

Bestseller de The New York Times

El arte y la ciencia
de ser más feliz

CONSTRUYE
la
VIDA
que
ANHELAS

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

zenith

El arte y la ciencia
de ser más feliz

CONSTRUYE
la
VIDA
que
ANHELAS

ARTHUR C. BROOKS
OPRAH WINFREY

zenith

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Algunos de los nombres y de los rasgos característicos de algunas personas se han modificado para proteger su privacidad.

Título original: *Build the Life You Want: The Art and Science of Getting Happier*

Primera edición: marzo de 2025

© 2023 por ACB Ideas, LLC y Harpo, Inc.

© Arthur C. Brooks y Oprah Winfrey, 2023

© de la traducción: Matilde Schoenfeld, 2023

© del diseño del interior: Alejandra Romero

© Editorial Planeta Mexicana, S.A. de CV, 2024

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-29933-2

Depósito legal: B. 3.491-2025

Impreso en España – Printed in Spain



Índice

Una nota de Oprah 11

Una nota de Arthur 15

Introducción

El secreto de Albina 21

CONSTRUYE LA VIDA QUE ANHELAS

Uno

La felicidad no es la meta,
y la infelicidad no es la enemiga 33

MANEJAR TUS EMOCIONES

Una nota de Oprah 61

Dos

El poder de la metacognición 65

Tres

Elige una mejor emoción 86

Cuatro

Enfócate menos en ti mismo 109

CONSTRUIR LO QUE IMPORTA

Una nota de Oprah 136

Cinco

Construye tu familia imperfecta 139

Seis

La amistad que es profundamente real 166

Siete

Trabajo que es amor hecho visible 195

Ocho

Encuentra tu gracia sublime 220

Una nota de Oprah 240

Conclusión

Ahora, conviértete en el maestro 243

Agradecimientos 251

Notas 253

Uno

La felicidad no es la meta,
y la infelicidad no es la enemiga

El profesor sonreía de oreja a oreja mientras se dirigía al abarrotado auditorio de la Universidad Carnegie Mellon en Pittsburgh una tarde de septiembre de 2007. Era su última clase ahí y estaba radiante de felicidad al mirar atrás y percatarse del trabajo de toda una vida, de haber encontrado lo bueno en los demás, haber superado obstáculos y haber vivido de forma apasionada. También estaba tan rebotante de energía y vigor que apenas si podía contenerse. En un punto, se tiró al suelo y realizó una serie de flexiones con un brazo.¹

El profesor era Randy Pausch, un reconocido especialista en informática, amado por sus alumnos y colegas en Carnegie Mellon. Uno podría pensar que el motivo de esta felicidad en su última clase era que se retiraría a vivir en el Caribe o que quizá estuviera a punto de cambiar de trabajo a un puesto que anhelara demasiado en alguna otra institución, lo cual resultaba probable, pues solo tenía 47 años. Sin embargo, ninguno de estos escenarios era cierto.

Era su última clase porque el profesor Pausch tenía cáncer de páncreas terminal y le habían dado solo unos cuantos meses de vida.

Los espectadores llegaron para escucharlo, aunque no estaban seguros de qué esperar. ¿Sería una reflexión trágica sobre lo corta que es la vida? ¿Una lista de numerosos *debí de haber...*? Sin duda, se derramó una gran cantidad de lágrimas en el auditorio esa noche, pero no eran de Randy. «Si no parezco tan deprimido o taciturno como debería —comentó con ingenio— lamento decepcionarlos». Su discurso fue una celebración de la vida, llena de amor y alegría, para compartir con amigos, colegas, su esposa y sus tres hijos pequeños.

Simplemente no había manera de negar que Randy era un hombre que disfrutaba de una inmensa felicidad. Esa noche de septiembre, ni su desalentador diagnóstico podía siquiera acallar esa verdad evidente. En el transcurso de los pocos meses siguientes, según se lo permitió su salud, disfrutó de la vida en plenitud e inspiró a otros a través de los medios de comunicación estadounidenses (incluido el programa de Oprah) y de la publicación de detalles sobre su salud y sus tratamientos en su propia página web, así como los logros de su familia y numerosos momentos de alegría personal.

Finalmente, el 25 de julio de 2008 Randy Pausch falleció rodeado de su familia y sus amigos.

En sus últimos meses, Randy había hecho algo que la mayoría de nosotros consideraría impensable: había pasado la parte quizá más sombría y difícil de su vida siendo más feliz. ¿Cómo lo hizo?



DOS MITOS SOBRE LA FELICIDAD

No es extraño querer ser feliz. «No existe una persona que no desee ser feliz»,² declaró de forma categórica el teólogo y filósofo san Agustín en el año 426 d. C., y no requirió evidencias para demostrarlo; ni entonces, ni ahora. Encuentra a quien diga: «No me importa ser feliz» y estarás ante alguien que delira o que no dice la verdad.

Sin embargo, ¿qué significa que alguien diga que «quiere ser feliz»? Por lo general, se refiere a dos cosas: en primer lugar, está diciendo que quiere alcanzar (y mantener) ciertos sentimientos —dicha, alegría o algo similar—. En segundo lugar, está diciendo que existe un obstáculo para obtener ese estado. A «quiero ser feliz» lo sigue casi siempre un «pero...».

Consideremos el caso de Claudia, gerente de una oficina en Nueva York. Tiene 35 años y ha vivido con su novio durante los últimos cinco. Se aman, pero él no está dispuesto a asumir un compromiso permanente, de modo que Claudia no siente que pueda hacer planes para el futuro —dónde vivirá, si tendrá hijos o no, o cómo desarrollará su carrera profesional—. Esto le provoca frustración y la sumerge en una completa incertidumbre, lo cual le genera tristeza y enojo a su vez. Quiere ser feliz, pero no cree que pueda serlo hasta que su novio tome una decisión.

O consideremos a Ryan. Él pensaba que cuando estuviera en la universidad haría amigos para toda la vida y establecería sus metas profesionales. No obstante, salió de la universidad más confundido que cuando entró en cuanto a la vida. Ahora, a los 25 años, tiene una deuda de miles de dólares, va de un trabajo a otro y siente que carece de un objetivo en la vida. Espera ser feliz cuando la oportunidad correcta aparezca y le aclare el futuro.



Margaret tiene 50 años. Hace diez, pensó que tenía todo resuelto: trabajaba a media jornada, sus hijos estaban en bachillerato y era miembro activo de su comunidad. Sin embargo, desde que sus hijos se fueron de casa, ella se ha sentido inquieta e insatisfecha con todo. Busca inmuebles en una agencia inmobiliaria, pues piensa que podría ser útil mudarse. Cree que un cambio radical le traerá la felicidad, pero no sabe cuál es ese cambio.

Al final está Ted. Desde que se retiró, no ha hecho amigos reales. Ha perdido el contacto con todas las personas de su trabajo. Lleva años divorciado y sus hijos adultos están enfocados en sus propias familias. Algunas veces lee, pero más que nada ve la televisión para pasar el tiempo. Piensa que sería feliz si hubiera más personas en su vida, pero parece que no las encuentra.

Claudia, Ryan, Margaret y Ted son personas normales con problemas normales: nada extraño ni escandaloso (en realidad, son personas construidas a partir de otras que hemos conocido y con las cuales hemos trabajado muchas veces). Cada una de ellas lidia con las dificultades comunes que cualquiera de nosotros encontrará en su vida, incluso sin cometer grandes errores ni tomar riesgos imprudentes. Y sus creencias sobre la felicidad y la vida son normales (aunque equivocadas).

Claudia, Ryan, Margaret y Ted viven en un estado de «quiero ser feliz, pero...». Si separas esto en partes, verás que se fundamenta en dos creencias:

1. Puedo ser feliz...
2. ... pero mis circunstancias me mantienen estancado en la infelicidad.



La verdad es que ambas creencias, aunque suenen muy persuasivas, son falsas. No puedes ser feliz, pero sí *puedes* ser más feliz. Y tus circunstancias y tu fuente de infelicidad *no* tienen que detenerte.

A continuación, te explicaré a lo que nos referimos al decir que no puedes ser feliz. Resulta que buscar la felicidad es como buscar El Dorado, la legendaria ciudad de oro en Sudamérica que nadie ha encontrado. Cuando buscamos la felicidad, podemos vislumbrar destellos de cómo podría sentirse, pero no será duradera. La gente habla de ella, y algunos afirman poseerla, aunque las personas de quienes la sociedad dice que deberían ser completamente felices —es decir, los ricos, los guapos, los famosos, los poderosos— muchas veces terminan encabezando las noticias por sus bancarrotas, escándalos personales y problemas familiares. Algunas personas experimentan mayor felicidad que otras, pero nadie puede dominar este estado de forma prolongada.

Si el secreto de la felicidad total existiera, a estas alturas ya todos lo habríamos encontrado. Sería un gran negocio, lo venderían en internet, lo enseñarían en todas las escuelas e, incluso, probablemente lo proporcionaría el Gobierno. Pero no es así. Es un tanto extraño, ¿no crees? Lo único que todos anhelamos, desde que el *Homo sapiens* apareció hace 300 000 años en África, ha permanecido inalcanzable para prácticamente todos nosotros. Hemos descubierto cómo producir fuego, la rueda, el módulo de alunizaje y los vídeos de TikTok, pero, con todo ese ingenio humano, no hemos logrado dominar el arte y la ciencia de ser felices para mantener lo único que *verdaderamente* deseamos.

No obstante, eso se debe a que la felicidad no es un destino: más bien, es una *dirección*. No encontraremos la felicidad completa de este lado del cielo, pero sin importar en qué situación



esté cada uno de nosotros en la vida, todos podemos ser *más felices*. Y luego más felices y después más felices aún.

El hecho de que la felicidad completa sea imposible parece una noticia desalentadora, pero no lo es. En realidad, es la mejor noticia posible. Significa que, al fin y de una vez por todas, podemos dejar de buscar la ciudad perdida, porque no existe. Podemos dejar de preguntarnos qué es lo que está mal en nosotros que nos impide encontrarla o conservarla.

También podemos dejar de creer que nuestros problemas individuales son las razones por las cuales no hemos logrado obtener la felicidad. Ninguna circunstancia podrá brindarnos el estado de júbilo que buscamos. De igual forma, tampoco existe una circunstancia negativa capaz de impedirnos ser más felices. Este es un hecho: puedes ser más feliz, aunque tengas problemas. Incluso, puedes sentirte más feliz en algunos casos *debido a* que tienes problemas.

Estas dos creencias erróneas —y no lo que la vida nos presenta— son la verdadera razón por la cual tantas personas se sienten estancadas y, en consecuencia, infelices. Buscan algo que no existe y piensan que será imposible progresar hasta que todos los obstáculos de la vida estén zanjados. No obstante, estos errores empiezan con una respuesta incorrecta para una pregunta que suena muy inocente: *¿Qué es la felicidad?*

QUÉ ES LA FELICIDAD

Imagina que le pides a alguien que defina lo que es un coche. Esta persona piensa en tu pregunta y después responde: «Un coche es...



bueno, es el sentimiento que experimento cuando estoy en una silla, pero una silla como en la que me siento cuando quiero ir al supermercado». Asumirías que la persona en realidad no sabe qué es un coche. Y tú definitivamente no le prestarías las llaves del tuyo.

Luego le pides que defina un barco. Piensa por un minuto y dice: «No es un coche».

Este es un escenario absurdo. Pero, por alguna extraña razón, estas son la clase de definiciones que generalmente recibimos cuando le pedimos a alguien que defina qué es la felicidad y qué es la infelicidad. Haz la prueba. Obtendrás algo como «La felicidad es... bueno, creo que es un sentimiento... como cuando estoy con personas a quienes amo o cuando estoy haciendo algo que disfruto». ¿Y la infelicidad? «Es la falta de felicidad».

La razón principal por la cual las personas no se dedican a incrementar su felicidad es porque no saben siquiera que están intentando aumentarla. Y la causa por la que se sienten atrapadas en su infelicidad es porque no pueden definirla.

Si tu predicamento es este, no te sientas demasiado mal. La mayoría de las personas presenta dificultades con estas definiciones. Hablan de sentimientos o utilizan metáforas insípidas, por ejemplo, el «sol de mi alma», que un antiguo himno presbiteriano llamaba felicidad.³

Incluso los antiguos filósofos tenían dificultades para establecer una definición de la felicidad. Por ejemplo, considera la batalla filosófica entre Epicuro y Epicteto.

Epicuro (341-270 a. C.) fundó una escuela de pensamiento que llevó su nombre —epicureísmo—, la cual afirmaba que para tener una vida feliz eran necesarios dos elementos: ataraxia (estar libre de perturbaciones mentales) y aponía (la ausencia de dolor físico). Su filosofía podría resumirse como «Si te da miedo o te duele,



evítalo». Los epicúreos consideraban la incomodidad algo generalmente negativo y, por lo tanto, para ellos, la eliminación de amenazas y problemas era la clave para una vida más feliz. No es que fueran perezosos o carecieran de motivación, sino que no concebían que soportar el temor y el dolor fuera necesario o benéfico de modo inherente; por ello, se enfocaban en disfrutar de la vida.

Por su parte, Epicteto vivió alrededor de trescientos años después de Epicuro y fue uno de los filósofos estoicos más prominentes. Él creía que la felicidad provenía de encontrar el propósito de la vida, aceptar el destino propio y acatar un comportamiento moral sin importar el coste personal que implicara (por ello, no estimaba las creencias de Epicuro respecto a sentirse bien). Su filosofía podría resumirse como «Fortalécete y cumple con tu deber». Los seguidores del estoicismo concebían la felicidad como algo que se obtenía después de mucho sacrificio. Por lo tanto, no debe sorprendernos que, en general, los estoicos eran personas muy trabajadoras que vivían para el futuro y estaban dispuestas a asumir sacrificios con tal de cumplir el propósito de su vida sin quejarse mucho (de acuerdo con su visión). Asimismo, consideraban que la clave de la felicidad era aceptar el dolor y el miedo, y no evitarlos de manera activa.

En la actualidad, todavía podemos dividir a las personas entre epicúreas y estoicas: las primeras buscan la felicidad sintiéndose bien, y las segundas, cumpliendo con su deber. A partir de ahí, las definiciones de la felicidad solo se multiplican, en especial al viajar alrededor del mundo. Por ejemplo, podemos ver las diferencias entre las culturas occidental y oriental.⁴ En Occidente, la felicidad por lo general se define en términos de entusiasmo y logro. En cambio, en Asia, la mayoría de las veces se define en términos de calma y complacencia.



Las definiciones de la felicidad dependen incluso de la palabra que se utilice para nombrarla. En las lenguas germánicas, *felicidad* tiene sus raíces en vocablos relacionados con la fortuna o el destino positivo.⁵ De hecho, la palabra en inglés *happiness* proviene del escandinavo antiguo *happ*, que significa «suerte».⁶ Ahora bien, en las lenguas derivadas del latín, el término proviene de *felicitas*, que en la Antigua Roma no solo se refería a la buena suerte, sino también al crecimiento, la fertilidad y la prosperidad.⁷ Otras lenguas tienen palabras especiales solo para el tema. Los daneses por lo general describen la felicidad en términos de *hygge*, cuyo sentido se aproxima a una sensación de calidez y cordialidad comfortable.⁸

Si la felicidad realmente fuera tan subjetiva o, incluso peor, un asunto de sentimientos en un momento dado, no habría manera de estudiarla. Sería como intentar clavar gelatina en la pared. Este libro tendría una extensión de dos palabras: buena suerte (o tal vez buen *happ*).

Por fortuna, hoy podemos lograr mucho más que eso. Es verdad que cada cultura define la felicidad de forma distinta, razón por la cual las comparaciones entre los diferentes países no son muy útiles ni convincentes. También es cierto que hay sentimientos asociados con la felicidad. Tus emociones poseen un efecto en la magnitud de la felicidad que sientes y esta, a su vez, afecta a tus emociones. Sin embargo, esto no significa que no haya constantes en todas las personas ni que la felicidad sea un sentimiento.

Una buena forma de definir la felicidad es en términos de sus partes constituyentes. Si tuvieras que definir la cena del Día de Acción de Gracias, podrías hacerlo con una lista de platos (el pavo, el relleno y demás). O podrías hacer una lista de los ingredientes si eres un buen cocinero. O, si eres una suerte de amante de la nutrición, podrías decir que la cena (toda la comida,



en realidad) se compone de los tres macronutrientes: carbohidratos, proteínas y grasas. Para preparar una cena buena y nutritiva, necesitas los tres componentes adecuadamente equilibrados.

Asimismo, la cena colmará de un delicioso aroma la casa. Sin embargo, no dirías que este olor es la cena. Más bien, el aroma es la *evidencia* de la cena. Y de manera similar, los sentimientos felices no son la felicidad; son su evidencia. La felicidad es en sí el fenómeno real y, como la cena, puede definirse como la combinación de tres «macronutrientes» que necesitas en equilibrio y abundancia en tu vida.

Los macronutrientes de la felicidad son disfrute, satisfacción y propósito.

El primero es *disfrute*. Esto podría equipararse con placer («sentirse bien»), pero no es correcto. El placer es animal; el disfrute es completamente humano. El placer emana de zonas del cerebro dedicadas a recompensarnos por ciertas actividades —por ejemplo, comer y tener sexo— que en tiempos antiguos nos ayudaron a mantenernos vivos y transmitir nuestros genes (hoy día, las cosas que nos provocan placer, desde sustancias hasta comportamientos, muchas veces son mal adaptadas y utilizadas, lo que conduce a toda clase de problemas).

Disfrutar implica una necesidad de placer más dos elementos importantes: comunión y conciencia. Por ejemplo, la cena del Día de Acción de Gracias puede provocar placer cuando sabe bien y llena tu estómago, pero brinda disfrute cuando la compartes con personas a las que amas y entre todos creáis un recuerdo cálido, empleando las zonas más conscientes de vuestros cerebros. El placer es más fácil que el disfrute, pero es un error conformarse con él, porque es fugaz y solitario. Todas las adicciones implican placer, mas no disfrute.



Para ser más feliz no debes conformarte con el placer, sino continuar hasta llegar al disfrute. Por supuesto, eso implica cierto coste: el disfrute requiere una inversión de tiempo y esfuerzo. Significa renunciar a una emoción fácil, que se consigue sin esmero. Muchas veces supone negarse a los antojos y las tentaciones. A veces alcanzar el disfrute es difícil.

El segundo macronutriente de la felicidad es la *satisfacción*. Es la emoción que experimentas al alcanzar una meta por la cual trabajaste; por ejemplo, cuando obtienes un diez en la escuela o logras un ascenso en el trabajo; cuando por fin compras una propiedad o te casas. Es la forma en que te sientes cuando haces algo difícil (incluso hasta doloroso) que cumple con el propósito de tu vida, cualquiera que sea este.

La satisfacción es maravillosa, pero no llega sin trabajo y sacrificio. Si no sufres por algo (aunque sea un poquito), no te satisfará en absoluto. Si estudias toda la semana para un examen y obtienes una buena calificación, te sentirás gratamente satisfecho, pero si haces trampa y logras el mismo resultado, además de hacer algo incorrecto, es probable que no experimentes satisfacción alguna. Esta es una de las razones por las cuales tomar atajos en la vida es tan mala estrategia: porque arruina tu habilidad para sentirte satisfecho.

Aunque la satisfacción puede provocar una inmensa alegría, también es extremadamente difícil de alcanzar: piensas que conquistar una meta te brindará una satisfacción permanente, pero, por supuesto, esta será temporal. Todos conocemos el megaéxito de los Rolling Stones titulado (*I Can't Get No*) *Satisfaction*. En realidad, la canción es imprecisa: *puedes* obtener satisfacción, lo que no puedes es *mantenerla*. Es increíblemente frustrante —por no decir doloroso— que nos esforcemos como locos para que, tan pronto como experimentemos ese estallido de alegría, nos sea



arrebatado. Esa es la razón por la que, como canta Jagger, intentamos e intentamos e intentamos conservarlo. Se trata de un comportamiento que los psicólogos llaman la «caminadora hedónica»: de acuerdo con esta teoría, nos adaptamos a gran velocidad a lo bueno y buscamos seguir corriendo y corriendo con tal de alimentar la satisfacción.⁹ Esto es particularmente cierto en asuntos mundanos como el dinero, el poder, el placer y el prestigio (o la fama).

Finalmente, el tercer macronutriente es el más importante: el *propósito*. Podemos arreglárnoslas con no disfrutar durante un tiempo, incluso con no sentir una gran satisfacción, pero, si carecemos de propósito, estaremos totalmente perdidos, porque no podremos lidiar con los inevitables acertijos y dilemas de la vida. En cambio, cuando encontramos un sentido y un propósito, podemos afrontar la vida con esperanza y paz interior.

Por paradójico que parezca, las personas que poseen un fuerte sentido con frecuencia lo han encontrado en el sufrimiento. Ese es el argumento del psiquiatra y sobreviviente del Holocausto Viktor Frankl, a quien conoceremos en el siguiente capítulo. En sus clásicas memorias, *El hombre en busca de sentido*, escribe: «La forma en que un hombre acepta su destino y todo el sufrimiento que conlleva, el modo en que asume su cruz, le brinda una amplia oportunidad —incluso en las circunstancias más difíciles— de agregar un significado más profundo a su vida».¹⁰ La estrategia común de intentar eliminar el sufrimiento de la vida para ser más felices es inútil y equivocada; más bien, debemos buscar el porqué de la vida para hacer del dolor una oportunidad para el crecimiento.



EL PAPEL DE LA INFELICIDAD

Como decíamos, la felicidad es una combinación de disfrute, satisfacción y propósito. Ser más feliz es obtener más de estos elementos, de forma equilibrada: no todo de uno y nada de otro. Sin embargo, si estabas leyendo con atención, habrás notado una curiosa característica en los tres: *todos contienen cierta infelicidad*. El disfrute implica trabajo y renunciar a los placeres; la satisfacción requiere sacrificio y es fugaz; el propósito casi siempre conlleva sufrimiento. En otras palabras, para ser más felices también necesitamos aceptar la infelicidad en nuestra vida y comprender que esta no es un obstáculo para nuestra felicidad.

Si te parece que esto va contra toda lógica, no estás solo. Hasta muy entrado el siglo xx, la infelicidad era generalmente vista como la falta de felicidad, como ocurre con la luz y la oscuridad. Los psicólogos consideraban que las emociones positivas y negativas existían en un continuo. Por ejemplo, si te sentías «menos mal» a medida que transcurría el tiempo tras una pérdida o trauma, eso, automáticamente, significaba que sentías «mayor bienestar».¹¹

Si querías ser más feliz, tenías que volverte menos infeliz. Si tu felicidad estaba disminuyendo, entonces tu infelicidad estaba aumentando.

Sin embargo, la verdad es que los sentimientos asociados con la felicidad y la infelicidad pueden coexistir. La investigación moderna en psicología ha demostrado que las emociones positivas y negativas son, de hecho, separables, lo cual nos permite concluir que la felicidad no es la ausencia de infelicidad¹² (recuerda, la felicidad y los sentimientos no son lo mismo, aunque van juntos, como la comida y su aroma). Entonces, podemos sentir las



emociones positivas en ausencia de las negativas y viceversa, pero también podemos experimentarlas de forma simultánea o en rápida sucesión. Algunos neurocientíficos creen que los sentimientos felices e infelices corresponden en gran medida a la actividad de ambos hemisferios cerebrales, y señalan que las emociones negativas se vinculan con la actividad del lado izquierdo del rostro y las positivas con el lado derecho.¹³

Por lo general, las personas evalúan sus sentimientos como una mezcla. «Me siento bien» significa que la felicidad es mayor que la infelicidad. Sin embargo, cuando se les da la instrucción de separar sus emociones positivas y negativas, pueden hacerlo con bastante precisión. Por ejemplo, en un experimento, los investigadores descubrieron que las personas podían identificar sus emociones cerca del 90 % del tiempo.¹⁴ Clasificaron sus sentimientos como puramente positivos alrededor del 41 % del tiempo y como puramente negativos alrededor del 16 % del tiempo. El resto (33 %) fueron mixtos entre positivos y negativos. Entonces, en promedio, las personas discernen algunos sentimientos negativos cerca de la mitad del tiempo y sentimientos positivos cerca de tres cuartas partes.

En otro experimento, se solicitó a las personas que repasaran sus días enteros y evaluaran cuánto «afecto» positivo o negativo —es decir, sentimiento— obtenían por cada actividad, en lugar de considerar las dos emociones en conjunto.¹⁵ En general, las personas experimentaban más sentimientos positivos que negativos, pero esto dependía en gran medida de la actividad. Algunas de ellas (como socializar) generaron un alto número de sentimientos positivos y pocos negativos. Otras (como cuidar niños o trabajar) eran una mezcla. Las actividades mayormente negativas fueron viajar al trabajo y pasar tiempo con el jefe (en definitiva, resulta obvio que es mejor no viajar con tu jefe).



Todo esto significa que podrías sentir una gran felicidad e infelicidad al mismo tiempo, o viceversa. Una no depende de la otra. Puede parecer una distinción innecesaria, pero, en realidad, se trata de un asunto crucial. Si crees que debes erradicar tus sentimientos infelices para empezar a ser más feliz, esas emociones negativas perfectamente normales de la vida cotidiana te frenarán de manera innecesaria y perderás la posibilidad de entender qué te hace ser tú.

TU MEZCLA ÚNICA DE FELICIDAD E INFELICIDAD

Todos poseemos nuestra propia mezcla natural de felicidad e infelicidad. Dicha mezcla depende de nuestras circunstancias y carácter, y nuestro trabajo es utilizarla para alcanzar el máximo efecto. La primera tarea para lograrlo es, de hecho, conocer dónde nos encontramos.

Una forma para hacerlo es medir tus niveles de afecto positivo y negativo —es decir, tu humor— y compararlo con los de otras personas, utilizando la escala PANAS (por sus siglas en inglés, Positive and Negative Affect Schedule o Escala de Afecto Positivo y Negativo). La escala PANAS mide la intensidad y frecuencia del afecto positivo y negativo, y fue inventada por tres psicólogos en la Universidad Metodista del Sur y la Universidad de Minnesota en 1988.¹⁶ Dicha escala indica si tiendes a experimentar estados emocionales más positivos o negativos que el promedio.

Para recabar las evidencias, encuentra un momento del día en el cual te sientas relativamente neutral en cuanto a la vida



—digamos, justo después del almuerzo—. No elijas una hora en la que estés excepcionalmente estresado o feliz. La prueba te preguntará con cuánta profundidad experimentas una serie de emociones. Responde en general, o en promedio, y no lo que sientas en el preciso momento en que la estés realizando. Tienes cinco posibles respuestas para cada emoción:

1 = casi nada o nada

2 = muy poco

3 = moderadamente

4 = bastante

5 = mucho

Asigna estos valores a las siguientes veinte emociones:

1. Interesado/a
2. Tenso/a
3. Estimulado/a
4. Disgustado/a
5. Enérgico/a
6. Culpable
7. Asustado/a
8. Hostil
9. Entusiasmado/a
10. Orgullosa/a
11. Irritable



- 12. Alerta
- 13. Avergonzado/a
- 14. Inspirado/a
- 15. Nervioso/a
- 16. Decidido/a
- 17. Atento/a
- 18. Miedoso/a
- 19. Activo/a
- 20. Atemorizado/a

Ahora calcula tu afecto positivo sumando los valores de las preguntas 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17 y 19. Después, calcula tu afecto negativo sumando los valores de las preguntas 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18 y 20.

A menos que seas una persona altamente excepcional que esté justo en la intersección entre lo positivo (cerca de 35) y lo negativo (cerca de 18), terminarás en alguno de los cuadrantes, como se ilustra en la figura 1.¹⁷ Si tanto tu afecto positivo como el negativo se encuentran por encima del promedio, significa que eres un «científico loco», es decir, siempre estás preocupado por algo. Si, por el contrario, te hallas por debajo del promedio tanto en lo positivo como en lo negativo, eres un «juez» sobrio y sereno. Los animadores, por su parte, suman el afecto positivo por encima del promedio y el negativo por debajo, lo cual indica que celebran lo bueno en cualquier circunstancia y no suelen instalarse en lo malo. Los «poetas», cuyo afecto positivo se encuentra por debajo del promedio y el negativo por encima, tienen dificultades para disfrutar de las cosas y siempre saben cuándo acecha una amenaza.



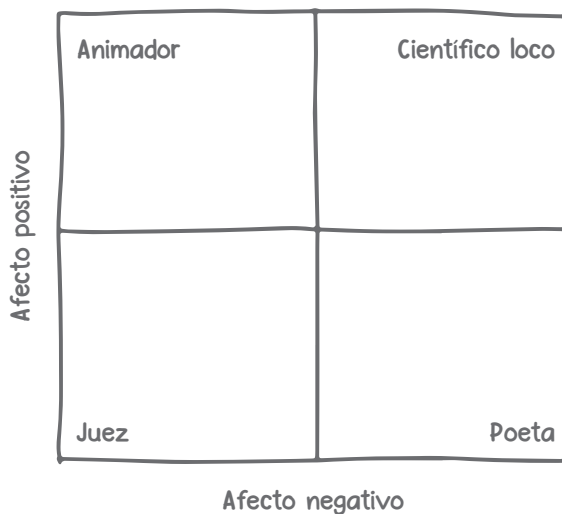


FIGURA 1: Los cuatro tipos de personas, basado en el afecto positivo y negativo.

Sí, lo sabemos: desearías estar en el cuadrante de los animadores. Pero no todos podemos serlo: el mundo también necesita de los demás perfiles. En un momento de reflexión, es probable que te percares de que sería una pesadilla si todos vieran solo el lado amable de cualquier circunstancia, porque cometeríamos los mismos errores una y otra vez. Los poetas son valiosos por su perspectiva y creatividad (además, cualquiera luce bien con un cuello de tortuga negro). La vida es más interesante con los científicos locos en la mezcla. Y los jueces nos impiden a todos volar en pedazos por los aires con ideas impulsivas.

Posees un papel único que desempeñar en la vida. Tu perfil es un regalo. Además, sin importar cuál sea, tienes la oportunidad de aumentar la felicidad en tu vida. Para hacerlo, debes entender tu composición natural de felicidad, manejarte a ti mismo y luego

aprovechar tus fortalezas. Por ejemplo, digamos que eres un científico loco. Tenderás a reaccionar de forma intensa, tanto positiva como negativamente, ante las situaciones de tu vida. Esto puede convertirte en el alma de la fiesta, pero también puede agotar a tus seres queridos y compañeros de trabajo. Necesitas ser consciente de esto y trabajar para manejar tus emociones y reacciones fuertes.

O tal vez eres una jueza. Eres la serenidad en persona y eres perfecta para trabajos como cirujano o espía (o algún otro en el cual conservar la cabeza sea una ventaja, como criar adolescentes). Sin embargo, con los amigos y los seres queridos puede llegar a parecer que careces de entusiasmo algunas veces. Este conocimiento puede resultarte útil para que trabajes en reunir un poco más de pasión de la habitual, por el bien de los demás.

O quizá eres un poeta. Cuando los demás dicen que todo es maravilloso, tú dices: «No canten victoria». Esto es importante porque puede, de modo literal o figurativo, salvar vidas: los poetas ven problemas antes de que los demás lo hagan. Sin embargo, esto puede provocar que seas pesimista y que estar cerca de ti resulte difícil algunas veces. Además, tú puedes tender hacia la melancolía. Necesitas aprender a alegrar tus aseveraciones y evitar caer en una actitud catastrofista.

Un animador también necesita gestionarse emocionalmente. A todos nos encantaría ser animadores, pero no olvides que son personas que con probabilidad buscarán evadir las malas noticias y tendrán dificultades al momento de comunicarlas. ¡Eso no siempre es algo bueno! Si perteneces a este perfil, necesitarás trabajar en ello para que puedas transmitir la verdad a las personas, ver las cosas con exactitud y no afirmar que todo estará bien cuando no sea cierto.



Conocer tu perfil PANAS —tu mezcla innata de sentimientos felices e infelices— puede ayudarte a ser más feliz porque indica cómo manejar tu naturaleza; además, al separar ambos lados, también señala con gran claridad que tu felicidad *no* depende de tu infelicidad. La prueba PANAS es empoderadora, porque, al utilizarla, muchas personas logran entenderse a sí mismas por primera vez, y se percatan de que no hay nada extraño ni malo en ellas. Por ejemplo, algunas personas pasan muchos años pensando que son defectuosas porque desarrollan más sentimientos negativos que el resto y les resulta demasiado difícil reunir el mismo gran entusiasmo que manifiestan los demás. Pero, de pronto, simplemente aprenden que son poetas. *Y el mundo necesita poetas.*

APRECIAR LOS SENTIMIENTOS NEGATIVOS

¿Cómo deberías pensar en tu infelicidad? Primero que nada, debes estar agradecido por ella. El cerebro humano reserva un espacio específico para procesar las emociones negativas.¹⁸ Y qué gran fortuna: porque esos sentimientos no solo nos ayudan a lograr el disfrute, la satisfacción y el propósito, sino que también nos mantienen vivos. Es más probable que las amenazas nos lastimen a que los premios nos ayuden, razón por la cual seguramente no aceptarías si te propusieran lanzar una moneda al aire para duplicar tus ahorros o irte a una quiebra absoluta. De hecho, si has trabajado duro para reunir cualquier cantidad de dinero para tu retiro, es muy probable que no aceptes siquiera una probabilidad de nueve a uno para esta apuesta, porque la probabilidad de



uno a diez de perder todo es una posibilidad demasiado terrible de afrontar.

Lo anterior significa que estamos mejor preparados para procesar los sentimientos infelices que los felices, y así mantenernos a salvo y alerta para enfrentarnos a cualquier peligro. A esto se le llama «sesgo de negatividad».¹⁹ Las emociones negativas también nos ayudan a aprender lecciones valiosas para evitar cometer los mismos errores una y otra vez. Esa era la hipótesis que planteó la difunta psicoterapeuta Emmy Gut, quien demostró con sus investigaciones que los sentimientos negativos pueden ser una respuesta útil ante los problemas de nuestro entorno, pues nos exhortan a prestar la atención necesaria y encontrar soluciones.²⁰ En otras palabras, cuando estamos tristes o enojados por algo, podría ser más probable que resolvamos el conflicto. Y a la larga, por supuesto, eso nos lleva a ser más felices.

Por ejemplo, pensemos en el *arrepentimiento*. Nadie disfruta de aquello de lo cual se arrepiente en la vida. Algunos declaran que no se arrepentirán de nada (al punto, incluso, de tatuarse «sin arrepentimientos» en el cuerpo) para ser más felices. Es verdad que cuando no se analiza ni se aprende a manejarlo, el arrepentimiento puede envenenar nuestro bienestar. De hecho, el arrepentimiento obsesivo está relacionado con la depresión y la ansiedad, en especial entre las personas que tienden a sobre pensar: aquellas que repasan una y otra vez aquello de lo cual se arrepienten de forma excesiva, abriendo con ello un surco en su vida diaria.²¹ Demasiado arrepentimiento puede incluso afectar nuestras hormonas y nuestro sistema inmunológico.²²

Sin embargo, es peor irse al otro extremo. Extinguir tu arrepentimiento no te coloca en el camino hacia la libertad, sino que te condena a cometer los mismos errores una y otra vez. La verdadera libertad requiere que le atribuyamos al arrepentimiento



el lugar que le corresponde en nuestra vida y que aprendamos de él sin permitir que nos abrume.

A pesar de lo incómodo que es, el arrepentimiento es una asombrosa proeza cognitiva. Requiere que retornes a un escenario del pasado, imagines que actuaste de forma distinta para cambiarlo y, con ese nuevo escenario en mente, llegues a un presente ficticio para después compararlo con el que vives en realidad. Por ejemplo: si hoy tu relación de pareja se encuentra deteriorada, tu arrepentimiento podría llevarte mentalmente al año pasado. Recordarías, entonces, tu propia mezquindad y tu irritabilidad para luego imaginarte mostrando más paciencia y siendo más bondadoso en lugar de ser hiriente en momentos clave. Después avanzarías hasta el día de hoy para observar una relación que florece en lugar de languidecer.

Este proceso es la razón por la cual, aunque resulte incómodo, el arrepentimiento nos hace aprender. Como afirma Daniel Pink, autor de un libro entero sobre el tema: «Si consideramos nuestros arrepentimientos de forma correcta, podremos agudizar nuestras decisiones y mejorar nuestro desempeño».²³ En lugar de permitir que el escenario de tu relación fallida te acongoje, el hecho de desear que todo hubiera sido diferente te exhortará a ser honesto contigo mismo sobre qué fue lo que salió mal y utilizar ese conocimiento para establecer mejores relaciones en el futuro.

Otra área de la vida en la cual la infelicidad nos ayuda es la creatividad. Los artistas son conocidos por ser un tanto sombríos y encontrar la inspiración en la oscuridad (por algo el perfil bajo-positivo/alto-negativo se llama el poeta). No es sorprendente que fuera un poeta famoso, John Keats, quien haya escrito: «¿No ves cuán necesario es un mundo de dolores y problemas para educar una inteligencia y convertirla en un alma?».²⁴



Los científicos descubrieron que Keats tenía razón. Un estudio midió inclusive el efecto de la infelicidad en la productividad de los artistas. Entre otros tantos, centraron su atención en el compositor Ludwig van Beethoven, quien fue más productivo después de las dificultades con respecto a su salud (quedó sordo de forma progresiva) y su familia (era el tutor de su sobrino Karl, con quien sostenía una pésima relación).²⁵ La investigación encontró que el aumento de la tristeza en un 37% entre los grandes compositores como Beethoven conllevaba una composición adicional importante.

La razón de ello es que, cuando las personas están tristes, se enfocan en las partes desagradables de su vida. Esto tiende a estimular una zona del cerebro llamada corteza prefrontal ventrolateral, lo cual también nos permite concentrarnos de manera intensa en otros problemas complejos —por ejemplo, idear un plan de negocios, escribir un libro o componer una sinfonía—, así como encontrar la solución para un obstáculo desafiante de la vida.²⁶

Algunos psicólogos creen que el mejor objetivo que perseguir es tener la suficiente infelicidad para entrar en un grupo al cual podríamos denominar «el segundo más feliz». En 2007 un equipo de investigadores pidió a estudiantes universitarios que clasificaran su bienestar neto en una escala de «infeliz» a «muy feliz». ²⁷ Como muchos test de bienestar en general, este tenía la intención de medir el parámetro «felicidad menos infelicidad». Para ello, compararon los resultados de dicho test con el desempeño académico de los participantes (el GPA o Grade Point Average, es decir, su promedio, el número de faltas, etc.) y con sus indicadores sociales (cantidad de amigos cercanos, tiempo dedicado a salir con la pareja, etc.). Aunque los participantes «muy felices» gozaban de la mejor vida social, habían obtenido peores resultados en la escuela que quienes simplemente eran «felices».



En una siguiente fase, los investigadores examinaron un conjunto de datos provenientes de otro estudio que clasificaba la «alegría» de estudiantes de primer año de universidad y, casi dos décadas después, realizaron un seguimiento de sus ingresos mensuales. Gracias a ello, descubrieron que los más alegres en 1976 no eran quienes más ganaban en 1995. Ese resultado se replicaba en el grupo que estaba en segundo lugar, el cual había clasificado su alegría como «superior a la media», pero no en el 10 % más alto.

Seguramente estarás diciendo: «Bien, las personas más felices no son las que más ganan, puedo aceptarlo». Sin embargo, otras investigaciones sugieren que esto es por falta de precaución, ya que, como dijimos antes, las emociones negativas pueden ayudarnos a evaluar las amenazas, así que es lógico que demasiados buenos sentimientos puedan llevarnos a ignorarlas. De hecho, los niveles más altos de emociones puramente positivas se relacionan con conductas peligrosas como el consumo de alcohol y drogas y los atracones.²⁸ Buenos sentimientos ahora, malos sentimientos después.

En resumen, esta es la conclusión: sin infelicidad, no sobrevivirías, no aprenderías ni se te ocurrirían buenas ideas. Incluso si *pudieras* deshacerte de tu infelicidad, sería un gran error. El secreto de una vida mejor es aceptar tu infelicidad —para poder aprender y crecer— y manejar los sentimientos que esta conlleva.

