecto y las emociones. Y, muchas veces, lo único que llegamos a conocer de todo ese ajetreo cerebral que se está produciendo en las mentes de los demás es el resultado visible: una persona de apariencia feliz o no. Las miradas dicen a gritos lo que el corazón calla.

En esta parte III del libro que ahora concluye, hemos repasado unos cuantos de esos hábitos (buscar culpables, ser demasiado duros con nosotros mismos, quejarnos en exceso, ofendernos con facilidad, ser pesimistas, postergar las decisiones y esperar imposibles) que parece conveniente desaprender para ser personas más satisfechas con la vida. Para que nuestras miradas digan cosas mejores de nosotros.

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte III

- ÁLAVA REYES, M.^a Jesús, *La inutilidad del sufrimiento*, La esfera de los libros, Madrid, 2003.
- ANDRÉ, Christophe, *Prácticas de autoestima*, Editorial Kairós, Barcelona, 2008.
- CHUDNOVSKY, Eugène, y TEJADA, Javier, *El viaje de Cloe*, Ediciones Destino, Barcelona, 2011.
- JEFFERS, Susan, *Aunque tenga miedo, hágalo igual*, Robin Book, Barcelona, 2009.
- LEVY, Norberto, *La sabiduría de las emociones: Descubre lo que nos enseña el miedo, la culpa, la vergüenza...*, Ediciones DeBolsillo, Barcelona, 2010.
- MARINOFF, Lou, *Más Platón y menos Prozac!*, Ed. B, Barcelona, 2004.
- PIQUEMAL, Michel, *Las filofábulas para aprender a convivir*, Oniro Editorial, Barcelona, 2009.
- POLLAY, David J., *Reciclaje emocional*, Zenith Editorial, Barcelona, 2011.
- REDORTA, Josep, OBIOLS, Meritxell y BISQUERRA, Rafael, *Emoción y conflicto: Aprenda a manejar las emociones*, Paidós, Barcelona, 2006.
- SALMURRI, Ferrán, *Libertad emocional: Estrategias para educar las emociones*, Paidós, Barcelona, 2006.
- SANTANDREU, Rafael, *El arte de no amargarse la vida*, Oniro Editorial, Barcelona, 2011.
- SELIGMAN, Martin, *Aprenda optimismo*, Ediciones DeBolsillo, Barcelona, 2011.

PARTE IV

Principios vitales: cosas por aprender a hacer

En las partes I y II del libro, hablábamos de que en nuestra felicidad hay elementos externos a nosotros, tales como no sufrir enfermedades graves, contar con unas condiciones económicas y materiales mínimas, tener un ambiente laboral y familiar que nos estabilice... Todo eso es cierto.

Sin embargo, también lo es que hay una gran parte de nuestro bienestar que solo depende de nosotros. De la clase de personas que consigamos ser. De nuestra actitud amable o no hacia los otros y hacia el mundo. De nuestros esfuerzos por vivir los pequeños momentos y por disfrutar de los placeres sencillos. Para ser feliz, no basta con esperar pasivamente: hay que actuar. Porque la felicidad no es el destino de ningún viaje, sino la actitud con la que se viaja por la vida. La felicidad es una forma de vivir. Una forma de vivir que se puede *aprender*.

Quizá no esté en nuestras manos que no haya tormentas. Pero sí lo está el navegar por nuestras vidas lo mejor que podamos, en medio de las tempestades.

Aprender a aceptar

Habrán sido cien mil veces citadas y usadas para otros cien mil fines distintos. Pero no por trilladas dejan de ser sabias las ideas que transmite la petición a los dioses que hacían los estoicos romanos: «valentía para cambiar las cosas que podemos cambiar, serenidad para *aceptar* las que no podemos y sabiduría para saber apreciar la diferencia entre unas y otras». Parece ser que es usada como declamación motivacional, entre otras, por la asociación Alcohólicos Anónimos, en Estados Unidos.

Son muchas las veces en nuestras vidas en las que actuamos valientemente. Tantísimas luchas del día a día de tantas y tantas personas son una manifestación permanente de coraje. Por otra parte, todos sabemos evitar cosas que no son de nuestro agrado. Pero como ya hemos mencionado antes en algún punto del libro, además de luchar heroicamente contra los problemas o de esquivarlos con astucia, pasamos por alto que existe y está a nuestro alcance una tercera opción: la de aceptar. Quizá no nos guste tanto como las otras opciones, pero muy a menudo es nuestra única alternativa. Una alternativa de la que solemos olvidarnos.

Aceptar no significa conformarse con no hacer nada si creemos que podemos hacer algo para que la situación cambie a mejor de una u otra forma. Aceptar quiere decir no concederle a ningún suceso el poder de disgustarnos, de exaltarnos en exceso, de hacernos infelices. Es cierto que la aceptación serena no es una solución tan buena como la de conseguir cambiar lo que no nos gusta o la de evitar las situaciones molestas, pero siempre es mejor que esa reacción tan habitual y tan humana: gimotear en voz alta o para nosotros mismos, lamentarnos con amargura y darle personalidad propia al mundo, convirtiéndolo en un ser malévolo cuyo principal objetivo es agriarnos la vida, siendo que no es así, ya que el mundo y sus cosas no son ni benevolentes ni maliciosas hacia nosotros: al universo le somos indiferentes.

El concepto de *aceptación* no es sencillo de asimilar para nosotros, los occidentales. Tal como explica el psiquiatra Christophe André, «estamos acostumbrados a batirnos

contra la realidad y tenemos el reflejo inmediato de luchar para cambiarla si nos topamos contra ella [...] Desconfiamos mucho de cualquier cosa que, a nuestros ojos, parezca pasividad». Benjamin Disraeli, el que fuera primer ministro británico bien entrado el siglo XIX, no solo desconfiaba de la aceptación, sino que llegaba a decir lo siguiente: «Puede ser que la acción no siempre traiga consigo la felicidad, pero estoy seguro de que no hay felicidad sin acción.»

Y, sin embargo, la aceptación no debería entenderse en absoluto como sinónimo de pasividad, ni de sumisión, ni de capitulación, ni de renuncia a actuar. La aceptación es, tan solo, el paso previo y casi indispensable para una acción eficaz.

La aceptación consiste, sobre todo, en eliminar de nuestras vidas la amargura, la tristeza, el lloriqueo, el pataleo infantil, la gesticulación mental... todas ellas actitudes que suelen acompañar a nuestra vivencia de las cosas cotidianas. Si algo no nos gusta, actuemos para cambiarlo si vemos que ello es posible, pero no añadamos a nuestra sensación pensamientos del tipo «¿por qué ocurren o por qué existen estas cosas tan injustas en el mundo?» o «¿por qué esto me tiene que pasar a mí?».

La aceptación consistiría también en no tratar tanto de afanarnos por que las cosas sucedan como nosotros queremos, sino en adaptarnos a cualquiera de las cosas que pueden suceder. Tampoco sería bueno que olvidáramos que, a veces, hay que saber sencillamente apretar los dientes y los puños y esperar: las cosas cambian. En ocasiones, para poder ver mejor, los ojos necesitan lágrimas. «Confía en el tiempo, que suele dar dulces salidas a muchas amargas dificultades», escribió Cervantes.

Richard Burton, célebre por su tratado *La anatomía de la melancolía*, escribió que «la esperanza y la paciencia son ambas dos soberanos remedios, los reposos más seguros, los más mullidos cojines sobre los que descansar ante la adversidad».

Es cierto que demasiado a menudo no podemos elegir entre encontrarnos o no encontrarnos en una determinada situación, pero lo que sí que tenemos es la capacidad de tolerarla. De ese modo, recuperamos una parte del control, quitándoselo al destino. Solemos enfadarnos con las cosas y con los acontecimientos, sin pararnos a meditar sobre algo de lo que, en teoría, deberíamos ser plenamente conscientes: a los acontecimientos y a las cosas les da igual lo muy enfadados, preocupados o apesadumbrados que estemos. Como, por mucho que lo intentemos, es imposible controlar todo lo que sucede en el mundo exterior, trabajemos por controlar lo que sí podemos: nuestros pensamientos y reacciones sobre las cosas que suceden en este mundo.

Años atrás, sentados en la mesa de una cafetería, compartiendo experiencias laborales y vitales, una amiga psicóloga me contó que se había sentido inmediatamente identificada con una señora que llevaba acudiendo a su consulta un par de sesiones. Esta señora empezó a describirle lo mal que soportaba las filas de cualquier tipo, pero especialmente en los supermercados. Mi amiga me confesó que, conforme aquella paciente le expresaba su aversión patológica a las esperas, se iba sintiendo ella un poco

más incómoda. «¿Con qué autoridad moral», se preguntaba a sí misma, «pretendo serle de ayuda si, aunque sea en un grado algo menor, a mí me ocurre lo mismo?» Así que mi amiga decidió confesarle la verdad: ambas compartían problema, una animadversión excesiva a las colas que les generaba un estrés sin sentido. Dado que le gusta predicar con el ejemplo, le propuso que cada una de ellas trabajase por separado y que compartieran experiencias en la siguiente sesión. Lo hicieron así durante varias semanas, con fantásticos resultados, al parecer, y no solo en lo relativo a la aversión hacia las largas esperas. En psicología clínica no es nada raro que el terapeuta aprenda tanto del paciente como el paciente puede aprender del terapeuta. Este fue uno de esos casos.

En el capítulo 22, entraremos en detalle a hablar sobre la confrontación de pensamientos, lo que yo llamo APC, que tanto a aquella mujer como a su propia terapeuta les fue de gran ayuda. Pero ya les adelanto que esa técnica se asienta sobre la palabra clave de este capítulo: aceptar.

El reflejo que muchas personas tenemos ante una pequeña contrariedad del tipo una cola excesiva es estresarnos de inmediato. Empezamos a imaginar todos los contratiempos adicionales que el retraso inesperado nos va a acarrear, y, de ese modo, añadimos más estrés al automático inicial. Al enojo instintivo del primer momento, ese en el que nos percatamos de la longitud de la fila, le vamos añadiendo, por no saber aceptar, el de los pensamientos repetitivos que no dejarán de acosarnos durante los minutos siguientes. La aceptación no sirve para resolver el problema original (en nuestro caso, la cola inesperada) pero es una herramienta extraordinaria para deshacerse del estrés posterior.

Hay cosas que parecen difíciles de aceptar, pensarán ustedes, se planteen como se planteen. Una cosa es una simple fila y otra una enfermedad, por ejemplo. Es difícil encontrarle a la enfermedad un lado positivo. Pero hay millones de personas anónimas que lo logran. Otro que lo consiguió fue el griego Heráclito: «Es la enfermedad la que hace que sepamos que la salud es buena.» (¡Son tantas las veces en las que no sabemos contemplar el esplendor de lo que tenemos!) Kant expresó la misma idea de Heráclito con una hermosa imagen: «Si en el universo solo hubiese una mano, ¿cómo sabríamos si es una mano izquierda o una mano derecha?»

Otra de las cosas que hemos de aprender a aceptar, además de los pequeños contratiempos de la vida, es nuestro pasado. Recordar con insistencia, una y otra vez, cosas que nos sucedieron y no nos gustaron, no parece demasiado positivo. Nos impide avanzar. Y tiene un problema añadido: la memoria dista mucho de ser perfecta; tal vez lo que uno recuerda no coincide con lo que realmente pasó. La memoria es una gran fuente de errores. Así que quizás, a veces, nos estemos resistiendo a aceptar algo que, en realidad, ni siquiera sucedió. Es una locura. Por no hablar de que, por más vueltas que le demos, el pasado no se puede cambiar. «Hay algo que ni los dioses pueden conseguir —decía Aristóteles—, deshacer lo que ya ha sido hecho.»

Todos hemos de ser capaces de darle la espalda a esos errores, problemas y

acontecimientos del pasado que desearíamos (sin ser ello posible) borrar. Si queremos ser felices, no podemos permitirnos el lujo de ir arrastrándolos con nosotros durante años. Si queremos recuperar el poder sobre nosotros mismos hemos de ser capaces de pasar página, como tan gráfica y atinadamente suele decirse. Pero pasar página también en el sentido de aceptar las situaciones presentes si creemos que no son tan buenas como fueron las pasadas. El escritor Oscar Hammling decía que «a menudo, el mayor enemigo de la felicidad presente es la felicidad pasada demasiado bien recordada».

Y hemos de poder perdonar. A los demás y a nosotros mismos. Por nuestro propio bien. Muchas personas dicen saber perdonar a aquellos que les han ofendido o les han hecho daño, pero —como alguien dijo con mucho humor y perspicacia— al mismo tiempo no pierden la ocasión de sacar el tema a colación de vez en cuando. Aunque solo sea en conversaciones mentales.

Aceptación... Conforme veo pasar los años, más cierto me parece que la felicidad o la infelicidad de los seres humanos depende, más que de cualquier otra cosa, de nuestra buena disposición a aceptar aquellas cosas que no podemos cambiar porque no dependen de nosotros.

Me gustaría acabar este capítulo dedicado a la aceptación con una cita de John Barrymore, el actor teatral estadounidense. Dijo él en una ocasión que «la felicidad se cuela por puertas que uno no sabía que había dejado abiertas». Pues bien, en mi opinión, una vez que sabemos que existe esa puerta llamada aceptación, creo que una de las mejores cosas que podríamos hacer para nuestro bienestar es dejarla abierta. De par en par.

Practicar el sentido del humor

Un amigo mío decidió someterse a una vasectomía. Según él mismo me contó, una auxiliar de enfermería con poca experiencia tenía que proceder a afeitarse sus partes nobles. La situación resultaba un poco embarazosa (nótese lo irónico del asunto: una situación embarazosa en una vasectomía) para ambos. La muchacha sujetaba con los dedos de una mano el centro del pene de mi amigo mientras que con la otra procedía a afeitarse los testículos y la base del miembro con una cuchilla. Es de desear que para esto último estuviese utilizando su mano buena, dado lo arriesgado de la maniobra y lo que estaba en juego. El hecho es que, en un momento dado, mi amigo notó que la ley de la gravedad había dejado de actuar. Así se lo hizo saber a la improvisada dueña de su destino: «si quieres, puedes soltarlo; ya se sostiene solo», le dijo. Tal fue el ataque de risa repentino que sufrió la joven, que no pudo detener a tiempo la mano barbera y el deslizamiento de cuchilla que estaba realizando en ese momento se llevó por delante, no solo los pelos correspondientes, sino una pequeña verruga estratégicamente situada en el testículo izquierdo. La pobre no sabía cómo disculparse: «lo siento mucho, lo siento mucho» era lo único que conseguía articular entre risas que no era capaz de ahogar del todo. Finalmente, el sufrido paciente consiguió tranquilizarla: «me has dejado un testículo precioso, no te preocupes», le dijo.

La risa —o una simple sonrisa— puede ser la chispa que desencadene una cadena fisiológica duradera de sensaciones positivas. Esta misma mañana he tenido el placer de experimentarlo. Me he reído a carcajadas bien sonoras durante un buen rato gracias a la ocurrencia de otro amigo con el que estaba hablando por teléfono. Se ha quejado él amargamente, diciendo que «la vida es un asco: todo el mundo va a lo suyo... Menos yo, que voy a lo mío». El buen humor me ha durado toda la mañana: cada cierto tiempo me venía a la memoria la ocurrencia y volvía a reír con ganas. Y a pesar de que algunos de ustedes pueden pensar, seguramente con razón, que tampoco es para tanto, que el chiste tampoco es tan bueno como para ser motivo de diversión tan prolongada, en ningún

momento he cedido a la tentación de dejar de estar de buen humor «por tan poca cosa», porque, a mi modo de ver, nada tiene un premio más seguro que la alegría; en ella, el premio y el acto son lo mismo.

Creo que sirviéndome, una vez más, de una cita de Schopenhauer (el cual, paradójicamente, es conocido como el filósofo del pesimismo) conseguiré expresar mejor lo que quiero decir: «[...] siempre que llega la alegría, debemos abrirle todas las puertas [...], en lugar de tener a menudo reservas de permitirle que entre, queriendo ponderar primero si tenemos realmente motivos de estar alegres o si no nos distrae de nuestras serias reflexiones y graves preocupaciones [...], porque la alegría es la ganancia más segura». Pío Baroja vino a decir algo muy parecido cuando escribió que «así como la desgracia hace discurrir mucho, la felicidad quita todo deseo de análisis. Por eso es doblemente deseable».

Es un hecho científico: reírse mejora el sistema inmunológico (por el contrario, cuando se está triste, las defensas bajan), reduce los niveles de las hormonas del estrés (cortisol y dopamina) y hace que aumenten los de endorfinas. Los que gozan de buen humor viven más. Las carcajadas tienen poder terapéutico y hacen subir la autoestima.

Y, por encima de todo lo anterior... ¿merece la pena estar triste? Usa tu humor siempre que puedas. Incluso más a menudo de lo que tu pudor te diga que es conveniente. Llévate bien con él. Todo lo bien de lo que seas capaz. La alegría hará que los pensamientos que tengamos ante los acontecimientos sean más positivos.

Hay una anécdota que creo que nunca olvidaré. Supongo que, si llego a anciano, se la habré repetido a mis futuros nietos un centenar de veces. Nos disponíamos a aterrizar en el aeropuerto de Frankfurt. Era el primer viaje en avión de mis hijos. No fue fácil convencerles —especialmente al mayor— de que volar no era peligroso. Fue un trayecto turbulento. Pero lo peor estaba por llegar. El aterrizaje fue realmente brusco. No he volado lo bastante como para ser un entendido y saber distinguir cuándo un aterrizaje es peligroso y cuándo solo nos lo parece a los inexpertos. Pero el total silencio que se produjo durante toda la maniobra me hizo pensar que la cosa iba en serio. No oí a mi alrededor la habitual voz de alguien con aplomo tranquilizando a sus compañeros de viaje, algo que sí he presenciado en otros vuelos parecidos. En ocasiones, el silencio es el ruido más fuerte. Y el más turbador.

Finalmente, todos empezamos a darnos cuenta de que el peligro —si es que realmente lo hubo— había pasado. La primera voz que se oyó en minutos en nuestra zona del avión fue la de mi hijo mayor. De forma muy alta y clara a pesar del miedo, dijo: «¡A casa yo vuelvo en autobús!» La carcajada liberadora de una veintena de personas fue casi simultánea.

Seguro que muchos de ustedes recuerdan situaciones como esas o parecidas en las que, instintivamente, todos hemos reído a gusto tras un momento tenso. Como decíamos antes, la risa sirve para reducir las hormonas del estrés, para que la parte más racional de nuestro cerebro vuelva a tomar las riendas, liberando así a nuestro organismo de la

presión física brutal que supone la angustia.

En los últimos años, son muchos los investigadores y autores que han insistido en la importancia de lo que se ha llamado *inteligencia emocional*, ese conglomerado de talentos tales como el entusiasmo —y la capacidad para contagiarlo a otras personas—, la tenacidad para conseguir lo que uno se propone, la automotivación, el autocontrol de los impulsos, la habilidad de impedir que la ansiedad desconecte completamente nuestras facultades racionales, el ser capaz de diferir las gratificaciones, la buena disposición para empatizar con los demás y para confiar en ellos, el saber superar las pequeñas y las grandes frustraciones, etc., habilidades todas ellas que, a diferencia de las que forman parte de la «*inteligencia clásica*», se pueden desarrollar mucho y son susceptibles de mejorar sustancialmente con el empeño suficiente.

Pero hay una de esas cualidades entrenables de la personalidad a la que creo que no se le ha dado la importancia suficiente: el sentido del humor. La risa y la alegría hacen que aumente la actividad del centro cerebral encargado de inhibir las sensaciones negativas y hacen que aumente la energía física disponible. Un humor alegre nos predispone a recuperarnos antes, y con más facilidad, de la excitación biológica que acompaña a cualquier emoción negativa.

Tener sentido del humor no significa ser incapaz de tomarse las cosas en serio. En absoluto. Muchas personas alegres son perfectamente capaces de solventar problemas «serios» y de ser eficientes en su trabajo. De hecho, es muy posible que su alegría sea una de las claves de su eficiencia.

Son muchos los estudios neurológicos que muestran que el sentido del humor, al igual que el resto de las competencias emocionales, se puede trabajar. Es una idea generalizada —pero, en mi opinión, errónea— que el sentido del humor, o se tiene o no se tiene. Creo que eso no es cierto. El sentido del humor, al igual que otros rasgos de carácter, es cultivable y susceptible de ser mejorado con práctica. Es indudable que hay personas que llevan incorporada de serie la alegría, que son joviales por naturaleza; pero, más allá de eso, el sentido del humor es, repitiendo la expresión que utilizábamos hace unas líneas, entrenable.

No se trata de que, de un día para otro, seamos capaces de contar los chistes mejor que nadie o de llevar a cabo las bufonadas más graciosas —lo importante no es ser divertido (aunque serlo no es malo, desde luego) sino divertirse—. Se trata, una vez más, de empeño. Empeño en dejarnos contagiar por la alegría de aquellas personas que la irradian. Empeño en buscarle la parte jocosa a las situaciones. Empeño en disfrutar de las gracias de las personas ocurrentes y con salero... Empeño y perseverancia.

Perseverancia en reírnos de nosotros mismos cuando veamos que nos estamos dejando agobiar por cosas sin importancia. Reírnos de nosotros mismos, no solo metafóricamente, sino también literalmente hablando. Y cada vez que nos sintamos estresados, preocupados, angustiados, sin ninguna gana de reír, sería bueno que reflexionáramos sobre lo poco que, seguramente, habremos necesitado para encontrarnos

mal. Pero no nos quedemos ahí: una vez hecha la reflexión, en lugar de flagelarnos mentalmente por nuestra melancolía, riámonos de ella.

Cada vez que seamos capaces de controlar nuestros pensamientos ante una adversidad —grande o pequeña, importante o sin importancia— y que seamos capaces de transformar el gesto hosco en una sonrisa, le habremos ganado una batalla a nuestros malestares.

No soy un gran partidario de los trucos (prefiero los principios vitales, como les decía en la introducción), pero a veces son muy útiles. Aquí va una pequeña estratagema que sé que le funciona a más de una persona: cuando se encuentren alicaídos, si tienen acceso a un ordenador o a un móvil, busquen en Internet algún *sketch* de su humorista favorito. Tiene mucho sentido que esta sencilla treta funcione. Trataré de explicarme. Es evidente que nuestros pensamientos influyen en cómo nos sentimos. Si tenemos pensamientos tristes, nos sentiremos tristes; si nuestras reflexiones son alegres, nos sentiremos alegres. Pero el camino no es de sentido único, sino de ida y vuelta. ¿Qué quiere decir eso? Que si nos obligamos a sonreír (en nuestro ejemplo, la forma de obligarnos sería viendo durante unos minutos a un cómico que sabemos que tiene ese efecto sobre nosotros), acabaremos sintiéndonos alegres y provocándonos pensamientos optimistas. Hagan la prueba: cuesta bien poco.

Otra buena forma de sentirse contento es procurar pasar el mayor tiempo posible con gente alegre. Cuando vemos reír o sonreír a otras personas, nuestras neuronas espejo se activan, iniciándose así una cascada de actividad neuronal gratificante. De forma inmediata y sin esfuerzo, pasaremos a experimentar lo mismo que esas otras personas.

Por otra parte, cuanto antes nos apuntemos al club del buen humor, mejor para nuestra felicidad. Es un club al que, tanto nuestra parte más instintiva como nuestra parte más racional, nos dicen que es bueno pertenecer. Y eso no es algo que se pueda decir de todos los clubes. Otros generan más dudas: el club de la continencia sexual, sin ir más lejos (ya que empezábamos el capítulo moviéndonos por esos terrenos...). Es lo que le sucedía a san Agustín, el pobre, que dirigía sus plegarias al cielo en estos términos: «Señor, ¡hacedme casto! Pero todavía no.»

No parece casualidad que ninguna forma dictatorial haya tenido nunca sentido del humor. A los fascismos, el humor y la risa sana siempre les han parecido sospechosos de revolucionarios. Y, curiosamente, a los ojos de las dictaduras comunistas, el humor siempre fue algo contrarrevolucionario y burgués. Por no hablar de los totalitarismos teocráticos, esos que condenan a muerte a los caricaturistas.

Y prefiero dejar aquí ya este asunto del humor, queridos lectores, porque como escribió, con mucha retranca, mi paisano Baltasar Gracián: «Lo bueno, si breve, dos veces bueno; y aun lo malo, si poco, no tan malo.»

Además, egoístamente hablando, me conviene que pasemos a otra cosa porque todavía tengo intención de escribir unos cuantos capítulos más y, tal como decía uno de los personajes creados por el novelista Raymond Chandler, «estoy más liado que un

empapelador manco al que le pica la nariz».

Practicar la amabilidad

En su libro *Humano, demasiado humano*, en concreto en su aforismo 49, Nietzsche nos brinda el que es —en mi opinión— uno de los más hermosos cantos que se hayan hecho nunca a la amabilidad, aunque el filósofo alemán (o mejor dicho, su traductor al español) prefiere denominarla benevolencia. «Entre las cosas pequeñas pero infinitamente frecuentes [...] a las que la ciencia debiera prestar más atención que a las cosas grandes e inusuales, hay que incluir la benevolencia. Me refiero a esas expresiones amigables en las relaciones, a esa mirada sonriente, a esos apretones de manos, a ese buen humor [...]; la vida solo reverdece y echa flores gracias a la benevolencia. La cordialidad, la afabilidad, la cortesía sincera derivan siempre del instinto altruista, y han contribuido más poderosamente a la civilización que esas otras expresiones mucho más famosas del mismo instinto que llevan los nombres de compasión, misericordia y sacrificio. Pero se suelen valorar poco [...] Sin embargo, la suma de esas dosis mínimas no es por ello menos considerable, y su fuerza total representa una de las fuerzas más poderosas. Así, descubriremos en el mundo mucha más felicidad de la que ven unos ojos sombríos; quiero decir, si echamos bien las cuentas y no olvidamos esos momentos de buen humor que llenan a diario toda vida humana.»

Ser amable por regalo de la naturaleza, es decir, sin que uno tenga que hacer grandes esfuerzos por serlo, debe de ser una gran suerte. Pero —como ocurre con el resto de las emociones— aunque no forme parte de nuestra lista de virtudes, podemos trabajar nuestra amabilidad con vistas a que mejore. No sería bueno conformarnos pensando que nada podemos hacer por el hecho de haber llegado de los últimos al reparto de bondades. Como digo, no sería bueno, aunque estamos de acuerdo en que conformarse (que no es lo mismo que aceptar aquello que no podemos cambiar) es muy cómodo.

Se me ocurre que, quizá, para *bien estar*, primeramente haya que aprender a *bien ser*. Y no me refiero únicamente a la amabilidad, sino a todas esas actitudes hacia la vida y hacia los demás que nos harán estar mejor. Como pasa con el resto de los aprendizajes,

creo que el secreto para saber ser amables está en la práctica. Difícilmente podemos aprender a ser cordiales, atentos, afectuosos y agradables si no aprovechamos cada ocasión que tengamos para serlo. El propio Nietzsche expresaba muy claramente esa idea de que la clave de cualquier aprendizaje está en la práctica, refiriéndose otra vez a la amabilidad: «quien lleva puesta la máscara del gesto amistoso acaba adquiriendo la actitud cordial [...] y cuando dicha actitud acabe apoderándose de él, será benévolo». El *parecer* puede acabar convirtiéndose en *ser*, según mi opinión.

Disfrutemos, pues, de cada oportunidad que tengamos para aprender a ser amables. Para aprender cualquier cosa, en realidad, porque, como pensaba Séneca, «cuando se deja de aprender, enferma el alma».

Si hablamos de amabilidad, la vida suele comportarse con uno como el eco, o como lo haría un espejo: es un reflejo de nuestro proceder. Si queremos ser tratados amablemente, hemos de serlo con los que nos rodean. Y si no nos gusta lo que estamos recibiendo, será mejor que revisemos lo que estamos dando. Creo, además, que no ha de importarnos si la persona con la que nos mostramos amable nos corresponde o no; aunque, por lo general, lo hará. Nuestra amabilidad nos hará sentir mucho mejor a nosotros mismos, independientemente de si en esa otra persona también tiene un efecto positivo o no. Samuel Johnson, el ensayista y poeta del siglo XVIII, hablaba de la amabilidad como de «uno de los activos más importantes del negocio de la vida».

Al respecto, me viene a la memoria una anécdota que me sucedió no hace mucho. La escena se produjo en el parking subterráneo de unos grandes almacenes. Me encaminaba con el carrito lleno de compras hacia mi coche, cuando me di cuenta de que una pareja —un señor y una señora de unos cincuenta años— se alejaba de su coche dejando las luces encendidas. Se encontraban a unos quince o veinte metros de mí, pero lo dejé todo y me dirigí corriendo hacia ellos gritando: «¡Cuidado! ¡Se están dejando las luces encendidas!» Recuerdo que la señora —ninguno de los dos se detuvo, ni se molestó siquiera en volver ligeramente la cabeza para mirarme— me dijo: «Se apagan solas», acompañando sus tres palabras con un gesto displicente de la mano. La sensación que tuve es que solo le faltó añadir *¡palurdo!* o algo similar. Creo que se me quedó un poco cara de tonto, para qué decir otra cosa.

De vuelta hacia mi carrito abandonado, recuerdo que un joven que se había dado cuenta de la situación me dijo, queriendo consolarme: «Tranquilo, es normal... Las personas que tienen coches con luces que se apagan solas no suelen dar las gracias.» Me pareció un comentario gracioso, aunque lo que dijera no fuera necesariamente cierto. En cualquier caso, tras intercambiar tres o cuatro observaciones irónicas más sobre lo sucedido, yo sí le di las gracias a él por su simpatía.

Aunque, como he dicho, la sensación inicial no fue agradable porque eché a faltar una reacción agradecida de la pareja en cuestión, luego lo sucedido me pareció muy jugoso, porque me sirvió para entresacar unas cuantas reflexiones.

En primer lugar, tuve claro que volvería a hacer lo mismo, aun sabiendo que no me

iban a dar las gracias. Puede parecerles un poco necio por mi parte, pero el punto al que quiero llegar es que la amabilidad le es tan útil o más a quien la muestra como a quienes son objeto de ella. Me obligo a ser amable, antes que por nadie más, por mí mismo.

En segundo lugar, visto el suceso con unos minutos de perspectiva, me di cuenta de que aquellas dos personas, como suele suceder con todas las que no han recibido una buena educación emocional, que por ejemplo no han aprendido a decir gracias y por favor, no daban la impresión de ser muy dichosas. Lástima de ellas.

Tercero: es seguro que en algún momento de mi vida yo he estado al otro lado de la situación. Es decir, en más de una ocasión (y en más de dos y en más de tres) alguien se habrá sentido hacia mí como yo me sentí aquella mañana: esperando recibir las gracias. Me reafirmé en algo que yo creo firmemente: que hemos de tratar de no ser excesivamente duros en nuestros juicios hacia los demás.

Cuarto: nunca debemos olvidar la cuestión de la perspectiva, de la interpretación. Quizá lo que yo percibí como un mensaje maleducado y descortés, para aquella pareja no fue tal. Puede ser también que, en ese momento en concreto, estuvieran tan pendientes de sus preocupaciones que no reaccionaran educadamente, pero que en realidad se tratase de personas habitualmente amables.

Y, en último lugar, la parte más positiva es que, gracias a aquellas luces encendidas —que, por cierto, efectivamente se apagaron solas al cabo de medio minuto, más o menos—, entablé una pequeña conversación con alguien muy amable con quien me reí a gusto.

No hacen falta grandes cosas para mostrarse amable. La amabilidad se refleja en cosas sencillas que se hacen o se dicen sin especial motivo: «¿te traigo algo de beber?», «¿puedo hacer algo por ti?», «¿estás cansado?», «lo que has hecho es estupendo, te admiro»...

Imaginemos escenas amables. Rememoremos encuentros con personas amables. Tengamos pensamientos amables. Adivinen qué estaremos induciéndonos a sentir: amabilidad; y, con ella, paz. Y si alguien no tiene una sonrisa —pobre—, regalémosle nosotros una.

Una forma de ser amable con otra persona puede ser, sencillamente, cambiar de tema. Saber cuándo hacerlo es una aptitud social que poseen muchas personas felices. Ejercitemos esa habilidad. Y siempre que el enfado con alguien nos esté impidiendo ser amables, podemos acordarnos de las palabras de Marco Aurelio: «Cuando estés irritado por una falta de alguien, piensa en las faltas parecidas que, poco más o menos, cometes.»

Puede que les parezca un gesto nimio, sin importancia, pero desde hace algunos años —desde que observé cómo lo hacía siempre una antigua compañera de trabajo— procuro decir «que tenga un buen día», o alguna expresión similar, como despedida de esas relaciones breves y ocasionales que se producen con personas como las que nos atienden en la taquilla de un cine, detrás de la barra de un bar, en la caja de una tienda o

en un mostrador de información de cualquier tipo.

Dice muy poco de nosotros, los clientes, como seres humanos, de nuestro grado de cortesía, de nuestra benevolencia, la actitud sorprendida de la mayoría de esas personas que trabajan de cara al público ante un deseo sincero expresado como despedida en lugar del simple y frío «adiós» o, lo que es peor, en lugar de la despedida sin palabras a la que están acostumbrados. Tras la extrañeza inicial, la mayoría responde con una gran sonrisa y un «igualmente». Por lo que parece, el comportamiento más habitual es que, si no vamos a obtener algo de una persona, no nos molestamos ni siquiera en ser mínimamente agradables. No vemos la razón de hacer algo de forma desinteresada.

Me gustaría acabar este capítulo sobre la amabilidad con una cita que creo que nos servirá de nexo de unión con el siguiente, en el que hablaremos sobre el altruismo. La cita es de William Penn, el fundador de la colonia inglesa en Norteamérica de Pennsylvania, conocido por sus buenas relaciones y tratados exitosos con los indios lenapes: «Solo espero transitar por esta vida una vez. Por lo tanto, si hay algún gesto amable que pueda mostrar, o cualquier buena cosa que pueda hacer por cualquiera de mis semejantes, déjenme hacerla ahora, y no me pidan que la deje de hacer o que la retrase, porque ya no volveré a pasar por aquí nunca más.»

Practicar el altruismo, por nuestro propio bien

Déjenme que les hable de otro cuento tradicional, en este caso chino.

En una ocasión, se le pidió a un sabio que explicara su visión de cómo habrían de ser el paraíso y el infierno. «En el infierno —contestó—, veo a los hombres en torno a una mesa sobre la que habrá grandes platos de arroz. Sin embargo, se mueren de hambre, porque los palillos de los que disponen son de dos metros de largo y no pueden servirse de ellos para alimentarse.

»En el paraíso, veo a los mismos hombres sentados en torno a la misma mesa con arroz y sosteniendo los mismos palillos. Están felices y rebosantes de salud, ya que cada uno utiliza los palillos para alimentar al que está sentado justamente en frente.»

Me parece que la moraleja no puede estar más clara.

Si uno se encontrase rodeado de recursos por todas partes, quizás el camino hacia su bienestar le sería más fácil hacerlo en solitario. Pero cuando las cosas se ponen feas, es decir, en casi cualquier momento de la historia de la humanidad, la supervivencia es más fácil de conseguir dentro de grupos organizados, al abrigo de la tribu, arropados por los demás. El filósofo de la Ilustración Helvetius definía el altruismo como «un egoísmo sutil». Más de cien años después de él, Nietzsche le siguió en su camino de desenmascarar al altruismo, de quitarle su halo de sentimiento genuinamente ético, para explicarlo en términos psicológicos y antropológicos.

Sin altruismo, el ser humano no habría sobrevivido como especie. Sin el altruismo y sin su pariente tan cercana: la empatía. La empatía es la habilidad que todos tenemos, en mayor o menor grado, para comprender las emociones, las sensaciones y las preocupaciones de los demás, para ponernos en el lugar del otro. Ser empático es saber adoptar también las perspectivas ajenas. Una persona empática será, casi de forma inevitable, altruista por naturaleza.

El altruismo y la empatía, en realidad, satisfacen una necesidad propia: la de seguir vivos. Así que, bien mirados, ambos son formas de egoísmo: si la evolución nos ha

dotado con mecanismos como el altruismo y la empatía es para nuestra propia supervivencia, como individuos y como especie. Es de suponer que, desde tiempos bien remotos, cualquier individuo que fuera puramente egoísta, que no conociera ni de lejos el altruismo y la empatía, acabaría expulsado del grupo o de la tribu, de forma que sus posibilidades de seguir vivo disminuirían drásticamente.

Theodor Reik, el que fuera uno de los primeros estudiantes de Freud en Viena, decía que «para ser feliz uno mismo, es preciso hacer feliz, como mínimo, a otra persona [...] El secreto de la felicidad humana no está en la búsqueda del yo sino en el olvido del yo». Creo que, en cualquier relación entre humanos, lo más importante, tanto para el bien de uno mismo como para el del otro, no es lo que se obtiene, sino lo que se da.

Séneca pensaba algo parecido. Decía el filósofo estoico que «la más importante ley de los tratos entre humanos es que el que da algo habría de olvidar inmediatamente lo dado, mientras que el que recibe nunca debería olvidar lo recibido».

John Fitzgerald Kennedy, en uno de sus fértiles y numerosos discursos, pronunció la siguiente frase: «No podemos negociar con aquellos que dicen: lo que es mío es mío y lo que es tuyo es negociable.» Recuerdo que, cuando la leí, lo primero que pensé fue que no me gustaría ser uno de *aquellos* a los que se refería Kennedy. Tampoco me gustaría ser un ejemplo del conocido proverbio latino: «es fácil ser generoso con lo que pertenece a otros». (Es más fácil convencer de que comparta a un pobre que a un rico, he oído decir en alguna ocasión.)

Me gustaría, por el contrario, que el altruismo me invadiera, pero no siempre es así, por desgracia. Por lo general, compartir es lo que queremos que hagan los demás en nuestro beneficio. Pero, si es a la inversa, no siempre estamos tan dispuestos a ello. Y, sin embargo, creo que la verdadera generosidad es tan necesaria para una convivencia armoniosa como el cumplimiento de las leyes.

Esopo supo explicar muy gráficamente nuestras reacciones más comunes con respecto a lo propio y a lo de los demás, en una de sus fábulas. Dos hombres viajaban juntos en buena compañía, de buen humor, sintiéndose bien el uno con el otro. En un momento dado uno de los dos vio un destello entre la hierba, al borde del camino. Se acercó y vio que se trataba de una bolsa de monedas de oro que recogió del suelo diciendo: «Mira lo que he encontrado.» Su compañero de viaje le respondió: «Di mejor lo que hemos encontrado.» Como, al primero, guardar la bolsa entre su equipaje le pareció una forma de crear polémica, siguió llevándola en la mano, con lo cual quedaba bastante a la vista de todos. Al cabo de poco aparecieron corriendo detrás de ellos varios hombres con hachas y azadas gritando: «Ladrones, os vamos a dar un buen escarmiento.» Los dos protagonistas del cuento también echaron a correr y el de la bolsa dijo: «¡Nos van a alcanzar; estamos perdidos!» A lo que el otro le replicó: «¿Cómo que *estamos*? Di más bien que *estás* perdido.»

Jamás deberíamos tratar al prójimo como un medio para nuestros fines, sino como un fin en sí mismo. Tratar a los demás como medios —eso que le ocurría al compañero

de viaje en nuestra fábula— es un rasgo muy característico de analfabetismo emocional.

Pero el analfabetismo emocional está muy extendido. ¿En qué consiste? Pues, fundamentalmente, en que nuestra principal preocupación seamos nosotros mismos. En que nuestras pasiones y nuestros intereses estén demasiado dirigidos hacia el *yo* y demasiado poco volcados hacia el exterior. Creo que Bertrand Russell lo explica a la perfección en su libro *La conquista de la felicidad*, así que le cedo a él la palabra. «Nuestros esfuerzos, tanto en la educación de nuestros hijos como en la forma de adaptarnos nosotros mismos mejor al mundo, deberían focalizarse en evitar las pasiones que se centren solo en uno mismo y en adquirir cualquier gusto y cualquier interés que evite que nuestros pensamientos giren perpetuamente sobre nosotros mismos. No está en la naturaleza de la mayoría de los humanos el ser feliz en una cárcel, y las pasiones que nos encierran en nosotros mismos constituyen uno de los peores tipos de prisiones. [...], envidia, sentimiento de pecado, autocompasión y admiración por uno mismo. En ninguno de estos sentimientos se da un interés genuino por el mundo exterior, sino solo en la medida en la que ese mundo exterior alimente nuestro ego o, por el contrario, nos haga daño.»

El filósofo británico prosigue con fina ironía describiendo el daño que nos produce la falta de empatía y de altruismo: «El hombre que solo se quiere a sí mismo no puede ser acusado, es cierto, de promiscuidad en sus afectos, pero seguramente acabará por sufrir un aburrimiento insoportable por lo poco variable de los objetos de su devoción.»

En nuestra búsqueda de la felicidad, mientras sigamos demasiado centrados en las causas de nuestros propios malestares, mientras sigamos encerrados en nosotros mismos, estaremos alimentando un círculo vicioso: nuestros malestares irán en aumento.

Si nuestro principal problema es la autocompasión, solo tenemos que abrir un poco los ojos para darnos cuenta de que, seguramente, en nuestras circunstancias no hay nada especialmente desgraciado. Los padres de muchos niños del mundo no pueden permitirse ni siquiera calzar a sus hijos. Podríamos pensar que eso no es muy grave. Que, al fin y al cabo, durante casi toda la historia de la humanidad los niños han andado con los pies desnudos. Hace poco, gracias a un artículo en un periódico, descubrí que, al caminar descalzos, en muchos lugares del mundo los niños se exponen a una enfermedad, la podoconiosis, que se contrae, precisamente, por el contacto de los pies con terrenos ricos en silicio. Esa enfermedad acaba provocando gravísimas malformaciones que durarán toda la vida. Enterarse de cosas así, por un lado, sirve para valorar de verdad los recursos con los que otros contamos en rincones más privilegiados del mundo y a los que, damos por sentado, tenemos derecho. Cosas tan simples como unos zapatos. Por otro lado, invita a ser todo lo generosos que podamos con esas ONG que se preocupan de aliviar situaciones de ese tipo y parecidas. Y como escribió Mateo Alemán, el novelista del Siglo de Oro español, «el socorro en la necesidad, aunque sea poco, ayuda mucho».

Se nos pueden ocurrir mil formas de volcarnos hacia el prójimo, de interesarnos de

forma sincera por personas diferentes a nosotros mismos y por situaciones que no afecten directamente a nuestros pequeños ombligos. Donar sangre. Hacernos donantes de órganos. En lugar de agarrarnos a cualquier pequeña cosa como si nos fuera la vida en ello, empecemos a regalar, a soltar los lastres del egoísmo. Cualquier cosa vale para sentirse más ligero y aliviado del peso que supone vivir inmerso solo en uno mismo: obsequiar a los demás con nuestra dedicación, con elogios, con afabilidad, con nuestro cariño, con bienes materiales, con cualquier cosa que veamos que otros necesiten y de la que nosotros podamos desprendernos. No hace falta dejarlo todo e irse con lo puesto a Somalia, por ejemplo, a echar allí una mano (aunque las personas que lo hacen merecen toda nuestra admiración). Tampoco creo que sea necesario, para sentirse mejor, ir todos los días diez horas a colaborar con alguna asociación benéfica (de nuevo, me inclino respetuosamente ante quienes sí lo hagan). Estamos hablando de pequeñas cosas, como pueden ser ceder nuestro asiento en el autobús, ceder el paso con más facilidad a los peatones, mantener una puerta abierta para otra persona, dar las gracias de corazón cada vez que tengamos la oportunidad, sonreír más (una sonrisa siempre hace que los que la contemplen se sientan mejor), ayudar a los más cercanos a nosotros en cualquier cosa que podamos y estar atentos a sus necesidades...

Cuidar de una mascota, ser generoso con nuestro tiempo y con nuestras energías dándole a ese animal una parte de ellas, es también una magnífica forma de reconvertir en bienestar propio nuestros esfuerzos por hacer más llevadera la vida de otros seres vivos, aunque no sean humanos.

Es bien fácil caer en algún trastorno neurótico si uno solo piensa en sí mismo. Es más difícil padecer problemas como una depresión exógena (que no es lo mismo que la tristeza natural que a todos nos invade en ciertos momentos) si uno piensa también en los demás. Volcarnos hacia el exterior derramando hacia los otros cualquier cosa que les haga bien nos hará más felices a nosotros mismos. Es una forma de convertir en una humilde referencia circular ese círculo vicioso del que hablábamos antes: el de la reflexión excesiva sobre nuestras propias cuitas, dilemas, preocupaciones y contratiempos.

En definitiva, como dijo Tolstoi, «solo vivimos de verdad para nosotros mismos si vivimos para los demás». Por el contrario, si uno se preocupa y se interroga en exceso sobre uno mismo, corre el riesgo de ahogarse en sus propias preocupaciones y preguntas.

Y si al esforzarnos por vivir más para los otros, por liberarnos del imperio del egoísmo, conseguimos ser más felices, no nos detengamos ahí. Porque, como nos enseñaba Jules Renard, «en realidad, cuando ya se es feliz, todavía queda mucho por hacer: consolar a los demás».

Esforzarse por vivir el momento

«¿Puede haber algo más deseable que una hora feliz?», se preguntaba el poeta latino Catullus.

Una buena parte de nuestra felicidad se basa en que, en nuestras vidas, se dé la justa proporción entre la preocupación que le dediquemos al futuro (Woody Allen dijo una vez: «me interesa mucho el futuro porque es donde voy a vivir el resto de mi vida») y la capacidad que tengamos de disfrutar del presente. Si esa proporción no es la adecuada, bien nos estaremos inquietando en exceso por situaciones que aún no se han dado, haciendo que nuestros miedos anticipatorios nos estropeen el presente, bien nos estaremos comportando como unos imprudentes por no planificar lo necesario.

Todos, en algún momento de nuestras vidas, hemos cometido uno de esos dos errores. En ocasiones corremos con impaciencia al encuentro de las cosas que queremos que sucedan, como si solo ellas pudieran hacernos felices, dejando que el presente pase de largo sin disfrutar de él. Creo que, de los dos, es este el error más habitual. Pero es cierto que, en otros momentos, actuamos sin toda la premeditación que sería necesaria.

Los clásicos pensaban que, para ser felices, la placidez del presente solo habría de verse turbada por problemas cuyo acaecimiento fuese seguro y de los cuales supiéramos en qué momento van a ocurrir. Si no planificáramos lo necesario ante ese tipo de situaciones, sí que estaríamos pecando de irresponsables. Pero si pretendemos tenerlo todo programado y bajo nuestro control —algo del todo punto imposible— no tendremos ni un instante de calma.

Hemos hablado hasta ahora de la justa proporción entre futuro y presente. Está bien, pero... ¿qué hay del pasado? Pues que el pasado solamente existe en nuestra memoria. Aceptar y reconocer como cierta esa verdad debe servir para proporcionarnos una quietud inmediata. Por otra parte, si lo que sucedió en el pasado nos produjo tanto pesar como creemos recordar... ¿por qué seguir rumiando sobre ello? Si lo que pasó allá atrás dolió de verdad, tanto mejor mirar hacia delante. Y mejor aún que mirar hacia delante:

mirar a nuestro alrededor para dejar definitivamente de descuidar el presente. Todos nos hemos dado cuenta muchas veces de que el futuro suele ser distinto, aunque sea en parte, a como lo imaginábamos. Pero de lo que no somos tan conscientes es de que también el pasado, en muchos casos, fue distinto a como nosotros lo recordamos, a como quedó grabado en nuestras imperfectas y selectivas memorias. Solo el presente es seguro y, sin embargo, no siempre sabemos disfrutar de él.

Una buena forma de aprender a hacerlo es contemplando a unos niños. Nos darán una lección. Una de las mejores cosas de la paternidad es darse cuenta de cuántas cosas pueden enseñarnos nuestros hijos. Los que los tengáis, observad cómo disfrutan de cada instante por puro placer, sin ansiedades autoinfligidas, sin más. Epícteto supo explicárnoslo muy bien: «¿Qué hacen los niños? Construyen castillos con piedras o con arena, aunque sepan que luego van a derrumbarse. Jamás les falta diversión. Y lo que hacen los niños por naturaleza, ¿no podemos hacerlo nosotros, siendo que además tenemos uso de razón y experiencia? En todas partes tenemos los adultos arena y piedras [...] y también tenemos, dentro de nosotros mismos, mucho por construir.»

Creo que ese es uno de los secretos de la felicidad: cultivar la capacidad de entusiasmarnos con cualquier arena o con cualquier piedra, la capacidad de encandilarnos hasta con las cosas más aparentemente pequeñas del momento presente. Las personas que poseen esa habilidad de forma natural son las que más disfrutan de la vida. Pues bien, hay buenas noticias: es un talento que se puede adquirir.

Busquemos absorber cada detalle de cada buen momento. De cada color; de cada olor; de cada sabor; de cada matiz de color, olor y sabor; de cada objeto; de cada sensación; de cada persona presente. Es un placer que podemos repetir cuantas veces queramos: no necesitamos nada para disfrutar de él, salvo la actitud correcta, la cual solo depende de nosotros mismos. Y no hemos de perder de vista que, a veces, las cosas que nos pasan son como canciones en idiomas que no conocemos bien: no las entendemos, pero nos gustan. Pues bien, ¿por qué no disfrutarlas sin más, dejando por una vez de lado nuestro deseo instintivo de racionalizarlo todo?

Empapándonos de los momentos agradables del aquí y del ahora es posible liberarnos, ya no de los problemas de la vida (como hemos visto, eso es una quimera), pero sí de las ansiedades que les suelen acompañar y que, en buena medida, solo nosotros mismos creamos. Nuestro cerebro, con su constante flujo de sesudas reflexiones sobre el presente, de recuerdos del pasado y de preocupaciones por el futuro, nos genera más sufrimientos de los que nos generan los problemas de la vida en sí mismos.

En uno de sus poemas, Rudyard Kipling nos hablaba de «llenar cada minuto implacable con sesenta segundos dignos de su transcurso». De ello hablaremos con más detalle en el próximo capítulo, pero creo que lo que Kipling quería transmitirnos era la necesidad de disfrutar de los pequeños momentos del día a día y también que una gran forma de encontrarle significado a nuestras vidas es acumular muchos de esos momentos

dignos de ser vividos. Cuantos más, mejor. Voltaire decía que «el mundo es una mezcla tolerable de bienes y de males». Pues bien, hagamos que esa mezcla sea aún más tolerable realzando todo lo que podamos las sensaciones que nos proporcionen los buenos momentos.

Y respecto a los malos momentos, respecto a los pequeños problemas que todos padecemos en el día a día, hemos de ser capaces de darle la importancia que realmente tengan: poca o ninguna. Con la práctica y la actitud correcta se consigue ir un paso más allá, mucho más liberador: ser capaz de percibir cualquier problema como si fuera insignificante.

La muerte, tarde o temprano, llegará, todos lo sabemos. Pero mientras la esperamos, disfrutemos. Y disfrutando, la burlamos. Hay una frase que, a pesar de que todos la hayamos oído pronunciar muchas veces ante la muerte de alguien joven, resulta muy engañosa. Se trata de «tenía todo el futuro por delante». Pues bien, no es cierto. No se puede perder lo que no se tiene. Nunca nadie tiene todo el futuro por delante. Lo único que de verdad poseemos, lo único con lo que podemos contar, lo único que nadie nos puede quitar, ni siquiera el destino, es el momento presente. Aunque nos resulte difícil ver la realidad tal cual es, el que muere joven, en realidad, pierde lo mismo que alguien que haya vivido muchos años: de nuevo, el presente.

Así que, ya que ese momento presente nadie nos lo puede arrebatarnos, hagamos todo lo posible por disfrutarlo. Sin que *disfrutarlo* equivalga a batallar por placeres refinados. Como veremos en el próximo capítulo, los sencillos son los placeres que realmente aportan felicidad.

Un antiguo jefe mío tenía una máxima que aplicaba en sus relaciones cotidianas y de la que yo suelo servirme a menudo todavía hoy. Había observado él que las personas tenemos una tendencia muy marcada a comparar situaciones y momentos agradables con otros similares anteriormente vividos, y que esa propensión nos impide disfrutar del todo del aquí y el ahora. Me puso un ejemplo muy ilustrativo. Me contó que, en una ocasión, tuvo la oportunidad de disfrutar de la puesta de sol más hermosa que nunca había visto. Fue en Ibiza. (Nunca he estado, pero parece ser que no es raro poder deleitarse allí con atardeceres espectaculares.) Pues bien, al parecer, cuando todo su grupo estaba saboreando aquel momento magnífico, hubo un hombre que comentó en voz alta que, aunque aquella puesta de sol no estaba del todo mal, fue mucho mejor otra que había presenciado unos meses antes en Bali. Chafó bastante aquel instante, casi inevitablemente.

A fuerza de ver a otras personas —y a él mismo— cometer a menudo ese error, el error de comparar mentalmente una situación presente con otra pasada similar, mi ex jefe se dio cuenta de que esa actitud suele impedir que nos deleitemos del todo con muchas cosas, personas o situaciones actuales, incluso con las que nos están siendo muy gratas. Así que decidió empezar a aplicar la máxima de la que les hablaba yo antes: «no dejes que nadie te estropee esos momentos en los que te sientes ligero».

Esa frase me quedó grabada y, desde entonces, la tengo entre mis preferidas. Y procuro aplicarla a mis buenos momentos, por supuesto. Haciendo un chiste fácil, podríamos decir que no dejo que ningún pesado —el pesado de turno suelo ser yo mismo— me impida sentirme ligero.

Y eso, ¿cómo se consigue? Pues concentrándose en el momento presente, disfrutando del todo de él. Sin esforzarse tampoco en evitar comparaciones: simplemente, si llegan, dejando que se vayan sin hacerles mucho caso y sin compartirlas con otros, para evitar chafarles sus buenos momentos. Siempre habrá tiempo después, si queremos, para comparaciones, para balances o para comentarios a pie de página.

«Si te concentras en lo que en este momento está delante de ti, siguiendo con energía y a la vez calma la razón correcta [...], sin esperar nada más que la satisfacción de vivir de acuerdo con la naturaleza, pronunciando verdades heroicas en cada palabra, vivirás feliz. Y no habrá hombre capaz de evitarlo.» Son palabras sabias, como muchas de las que dejó Marco Aurelio para las generaciones que vinieran tras él. Son unas palabras que dos mil años después de haber sido escritas siguen dándonos muchas pistas sobre los secretos —que en realidad no son tales— de la felicidad.

Elegir placeres sencillos

A estas alturas de libro no les descubro nada si les digo que me gustan las fábulas. Pero me faltaba por compartir con ustedes una de mis preferidas. Su autor —o más bien su descubridor— es el abad Pierre, el cual se la contó en una entrevista a su amigo, el escritor Michel Piquemal.

Cuenta el relato que un hombre de negocios que se encontraba de vacaciones en la India vio una mañana llegar a la orilla a un pescador en su barca. «¿La pesca ha sido buena?», le preguntó. El pescador sonrió y, mostrando unos cuantos peces esparcidos por el suelo de su barca, le contestó que sí, que había sido buena. «Todavía es temprano, así que supongo que te volverás a hacer a la mar», dio por hecho el hombre de negocios. «Volver a hacerme a la mar... ¿para qué?», replicó el pescador. «Pues para tener más pescado», respondió el otro, dando por sentado que la respuesta le parecía demasiado obvia. «Pero, ¿para qué? No necesito más», insistió el hombre de mar. Bien en su papel, el hombre de negocios le explicó que cuando tuviera más pescado, podría venderlo. La respuesta del pescador no deparó sorpresas, y de nuevo preguntó: «¿Para qué?» «Pues para tener dinero.» «Pero, ¿para qué?» «Pues porque así podrás cambiar tu vieja barca por un barquito nuevo algo más grande.» «Pero, ¿para qué?» «Pues porque así podrás pescar aún más y, con el tiempo, contratar a algunos marineros que pesquen por ti.» «Pero, ¿para qué?» «Pues para hacerte rico y poder descansar», concluyó, desesperado, el hombre de negocios. A lo cual, con una gran sonrisa, el pescador le respondió: «Eso es precisamente lo que voy a hacer ahora mismo.»

Al final, puede ser que Pascal tuviera razón: «Muchos de los problemas de muchos hombres vienen de una sola cosa: no saber estar tranquilos, reposando, en una habitación.»

Reposar es uno de esos placeres sencillos de la vida que, además de necesarios, a todos nos son gratos. Por el contrario, esa fiebre que a muchos abrasa por conseguir más riquezas, ¿es realmente placentera? Por otra parte, ¿es seguro que ese afán por poseer

tiene como objetivo poder descansar tranquilo algún día? Tengo mis dudas. Más bien me parece que los deseos materiales llaman a poseer más bienes materiales, por lo general superfluos, en una especie de serie encadenada que no tiene fin. Y, sin embargo, como dejó escrito Horacio, «si tu vientre, tus pulmones y tus pies van bien, las riquezas de un rey nada de valor podrán añadir».

Hablando de reyes, existe otra sed tan abrasadora como la de riquezas: la sed de poder. (De ambas hemos hablado ya en los capítulos 5 y 6.) Hay una historia que tiene una moraleja muy parecida a la de la fábula del pescador, solo que cambiando el objeto de deseo: afán de poder en lugar de afán de dinero. Se trata de la crónica que nos brinda el historiador Plutarco en su biografía de Pirro, rey de Epiro y Macedonia. Parece ser que, cuando Pirro se estaba planteando ampliar sus conquistas hacia la actual Italia, su consejero Cyneas quiso hacerle ver la vanidad de su ambición. «Y bien, señor —le preguntó—, ¿cuál es el fin de tan gran empresa?» «Pues convertirme en dueño de la Península Itálica.» «¿Y después qué hará, mi señor?», le replicó Cyneas. «Me dirigiré hacia Galia e Hispania. También pasaré a África y, una vez que haya subyugado el mundo, descansaré y viviré feliz.» A lo cual el consejero le interrogó: «¿Y qué os impide poder hacer eso último desde ahora mismo y le evitáis así sufrimiento y trabajos a tanta gente y a vos mismo?» No sirvieron de mucho las buenas intenciones de Cyneas, ya que Pirro, finalmente, hizo que sus ejércitos se enfrentaran contra los de la República Romana en varias batallas por toda Italia.

Muchos siglos después de todas esas luchas, el clérigo de la iglesia anglicana Charles Caleb Colton expresó una idea en mi opinión muy acertada: «Estar satisfechos o no estarlo no depende de lo que tengamos: un barril era suficiente para Diógenes, pero un mundo no le bastaba a Alejandro Magno.» Las personas que no sepan y no quieran aprender a disfrutar de las pequeñas cosas, de lo mucho y bueno que seguramente tengan, nunca serán felices, aunque se conviertan en amas del mundo. No es la miseria una causa de infelicidad tan habitual como lo es la avaricia, avaricia de riquezas o de honores. Es fácil contemplar a nuestro alrededor cómo la búsqueda insaciable de ambas cosas —riquezas y honores—, o de una de ellas, acaba llevando a mucha gente a la infelicidad, al malestar constante, a una desazón infinita provocada por no se sabe bien qué.

Quizá la explicación a ese desasosiego indefinido nos la brindó hace muchos siglos el gran Séneca con una analogía marinera (ya que empezamos el capítulo al borde del mar, hablando con un pescador...) que a mí siempre me ha parecido espléndida: «¿Crees que ha navegado mucho alguien a quien una tempestad le asaltó a la misma salida del puerto y le llevó zarandeado de aquí para allá al antojo de los vientos, girando entre remolinos? No, no ha navegado mucho, sino que se ha mareado mucho.»

Creo que los placeres sencillos son el mejor antídoto que existe contra esa sensación —que a todos puede invadirnos puntualmente—, esa sensación, decíamos, de vacío, de apatía, de desgana hacia la vida, de *what's the point?*, que diría un inglés. La mayoría de

nosotros se habrá sentido alguna vez, por los efectos de la tristeza, con ganas de alejarse de cualquier cosa que le resulte agradable, de las relaciones sociales, de los pequeños placeres de la vida. Con ganas de alejarse de ellos para ir a esconderse en algún lugar oscuro y ceder su lugar en el mundo a otros. Como decía antes, pienso que la mejor forma de conjurar toda esa tristeza es forzándonos a nosotros mismos a experimentar todas esas pequeñas cosas que sabemos que nos gustan. Y también a descubrir otras nuevas, por qué no.

¿Cómo podemos encontrar auténticos placeres? Buscando la belleza. Buscando gestos hermosos. Regodeándonos contemplando conductas nobles. Porque donde encontremos belleza estaremos encontrando sensaciones placenteras. Y si, con nuestra actitud, procuramos añadir un poco de belleza a la que ya haya, conseguiremos multiplicar su efecto balsámico.

Contemplar unas vacas pastando, o unos caballos al galope, o —tampoco hace falta ponernos tan poéticos— sencillamente, a nuestro perro durmiendo la siesta. Un puñado de cerezas. Un cielo completamente despejado. O completamente cubierto de nubes, pero un cielo. Un simple trago de agua cuando se tiene sed. El sabor que da el fuego lento. Aspirar profundamente el olor de una flor (los aromas de muchas plantas estimulan la producción de serotonina, un relajante natural). Amar como si nunca nadie antes nos hubiera hecho daño. Cantar como si nadie pudiera oír lo bien o lo mal que lo hacemos. Cualquiera de esas cosas —y tantas otras— puede proporcionarnos un placer duradero, una felicidad que nos acompañe durante un buen rato. Y, a lo largo de cada día, ¿no tenemos cien ocasiones de encontrarnos con alguna de esas cosas?

Epicuro opinaba que «las riquezas imaginadas por los seres humanos no tienen límites, pero acaban provocando infelicidad. [...] La naturaleza ha hecho que las cosas realmente necesarias sean relativamente fáciles de conseguir, mientras que las cosas difíciles de conseguir no son necesarias. [...] La verdadera sabiduría reside en huir de los placeres rebuscados y decadentes y en buscar los placeres simples». Placeres simples: de eso se trata.

A menudo, una persona envidia a otras por cosas de sus vidas que le parecen sugerentes y exóticas. Creo que lo digno de envidiar de algunas gentes es más bien esa especie de receptividad, esa sensibilidad que hace que, descritas por ellas, tantas cosas pequeñas y aparentemente sin importancia, como esas que mencionábamos hace un par de párrafos, acaben por parecernos atractivas.

En mi opinión, otro de los pequeños grandes placeres de la existencia es aprender. Si conseguimos ampliar nuestro concepto de *interesante*; si somos capaces de hacer que todo lo que vemos a nuestro alrededor tenga algo que nos atraiga, que queramos conocer; si sabemos descubrir la parte instructiva de cualquier situación que presenciemos; si lo estudiamos todo con el ánimo de que quede confirmada —o desechada— alguna de nuestras opiniones; si conseguimos presenciarlo todo con ese espíritu de botánico entre plantas, o de zoólogo entre animales, incluyéndonos en la

observación a nosotros mismos, disfrutaremos mucho más de la vida. Cuando uno está aprendiendo algo que deseaba saber, es casi imposible que se sienta tenso o infeliz. Personalmente, yo me he prometido a mí mismo no dejar de tener curiosidad mientras viva. Me he prometido no dejar de esforzarme, sea cual sea mi edad, para seguir aprendiendo.

Permítanme, a modo de elogio final de las cosas sencillas, terminar este capítulo con las que a mí me parecen unas hermosísimas palabras de Samuel Taylor Coleridge, el poeta romántico. Hablaba él de que, aunque muy a menudo no nos demos cuenta, «la felicidad de la vida se compone de las fracciones de un minuto, de las pronto olvidadas bondades de un beso o una sonrisa, de una mirada amable, de un cumplido dicho de corazón y de todas esas incontables pequeñas cosas que llenan nuestros momentos de sensaciones agradables».

Confrontar nuestros pensamientos con la realidad

Interpretamos el mundo que nos rodea y los hechos que en él suceden. Es inevitable: todas las cosas agradables y desagradables que sentimos han pasado antes por el filtro de nuestros pensamientos, de nuestra forma de interpretar lo que vemos, lo que oímos... y de lo que creemos ver y oír. Pero muchas veces nuestros pensamientos, aunque no nos demos cuenta, no se corresponden con la realidad.

Para ilustrar lo que quiero decirles, déjenme que transcriba este microrrelato de uno de los escritores más grandes en lengua española de la historia, el uruguayo Mario Benedetti, porque creo que ilustra a la perfección y con mucho humor y ternura lo que pretendo decir: «Les detuvieron por atentado al pudor. Y nadie les creyó cuando el hombre y la mujer trataron de explicarse. En realidad, su amor no era sencillo. Él padecía claustrofobia y ella agorafobia. Era solo por eso que fornicaban en los umbrales.» No lo hacían «por vicio», o a causa de un imperioso deseo sexual irrefrenable, como muchos habríamos pensado a primera vista. Sencillamente, ellos solo podían compartir su amor, su felicidad, en los umbrales.

A veces —tantas veces— las cosas no son lo que parecen. No son tal como las interpretamos, por muy evidente que la explicación más fácil nos parezca, a primera vista, la verdadera.

El estadounidense Albert Ellis seguramente sea la persona que más ha influido en la evolución de la psicología en las últimas décadas. Cuando empezó su carrera profesional, la terapia paradigmática y más practicada era la del psicoanálisis. Tras varios años de experiencia clínica, Ellis se dio cuenta de que el psicoanálisis, en demasiados casos, distaba de ser eficaz. Además, incluso en los casos en los que sí acababa por serlo, era a costa de demasiado tiempo, esfuerzo y dinero por parte de los pacientes, de forma que lo que Ellis sí se atrevía a afirmar con toda seguridad era esto: el psicoanálisis no es eficiente.

Con su permiso, abro un pequeño paréntesis para confesarles que, aún hoy, cada vez

que quiero usar las palabras *eficaz* y *eficiente* he de detener el curso de mis pensamientos durante unas décimas de segundo para asegurarme de utilizarlas correctamente. Fue gracias a un profesor mío de infancia que aprendí a distinguir ambos conceptos para siempre sin más inconveniente que ese pequeño lapso de tiempo de reflexión. «Matar una mosca de un cañonazo —me explicó aquel hombre— es eficaz, porque consigues tu objetivo: acabar con la pesada mosca. Ahora bien, no es eficiente, porque hay formas mucho menos costosas de matar una mosca.» Les pido disculpas si les ha parecido fuera de lugar este lejano recuerdo mío, pero he pensado que quizás a alguno de ustedes podría serle útil la analogía si, como me ocurre a mí, aún les causa cierta confusión este par de palabras. Cierro paréntesis.

Hablábamos de Albert Ellis. Pues bien, a principios de los años cincuenta del pasado siglo, habiéndose dado cuenta de la mediocre eficacia y nula eficiencia de las terapias psicoanalíticas de Freud y de sus seguidores, Ellis decidió empezar a desarrollar nuevos tipos de terapias basadas, en buena medida, en la filosofía, ya que incorporaban principios y reflexiones de las escuelas filosóficas de todos los tiempos. Enseguida descubrió que sus pacientes alcanzaban mucho mejores resultados y en mucho menos tiempo que con las terapias psicoanalíticas clásicas.

Además de sus resultados prácticos, la gran ventaja de las terapias cognitivo-conductuales que empezaron a extenderse desde entonces es que uno puede aplicarlas a sí mismo en el día a día sin necesidad del acompañamiento constante de profesionales de la psicología.

¿Y cuáles serían, de forma resumida, los principios básicos de esta autoterapia? Pues que una enorme cantidad de las emociones negativas que experimentamos en el día a día —ira, ansiedad, preocupación, amargura, estrés, desazón, miedo— se deben a pensamientos irracionales que no se corresponden con los acontecimientos. Y que, si *aprendemos a confrontar*, es decir, a comparar esos pensamientos irracionales con la realidad, sustituyéndolos por los pensamientos correctos, conseguiremos desprendernos de buena parte de esas emociones nocivas.

Dicho de otro modo: si, mediante el autocontrol, aprendemos primero a observar y luego a modular nuestros propios pensamientos, reduciremos drásticamente esos enfados y ansiedades tan habituales y que tan nefastos resultan para nuestra felicidad.

Me gustaría empezar a explicar la confrontación de pensamientos mediante un esquema muy sencillo, el esquema APC, en el cual:

A = Acontecimientos: cosas que nos suceden, conductas de otros...

P = Pensamientos: nuestros pensamientos sobre A.

C = Consecuencias: emociones como ira, estrés, falta de entusiasmo...

Cuando nos enfrentamos a ciertas situaciones de la vida, lo que irreflexivamente deducimos es que **C** es consecuencia de **A**, es decir, que nuestras emociones negativas

son consecuencia directa de los acontecimientos que nos suceden. Creemos que A nos lleva directamente a C:

$$A \rightarrow C$$

Pero eso no es cierto, ya que, entre la A y la C, en medio de las dos, a modo de molesta intermediaria, siempre se encuentra la P. En realidad son nuestros pensamientos los que determinan nuestro estado de ánimo:

$$A \rightarrow P \rightarrow C$$

Dicho de otro modo: solemos creer, por ejemplo, que es un atasco el que nos ha provocado ansiedad, cuando, en realidad, lo que nos ha provocado esa ansiedad son nuestros propios pensamientos respecto al atasco.

Como decíamos en la introducción, si los que nos alterasen fuesen solo los acontecimientos, todas las personas responderíamos de la misma forma ante los mismos hechos. Sin embargo, cada uno respondemos de una manera diferente a un mismo suceso. Es más: en realidad, una misma persona responde de formas diferentes a un mismo suceso en función de las circunstancias (no todos los atascos nos alteran igual).

Así que hemos de ser capaces de poner en cuarentena esa falsa creencia, tan común, de que son las situaciones injustas, las personas difíciles, las frustraciones y las dificultades de la vida las que nos quitan felicidad. Sí, está claro que contribuyen. Por supuesto. Pero somos, sobre todo, nosotros mismos los que creamos lo que sentimos. ¿Cómo? Mediante nuestros pensamientos, porque siempre hay una P entre la A y la C.

Para la mayoría de los humanos, los pensamientos nocivos acaban por convertirse en algo reflejo. Ser incapaz de dejar de pensar puede llegar a resultar terrible para nuestra estabilidad emocional, pero no nos damos cuenta porque se considera normal. Le pasa a casi todo el mundo. Todos poseemos una gran videoteca interna de películas mentales. Todos sufrimos del acoso constante de pensamientos inútiles, repetitivos, involuntarios, podríamos decir incluso. Pensamientos que pueden llegar a convertirse en compulsivos y, por ende, contraproducentes, si no somos capaces de detenerlos a tiempo. ¿Y cómo podemos detenerlos? Pues, confrontándolos con la realidad. Comprobando su exactitud. Y, si no son exactos, sustituyéndolos por otros.

En la práctica, entonces, ¿en qué consistiría la confrontación de pensamientos?

Veámoslo mediante un ejemplo. Vamos a seguir, por qué no, con nuestro atasco de unos párrafos más arriba. Situémonos mentalmente en ese momento «fatídico» en el que nos hemos percatado de que unos cientos de metros por delante de nosotros el tráfico está detenido. Sobre las conductas de los demás, o sobre los acontecimientos, solemos tener poco control. O ninguno. Y el atasco es un caso claro de este segundo tipo: no podemos hacer que desaparezca; no podemos volatilizar —aunque ganas no nos falten—

mágicamente los miles de vehículos que nos preceden.

No tenemos ningún control sobre el atasco: cierto. Pero siempre podemos controlar nuestros pensamientos respecto a él. El tráfico está detenido, decíamos. ¿Qué suele ocurrirnos en ese momento? Comenzamos a hablar con nosotros mismos: la cotorra parlanchina que habita en nuestro cerebro inicia su actuación con los mismos pensamientos irracionales e inexactos (y lo que es peor, contraproducentes para nuestra felicidad) de ocasiones anteriores... Pensamientos irracionales catastrofistas: «es horrible», «no lo aguanto más»; totalitarios: «siempre es lo mismo», «nunca paso por aquí sin que haya atasco»; condicionales: «tendría que haber ido por el otro sitio», «si el ayuntamiento hubiera hecho...».

Pues bien, llegados a ese punto es cuando hemos de empezar la confrontación de esos pensamientos irracionales con la realidad. Así que, confrontemos: ¿Tan horrible es? ¿De verdad no lo aguanto más? ¿Realmente siempre es lo mismo? ¿De verdad nunca, nunca, va el tráfico fluido aquí?

Siguiente paso: sustituyamos los pensamientos inexactos anteriores por unos más racionales y, sobre todo, más beneficiosos para nuestra tranquilidad de ánimo. Porque somos muchos los que sufrimos esa enfermedad tan tremendamente molesta: la no-lo-soporto-más-itis. ¿Qué es eso tan grave que no puedo soportar? Dentro de unos meses, ¿me acordaré de este atasco sin poder quitármelo de la cabeza en ningún momento? ¿O tal vez será únicamente un mal recuerdo? ¿O ni siquiera eso? ¿No es posible que, quizás, en tan solo unos días, ya haya olvidado este atasco por completo? Si realmente no lo pudiésemos soportar, moriríamos (o, cuando menos, nos desmayaríamos). Es mucho mejor pensar: «aunque no me guste, lo puedo soportar. Y sí, era cierto: tendría que haber ido por el otro sitio, así que ya sé lo que tengo que hacer para la próxima ocasión».

En eso consistiría la confrontación de pensamientos. En tomar las frases que nos decimos a nosotros mismos de forma refleja ante una situación dada para, inmediatamente, comprobar su exactitud comparándolas con la realidad. Si esas frases no se ajustan del todo con la realidad y, además, nos afectan negativamente, hemos de reemplazarlas por otras más precisas, más ajustadas a esa realidad y, sobre todo, mejores para nuestra salud emocional. ¿Lo que estoy pensando es estrictamente cierto? Además, ¿me interesa pensar así?

Confrontar nuestros pensamientos reflejos con la realidad es algo que va estrechamente ligado a huir conscientemente —¡como del diablo!— del vocabulario catastrofista. Hemos de hacer un esfuerzo consciente por matar poco a poco a ese enemigo interior, a esa cotorra parlanchina de la que hablábamos antes y que nos enloquece con su vocabulario alarmista: nunca, siempre, todo el mundo, nadie, no soporto a ese tipo, no aguanto más esta situación, etc. Sustituyamos esas palabras y esas expresiones por términos más acordes con lo que realmente sucede.

Con la práctica, con mucha práctica, iremos aprendiendo a confrontar nuestra P irracional convirtiéndola en una P racional. Y adivinen qué sucederá: también cambiará la

C, es decir, las consecuencias. Ante un mismo acontecimiento A, el cual antes, indirectamente, nos provocaba nerviosismo, disgusto, enfado, tristeza, ansiedad, ira, o todas esas cosas juntas y a la vez, quizá ya no experimentemos lo mismo. Al menos, seguramente no lo haremos en el mismo grado.

Una de las mejores cosas que podemos hacer para aumentar nuestra felicidad es no dejar que los acontecimientos sin importancia, que los pequeños problemas, nos agobien en exceso y tengan consecuencias negativas sobre nosotros. Habremos leído y escuchado lo anterior, dicho con unas u otras palabras, en un sinfín de ocasiones. Y es cierto. Ahora bien, yo iría un paso más allá: no se trata solo de no dejar que los acontecimientos sin importancia nos alteren, sino de darnos cuenta de que, en realidad, el secreto está en esforzarse por percibir cualquier problema como un pequeño problema. Esa es la clave: cambiar nuestros pensamientos irracionales y contraproducentes sobre el tamaño de nuestros problemas por unos más racionales y beneficiosos para nosotros. Personalmente, a realizar ese cambio me ayuda mucho, en mi día a día, traer a la memoria un simple chiste. Mi querido amigo Raúl lo cuenta a menudo... En la oficina, un compañero le dice a otro: «¡Qué semana tan terrible llevamos: a ti se te ha muerto tu padre y yo he perdido mi estilográfica!» Como todo chiste, para resultar gracioso debe caricaturizar, debe exagerar la realidad hasta el absurdo. Ahora bien, he de confesar que, en muchas ocasiones, sigo comportándome casi tan grotescamente como el protagonista del chiste. Y que, a lo largo de mi vida, no han sido pocas las veces en las que he reaccionado desproporcionadamente ante problemas que, en realidad, no eran tales.

Creo sinceramente que, así como hay pensamientos inconscientes que acaban implantándose por la puerta de atrás, sibilinamente, en nuestra conciencia, el camino también puede andarse en el sentido contrario: los pensamientos racionales conscientes pueden acabar por arraigar en nuestra mente si ponemos en ello el suficiente empeño y tomamos la decisión de practicar hasta que eso ocurra. Y este punto es de extrema importancia, porque las palabras crean realidades: es un hecho. Así que, si nos hablamos a nosotros mismos con un vocabulario mesurado, reaccionaremos ante las cosas de forma mesurada. Habremos creado una realidad más calmada.

¿Por qué puede costarnos, en ocasiones, tanto esfuerzo encontrar e implantar en nuestros cerebros los pensamientos racionales? Por el peso que en nosotros, animales humanos, tiene todo lo instintivo; un peso desproporcionadamente fuerte con respecto a lo racional. («El ser humano es un animal emocional», decíamos en la introducción.) Algo que, tras reflexionar, hemos rehusado, sigue excitándonos cuando lo vemos. Una calumnia nos hiere, aunque sepamos que es falsa. La impresión intuitiva de que hay un peligro nos hace sentir miedo, aunque nos hayan dado cien buenas razones contra su existencia real... La mayoría de nosotros tomamos nuestras decisiones basándonos en nuestras emociones y luego, a posteriori, encontramos coartadas intelectuales que justifiquen esas decisiones.

Ahora bien, como hemos visto a lo largo de este capítulo, con la práctica podemos

valernos de nuestro sentido común para que nuestros pensamientos irracionales y esas impresiones exageradas que dañan nuestra felicidad queden sustituidos por pensamientos racionales. Estos pensamientos racionales requerirán de tiempo y de calma para que nuestra mente los elabore y, sobre todo, para que nos habituemos a ellos. Es cierto.

Pero aún es más cierto que solo dependen de nosotros mismos, de nuestro autocontrol. Algo que, por desgracia, no podemos decir de los acontecimientos, los cuales van por libre.

Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte IV

- ALONSO PUIG, Mario, *Vivir es un asunto urgente*, Ed. Aguilar, Madrid, 2008.
- BERT, Lorenzo, *20 maneras de mejorar la autoestima*, RBA, Barcelona, 2000.
- CUSHNIR, Raphael, *Disfruta el momento: Recupera tu vitalidad, tu alegría innata y la energía que te permite vivir*, Robin Book, Barcelona, 2009.
- DUGATKIN, Lee Alan, *Qué es el altruismo: La búsqueda científica del origen de la generosidad*, Katz Barpal Editores, Madrid, 2009.
- ELLIS, Albert, *Pregunte a Albert Ellis*, Ediciones Obelisco, Barcelona, 2011.
- EPÍCTETO, MARCO AURELIO, SÉNECA, *Los estoicos*, Editorial Nueva Acrópolis, Madrid, 2001.
- GARCIA LARRAURI, Begoña, *Programa para mejorar el sentido del humor*, Ediciones Pirámide, Madrid, 2007.
- JAYLOR, Robert, *Placeres sencillos*, Oniro Editorial, Barcelona, 1997.
- KLEIN, Stefan, *La revolución generosa: por qué la colaboración y el altruismo son el futuro*, Ediciones Urano, Barcelona, 2011.
- NIETZSCHE, Friedrich, *Humano, demasiado humano*, M.E. Editores, Madrid, 1993.
- SOBERT, Elliot, y WILSON, David Sloan, *El comportamiento altruista, evolución y psicología*, Siglo XXI de España Editores, Madrid, 2010.
- SPAEMANN, Robert, *Felicidad y benevolencia*, Rialp Ediciones, Madrid, 1991.
- TOLLE, Eckhart, *El poder del ahora*, Gaia Ediciones, Madrid, 2001.
- TORRABADELLA, Paz, y CORRALES, José, *Cómo desarrollar tu sentido del humor: Las claves de la alegría interna*, Océano Ámbar, Barcelona, 2002.

Epílogo

Durante semanas, la idea de escribir este libro me rondó por la cabeza. Fueron varias las mañanas en las que me senté delante del teclado con el ánimo bien alto, dispuesto a empezarlo. Y en cada una de esas ocasiones, cinco minutos después de tomada la decisión, llegaban las dudas... ¿Hablar sobre felicidad, yo? ¿Hablar sobre la búsqueda de la alegría, sobre la tranquilidad de ánimo, sobre soltar los lastres de la ira, de la tristeza, de la ansiedad? ¿Cuáles son mis credenciales? ¿Con qué autoridad moral voy a escribir sobre cómo sacudirse los malestares de la vida y sobre ser más feliz, si todavía sigo intentándolo yo mismo?

Un día, finalmente, me di cuenta de que lo que me hacía poder hablar sobre esos asuntos era, precisamente, el hecho de vivirlos a diario en carne propia. Dificilmente puede alguien opinar con tino sobre aquello que no conoce bien. Erich Fromm decía que «en el arte de vivir, el ser humano es a la vez artista y obra, escultor y mármol, médico y paciente». ¡Qué gran verdad! Es esa doble condición de mármol y escultor que todos tenemos respecto a nuestras vidas la que me ha permitido concluir este libro.

Para mí, ha sido un auténtico placer escribirlo e imaginar cómo serán esos momentos en los que personas desconocidas lo tendrán entre sus manos: esa mujer joven que sonríe mientras lo lee en el metro, camino de su trabajo; esa señora mayor que lo saborea despacio en un parque mientras su nieta se columpia; ese señor de mediana edad que, tras ojearlo con displicencia en una librería porque el título le ha llamado la atención, decide llevárselo a su casa.

Respecto a ustedes, estimadas lectoras, queridos lectores, en el momento en que estoy redactando estas líneas no tengo manera de saber si este libro les va a gustar. Tampoco sé si va a parecerles útil. Pero sí puedo adelantarles una cosa: que está escrito con pasión. Y con honestidad. Creo firmemente en la máxima de «predicar con el ejemplo». Por el contrario, no me gusta esa otra que reza: «haz lo que bien digo y no lo que mal hago». Al respecto, Joaquín Costa escribió allá por 1877 unas palabras a mi entender muy sabias: «El profesor debe enseñar con el ejemplo más que con la palabra, y no es [...] digno de [...] la enseñanza quien cree poder llevar la conciencia por partida

doble, confesando una conducta en la cátedra [...], y otra muy distinta en la vida común.»

Este libro no es el fruto de una partida doble. Como les decía hace unos párrafos, no habría osado —sencillamente por pura decencia— hablar de algo que no hubiese vivido en primera persona. Pero la búsqueda de la felicidad es un tema que conozco bien por una simple razón: porque todavía sigo buscando; porque todavía quiero más.

Y sé bien que esa misma búsqueda es compartida por la mayoría de nosotros, como también les ocurre a todas esas personas que, un día, deciden abandonarlo todo, saltar por la ventana, librarse de sus ataduras y emprender aventuras en lugares exóticos y desconocidos. Hace poco, leí un artículo sobre uno de esos casos, pero que tenía mucho de especial. El protagonista era un neoyorquino de treinta y tantos años que, de buenas a primeras, decidió dejarlo todo —su trabajo, su posición social y la comodidad a la que se había acostumbrado— y comenzar una nueva vida viajera. Hasta aquí, la historia no tiene nada de novedosa. Tanto en siglos pasados como en el nuestro, esa es una de las fórmulas que han utilizado muchos de aquellos que querían aparcarse la rutina y volver a sentir el escalofrío del riesgo. Lo original de este hombre es que lo abandonó todo, no para ir a recorrer caminos lejanos, sino para patearse su propia ciudad, Nueva York. Para conocer de arriba abajo cada uno de sus barrios, plazas y calles.

«¿Qué interés puede tener eso? ¿Qué emociones nuevas puede depararnos la ciudad en la que siempre hemos vivido?», podríamos preguntarnos. Pues, en mi opinión, no sería de extrañar que el objetivo de este hombre haya sido el mismo que el de aquellos que, tras dejarlo todo, se fueron a la otra punta del mundo. Si pudiese hablar con él, no me sorprendería saber que el fin último que perseguía era, al fin y al cabo, el mismo que el de quienes viajaron hacia lo desconocido: buscar la felicidad. Esa que no se consigue con más dinero, ni con un nuevo ascenso, ni con un mejor coche. Esa que sí se consigue con los placeres simples, con los pequeños detalles, con las risas en buena compañía, con la serenidad de ánimo, con la tranquilidad en las formas y en el fondo, con la paz con uno mismo, con el saber convertir en aventuras las cosas en apariencia más nimias. Tanto los que viajaron lejos, como los que decidieron dar vueltas por su ciudad, salieron una mañana de su casa a por lo mismo: a la conquista de la felicidad. Decidieron que, para ser felices, tenían que hacer algo. Tenían que pasar a la acción.

Por una vez, no estoy de acuerdo con una opinión de Voltaire. Escribió el ilustrado francés lo siguiente: «la felicidad nos está esperando en algún sitio, a condición de que no vayamos a buscarla». Ya les digo que no estoy de acuerdo. Yo sí sostengo que nuestra felicidad necesita que seamos parte activa de ella. Además, también pienso que, dada la importancia de la recompensa, la felicidad merece nuestro esfuerzo.

Pero también creo que una felicidad perfecta y que dure toda la vida, en todos los momentos de la vida, es imposible. Haberlo comprendido y aceptado hace que se deje de perseguir la felicidad quimérica y contribuye a que podamos disfrutar de la felicidad real, es decir, de los muchos momentos felices que la vida sí nos puede ofrecer. Y aunque la

felicidad de fábula sea imposible de alcanzar (al no existir), lo que sí podemos conseguir es tener la menor cantidad posible de malestares, dado que buena parte de ellos los creamos nosotros mismos con nuestras percepciones erróneas sobre las cosas. También con esa mala costumbre, que parece que vaya en la naturaleza de muchos de nosotros, de rumiar constantemente, de darle demasiadas vueltas a todo. Nuestros instintos primitivos hacen que estemos tan acostumbrados a las situaciones de ansiedad que no nos podamos desprender de ella una vez que esas situaciones pasan. Necesitamos aprender a deshacernos de esa ansiedad residual innecesaria. Alguien dijo alguna vez algo parecido a que «la persona sensata solo piensa en sus dificultades si eso le va a servir de algo. Si no, piensa en otra cosa».

Les decía hace un par de párrafos que la felicidad merece nuestro esfuerzo. Y que nuestra felicidad necesita que nosotros seamos parte activa en ella. Así me lo parece. Así es. Y también opino que es un gran error pensar que, para hacer algo que contribuya a nuestra felicidad, primero tenemos que sentirnos mejor (empezaré a hacer ejercicio cuando me encuentre mejor, cuando no esté tan estresado). ¡No! ¡Es justamente al contrario! ¡El *hacerlo* va antes del *sentirse mejor*! (si decido hacer ejercicio, es entonces cuando empezaré a encontrarme mejor en todos los aspectos).

Ahora bien, nada grande se hizo de golpe. Para disfrutar del dulzor de una naranja, hay que esperar a que crezca y madure. Eso es así para los frutos de los árboles y también lo es para los frutos de nuestro cerebro. Debemos darle tiempo al tiempo para poder saborear plenamente los resultados.

En lo que respecta a las decisiones que tomamos en nuestras vidas con el propósito de sentirnos mejor, de ser más felices (voy a dejar de fumar, voy a cuidar más a mis amigos, voy a dejar de quejarme por todo, voy a ser más amable...) solemos comportarnos como aquel barco que salió de puerto con rumbo decidido, teniendo claro cuál era su destino final, su objetivo, pero que, sin embargo y por desgracia, desvió su rumbo hacia otra dirección en cuanto los primeros vientos en contra empezaron a soplar. Me gustaría que este libro nos sirviera de ayuda para que, en esta ocasión, no abandonemos el rumbo establecido a las primeras de cambio, por cualquier dificultad, sino que, con empeño, volvamos a enderezarlo manejando el timón.

Sabemos cuál es nuestro objetivo final, nuestro puerto de destino: la felicidad. Sabemos también cómo conseguirla. Lo único que hemos de hacer ahora es emprender el viaje y enderezar el rumbo cada vez que algo nos desvíe. Seguir el camino que queremos seguir, para no volver a ser nunca más un barco a la deriva. Podemos bautizar a nuestro barco *Pasión*, pero es mejor que el timonel se llame *Sentido Común*.

Sin olvidar que la felicidad, más que un puerto final, es la actitud con la que se navega por la vida.

Me gustaría despedirme (por hoy) de ustedes con unas palabras, en mi opinión preciosas, que se atribuyen a John Lennon: «Cuando fui al colegio, me preguntaron qué quería ser de mayor. Yo respondí: feliz. Me dijeron que quizá no había entendido bien la

pregunta. A lo que contesté que quizás eran ellos los que no habían entendido bien la vida.»

Bibliografía

- ÁLAVA REYES, M.^a Jesús, *La inutilidad del sufrimiento*, La esfera de los libros, Madrid, 2003.
- ANDRÉ, Christophe, *Imparfais, libres et heureux*, Odile Jacob, París, 2006.
- BERT, Lorenzo, *20 maneras de mejorar la autoestima*, RBA, Barcelona, 2000.
- BRUN, Jean, *L'épicurisme*, Presses Universitaires de France, París, 2003.
- BULGÁKOV, Mijaíl, *Morfina*, Editorial Anagrama, Barcelona, 2001.
- CARR, Allen, *How to stop your child smoking*, Penguin Books, Londres, 1999 [*Cómo hacer que tus hijos dejen de fumar*, Espasa, Madrid, 2001].
- CHUDNOVSKY, Eugène, y TEJADA, Javier, *El viaje de Cloe*, Ediciones Destino, Barcelona, 2011.
- DIAMOND, Harvey and DIAMOND, Marilyn, *Fit for life*, Warner Books, Inc., Nueva York, 1987 [*La antidieta*, Urano, Barcelona, 1998].
- DUMONT, Jean-Paul, *La philosophie antique*, Presses Universitaires de France, París, 2003 [*La filosofía antigua*, Davinci Continental, Barcelona, 2011].
- ELLIS, Albert, *How to control your anger before it controls you*, Kensington Publishing Corp., Nueva York, 1997 [*Cómo controlar la ansiedad antes de que ella le controle a usted*, Paidós Ibérica, Barcelona, 2010].
- EPÍCTETO, MARCO AURELIO, SÉNECA, *Los estoicos*, Editorial Nueva Acrópolis, Madrid, 2001.
- ESTIVILL, Eduard, y BÉJAR, Silvia de, *Necesito dormir*, Plaza & Janés Editores, Barcelona, 1999.
- FUSTER, Valentín, *La ciencia de la salud. Mis consejos para una vida sana*, Editorial Planeta, Barcelona, 2006.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Traducción al español de David González y Fernando Mora, Editorial Kairós, Barcelona, 2003.
- JEFFERS, Susan, *Feel the fear and do it anyway*, Vermilion Random House, Londres, 2007 [*Aunque tenga miedo, hágalo igual*, Swing, Barcelona, 2007].
- KERSTIN, Gottfried, *99 maneras de ser feliz*, Editorial Océano, Barcelona, 2002.

- MARINA, José Antonio, *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*, Editorial Anagrama, Barcelona, 2006.
- MARINOFF, Lou, *Plato, no Prozac*, HarperCollins, Nueva York, 1999 [*Más Platón y menos Prozac*, Ediciones B, Barcelona, 2000].
- MELGAR, Luis, *Antología del ingenio*, Editorial Libsa, Madrid, 2003.
- NIETZSCHE, Friedrich, *Humano, demasiado humano*, M.E. Editores, Madrid, 1993.
- PIQUEMAL, Michel, *Les philofables*, Albin Michel, París, 2008 [*Las filofábulas*, Oniro, Barcelona, 2008].
- PUNSET, Eduard, *El viaje a la felicidad: las nuevas claves científicas*, Ediciones Destino, Barcelona, 2005.
- RUSSELL, Bertrand, *The conquest of happiness*, Routledge, Londres, 2006 [*La conquista de la felicidad*, Debate, Barcelona, 2000].
- SCHOPENHAUER, Arthur, *El arte de ser feliz*, Herder Editorial, Barcelona, 2000.
- , *El mundo como voluntad y representación*, Ediciones Akal, Madrid, 2005.
- SEVA DÍAZ, Antonio, *Las neurosis*, Ediciones de la CAI, Zaragoza, 2003.
- WILSON, Paul, *Mantener la calma*, Ediciones Salamandra, Barcelona, 2005.

«El autor solo escribe la mitad del libro. De la otra mitad, debe ocuparse el lector.»

JOSEPH CONRAD

Es mi intención que este libro no acabe en esta página. Que siga muy vivo. Que ustedes y yo mantengamos el contacto. Que sigamos en contacto de tal forma que su participación sea realmente activa, tan activa como nos lo permiten las redes sociales.

Les propongo lo siguiente: he creado una página en Facebook. En ella, podremos compartir cualquier cosa que consideremos interesante. Yo mismo iré colgando diariamente anécdotas, fotos, viñetas, frases, artículos, citas, etc., tanto de personajes que aparecen en este libro como de otros que no lo hacen, pero siempre en relación con nuestra común amiga: la felicidad.

Así que, para cualquier idea que el libro les despierte, cualquier consulta que quieran realizar a otros lectores o a mí, cualquier sugerencia, cualquier impresión... no duden en dejar sus comentarios y sus aportes en:

www.facebook.com/libroSerFelizEsFacil

También pueden hacerlo en mi cuenta personal de Twitter:

@ClementeNovella

¡MUCHAS GRACIAS!

Índice

Portadilla	2
Créditos	3
Contenido	4
Dedicatoria	6
INTRODUCCIÓN	7
PARTE I. Nuestra base física	12
1. La alimentación	13
2. La actividad física	19
3. Librarnos de las adicciones	26
4. Dormir bien	34
Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte I	40
PARTE II. Nuestras circunstancias materiales	41
5. Dinero	42
6. Trabajo	46
7. Familia	52
8. Amigos	56
Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte II	60
PARTE III. Principios vitales	61
9. Dejar de buscar culpas y culpables	62
10. Dejar de culparnos a nosotros mismos	67
11. Dejar de lado nuestras «quejas justificadas»	71
12. Dejar de sentirnos ofendidos	76
13. Dejar de ser pesimistas	81
14. Dejar de tener miedo a la decisión incorrecta	86
15. Dejar de tener expectativas imposibles	90
Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte III	94
PARTE IV. Principios vitales: cosas por aprender a hacer	95
16. Aprender a aceptar	96

17. Practicar el sentido del humor	100
18. Practicar la amabilidad	105
19. Practicar el altruismo, por nuestro propio bien	109
20. Esforzarse por vivir el momento	113
21. Elegir placeres sencillos	117
22. Confrontar nuestros pensamientos con la realidad	121
Lecturas sugeridas sobre los temas de la parte IV	127
Epílogo	128
Bibliografía	132
Nota del autor	134