

DANIEL GILBERT

Tropezar con la felicidad

«Todos disfrutarán leyendo este libro,
e incluso algunos de nosotros desearíamos
haberlo escrito.»

Daniel Kahneman,
Premio Nobel de Economía y autor
de *Pensar rápido, pensar despacio*

Ariel

Tropezar con la felicidad

Daniel Gilbert

Traducción de Verónica Canales Medina

Ariel

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Stumbling on Happiness*

Publicado originalmente por Alfred A. Knopf, una división de Random House, Inc., Nueva York

1.ª edición en Editorial Ariel: enero de 2017

© 2006, Daniel Gilbert

© 2006, de la traducción, Verónica Canales Medina

© del prólogo, Miguel Delibes de Castro

Derechos exclusivos de edición en español

reservados para todo el mundo

y propiedad de la traducción:

© 2017: Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

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

www.ariel.es

ISBN 978-84-344-2522-4

Depósito legal: B. 23.593 - 2016

Impreso en España por Book Print Digital

El papel utilizado para la impresión de este libro

es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**.

Índice de contenidos

13 **Agradecimientos**

15 **Prólogo**

PRIMERA PARTE PREVENCIÓN

23 1. Viaje a otro tiempo

SEGUNDA PARTE SUBJETIVIDAD

49 2. Vista desde dentro

75 3. Vista desde fuera

TERCERA PARTE REALISMO

95 4. En el punto ciego de la imaginación

115 5. El aullido del silencio

CUARTA PARTE PRESENTISMO

131 6. El futuro es ahora

147 7. Bombas temporales

QUINTA PARTE RACIONALIZACIÓN

171 8. Paraíso glosado

192 9. Inmunes a la realidad

SEXTA PARTE CORREGIBLE

215 10. La misma piedra

232 11. Informe de la vida desde el mañana

255 **Epílogo**

259 **Notas**

299 **Índice de nombres**

311 **Agradecimientos por la cesión de derechos**

PRIMERA PARTE

Prevención

prevención: acción de prevenir
o meditar una cosa futura.

Capítulo 1

Viaje a otro tiempo

¡Oh, si uno pudiera saber con anticipación el fin del asunto de este día!

SHAKESPEARE

Julio César

Los sacerdotes hacen voto de castidad, los médicos hacen el juramento hipocrático y los carteros juran realizar las rondas que tienen asignadas contra viento y marea. Muy pocas personas son conscientes de que los psicólogos también hacen un juramento: en algún momento de su vida profesional publicarán un libro, un capítulo o al menos una reseña que contenga la frase «El ser humano es el único animal que...». Se nos permite terminar la frase como nos apetezca, pero debe empezar con esas ocho palabras elegidas. La mayoría de nosotros espera hasta bien avanzada su carrera para cumplir con la solemne obligación, pues sabe que generación tras generación de psicólogos pasarán por alto las demás palabras que hayamos logrado reunir en una vida de academicismo bien intencionado y nos recordarán, ante todo, por la forma en que acabemos «la frase». También sabemos que cuanto peor lo hagamos, más nos recordarán. Por ejemplo, los psicólogos que acabaron la frase con «puede utilizar el lenguaje» pasaron a ocupar un lugar eminente en nuestra memoria cuando se enseñó a los chimpancés a comunicarse con el lenguaje de signos. Y cuando los investigadores descubrieron que los chimpancés en libertad utilizaban palos para extraer sabrosas termitas de sus montículos (y para propinarse algún que otro golpe en la cabeza), el mundo recordó de repente el nombre, apellidos y dirección postal de todo

Tropezar con la felicidad

aquel psicólogo que hubiera terminado la frase con «utiliza herramientas». Así que ésa es la razón por la que la mayoría de los psicólogos aplazan tanto como pueden el momento de terminar la frase, con la ilusión de que si esperan lo suficiente tal vez mueran a tiempo de evitar ser humillados en público por un mono.

Nunca he escrito la frase, pero me gustaría hacerlo ahora, teniéndolo a usted como testigo. El ser humano es el único animal que piensa en el futuro. Ahora bien, permítame decir que he tenido gatos, perros, jerbos, ratones, pecetitos de colores y toda clase de criaturas cándidas (no, esa clase de cándidas, no), y reconozco que los animales no humanos actúan a menudo como si tuvieran la capacidad de pensar en el futuro. Sin embargo, tal como los hombres calvos con peluquín barato siempre olvidan, actuar como si se tuviera algo y tenerlo de verdad no es lo mismo, y cualquiera que se fije bien podrá apreciar la diferencia. Por ejemplo, vivo en un barrio de ciudad, y, todos los otoños, las ardillas de mi jardín (que tiene más o menos el tamaño de una ardilla) actúan como si supieran que no van a poder comer más tarde si no entierran provisiones en ese momento. Mi ciudad cuenta con una población más o menos civilizada, pero sus ardillas no son muy distinguidas que digamos. Más bien son bichos con cerebro de ardilla que aplican planes consistentes en enterrar comida cuando la cantidad de luz solar que penetra por sus ojos disminuye en un grado notable. Los días más cortos se dispara esa pauta de enterramiento sin que haya intervenido la contemplación del mañana. Así que puede decirse que la ardilla que esconde una nuez en mi jardín «conoce» el futuro de una manera similar a la que una piedra que cae «conoce» la ley de la gravedad, es decir, no lo conoce. Hasta que un chimpancé no llora al pensar en envejecer solo, sonríe al pensar en sus vacaciones de verano o rechaza una manzana con caramelo porque ya empieza a verse demasiado gordo con pantalones cortos, seguiré defendiendo mi versión de «la frase». Nosotros pensamos en el futuro de una forma que ningún otro animal puede, hace ni ha hecho, y ese acto simple, constante y corriente es un rasgo definitorio de nuestra humanidad.¹

EL PLACER DE LA ANTICIPACIÓN

Si le pidieran que nombrara el logro más importante del cerebro humano, quizá pensara en primer lugar en las increíbles creaciones que ha ideado: la gran pirá-

vide de Giza, la Estación Espacial Internacional o el Golden Gate. Sin duda son grandes logros, y nuestro cerebro merece una marcha triunfal por haberlos producido. Sin embargo, no son los más importantes. Una máquina sofisticada puede diseñar y levantar cualquiera de las construcciones mencionadas porque el diseño y la construcción requieren conocimiento, lógica y paciencia, y las máquinas sofisticadas las tienen en gran cantidad. La verdad es que existe un único logro importantísimo, tan notable que ni siquiera una máquina sofisticada puede fingir haber conseguido, y es la experiencia consciente. Ver la gran pirámide, recordar el Golden Gate o imaginar la Estación Espacial Internacional son actos mucho más importantes unos que otros. Ver supone experimentar el mundo tal como es, recordar es experimentar el mundo tal como era, pero imaginar... ¡Ay! Imaginar es experimentar el mundo como no es ni ha sido nunca, sino como podría ser. El logro más importante del cerebro humano es su capacidad de imaginar objetos y acontecimientos que no existen en el reino de la realidad, y esta habilidad es la que nos permite pensar en el futuro. Como dijo un filósofo, el cerebro humano es una «máquina de anticipación», y «crear futuro» es lo más importante que hace.²

Sin embargo, ¿qué significa exactamente «crear futuro»? Existen al menos dos formas en las que se podría decir que un cerebro crea futuro. Compartimos una de ellas con muchos animales y la otra, con ninguno. Todos los cerebros —los humanos, los de los chimpancés, incluso los cerebros comunes y corrientes de las ardillas enterradoras de alimentos— hacen predicciones del futuro inmediato, local y personal. Lo hacen mediante la utilización de la información que proporcionan los acontecimientos presentes («huelo algo») y los acontecimientos pasados («la última vez que olí esto, un bicho grande intentó comerme») para anticipar algo que les acontecerá acto seguido («un bicho enorme está a punto de...»)³ Sin embargo, esa supuesta predicción tiene dos aspectos fundamentales. En primer lugar, pese a los cómicos comentarios de los paréntesis, las predicciones de esa clase no requieren que el cerebro obligue a esos seres a tener nada ni remotamente parecido a un pensamiento consciente. Al igual que un ábaco puede colocar dos bolitas primero y otras dos después para hacer cuatro sin tener pensamientos aritméticos, los cerebros pueden sumar el pasado al presente para crear el futuro sin tener que pensar en ninguno de esos momentos. De hecho, ni siquiera es necesario que el cerebro haga predicciones de esa clase. Con un poco de entrenamiento, la gigantesca babosa marina cono-

Tropezar con la felicidad

cida como *Aplysia parvula* puede aprender a predecir y evitar una descarga eléctrica en las agallas, y, como puede demostrar cualquiera con un escalpelo, las babosas de mar son seres sin cerebro. Los ordenadores tampoco tienen cerebro, pero en el momento en que usted intenta pagar una cena en París después de haber pagado otra cena en su casa y rechazan su tarjeta de crédito, utilizan la misma técnica que las babosas de mar. En resumen, las máquinas y los invertebrados demuestran que no hace falta un cerebro inteligente y con consciencia de sí mismo para hacer predicciones de futuro simples.

El segundo aspecto fundamental es que las predicciones de esa clase no son a largo plazo. No están en la misma línea que las predicciones sobre la tasa anual de inflación, las consecuencias intelectuales del posmodernismo, la entropía del universo o el próximo tinte de pelo de Madonna. Más bien se trata de predicciones sobre algo que ocurrirá aquí, a continuación, y a mí, y las llamamos «predicciones» porque no hay una palabra mejor. Sin embargo, la utilización de ese término —con sus inevitables connotaciones de reflexión calculada y sensata sobre los acontecimientos que pueden ocurrir en cualquier parte, a cualquier persona y en cualquier momento— conlleva el riesgo de eclipsar el hecho de que el cerebro está haciendo predicciones de forma continua sobre el futuro inmediato, local y personal de su dueño sin que éste sea consciente de ello. Mejor que decir que ese cerebro está prediciendo, digamos que está «anticipando».

En este preciso instante, su cerebro está anticipando. Por ejemplo, quizá esté pensando de forma consciente en la frase que acaba de leer, o en el llavero que lleva en el bolsillo del pantalón y que se le está clavando en el muslo, lo que le provoca incomodidad, o en si la guerra de 1812 entre Estados Unidos y el Reino Unido se merecía de verdad que Tchaikovski le compusiera una obertura. Piense lo que piense, seguramente sus pensamientos son distintos a la palabra con la que terminará este párrafo. Sin embargo, aunque en su cabeza estén resonando estas mismas palabras, y piense en las ideas que generan, su cerebro está utilizando la palabra que lee ahora mismo y las palabras que ha leído justo antes para hacer una suposición razonable sobre la identidad de la palabra a continuación, que es lo que le permite leer con tanta fluidez.⁴ Cualquier cerebro que se haya nutrido de una dieta constante de cine negro y novelas baratas de detectives esperará sin duda que después de «la noche» venga la frase «era cerrada y tormentosa», y, por eso, cuando se encuentra con la palabra «noche», está preparado para digerir la mencionada frase. En la medida en que la suposición

de un cerebro resulta correcta, la persona recorre las páginas con alegría, de izquierda a derecha, convirtiendo unos garabatos negros en ideas, escenas, personajes y conceptos, sin darse ni cuenta de que su cerebro anticipador está prediciendo a las mil maravillas el futuro de la frase. Sólo en el momento en que el cerebro se equivoca con la predicción nos sentimos aguacate.

Ahí lo tiene. ¿A que le ha sorprendido?

Piense en la importancia de ese breve instante de sorpresa. La sorpresa es una emoción que sentimos al toparnos con lo inesperado —por ejemplo: treinta y cuatro amigos tocados con gorras de papel en nuestro comedor y gritando: «¡Feliz cumpleaños!»—, justo cuando entramos por la puerta con la bolsa de la compra y la vejiga a punto de reventar—, por eso, la ocurrencia de una sorpresa pone de manifiesto la naturaleza de nuestras expectativas. La sorpresa que ha sentido al final del último párrafo pone de manifiesto que mientras estaba leyendo la frase «Sólo en el momento en que el cerebro se equivoca con la predicción nos sentimos...», su cerebro estaba haciendo una anticipación razonable sobre lo próximo que ocurriría. Ha predicho que en algún momento de los siguientes milisegundos, sus ojos se toparían con un conjunto de garabatos negros que contienen el código de una palabra que describe un sentimiento, como «triste» o «mareado» o incluso «sorprendido». En lugar de eso, se ha encontrado con una fruta, lo que le ha hecho despertar de sus profundos sueños dogmáticos y revelar la naturaleza de sus expectativas a cualquiera que estuviera mirando. La sorpresa nos indica que estábamos esperando algo distinto a lo que conseguimos, incluso cuando no sabíamos que estábamos esperando algo.

Como los sentimientos de sorpresa van, por lo general, acompañados de reacciones que se pueden observar y medir —como el arqueado de las cejas, la apertura exagerada de los ojos, el dejar caer la mandíbula e interjecciones enmarcadas por una serie de signos de exclamación—, los psicólogos pueden utilizar la sorpresa para saber cuándo un cerebro está anticipando algo. Por ejemplo, cuando los monos ven que un investigador tira una pelota por una rampa de entre muchas, rápidamente miran a la parte baja de esa rampa y esperan a que la pelota reaparezca. Cuando las artimañas experimentales de alguien hacen que la pelota salga por otra rampa distinta a donde la habían depositado, los monos expresan sorpresa, y se supone que esto ocurre porque su cerebro estaba anticipando.⁵ Los bebés humanos reaccionan de forma similar ante los fenómenos físicos extraños. Por ejemplo, cuando se proyecta a los bebés el vídeo de un bloque rojo grande que

Tropezar con la felicidad

choca contra un bloque amarillo pequeño, reaccionan con indiferencia cuando el bloque amarillo se inclina hacia un lado y desaparece de la pantalla al instante. Sin embargo, cuando el bloque amarillo vacila durante un instante antes de desaparecer del todo, los bebés se quedan mirando como las personas que contemplan los restos de un accidente ferroviario: como si la desaparición retrasada hubiera violado alguna predicción de su cerebro anticipador.⁶ Estudios como éstos nos demuestran que el cerebro de los monos «conoce» la gravedad (los objetos caen hacia abajo, no hacia los lados) y que el cerebro de los bebés humanos «conoce» la cinética (los objetos en movimiento transfieren energía a los objetos inmóviles en el preciso instante del contacto con ellos y no unos segundos después). No obstante, nos demuestran algo más importante: que el cerebro de los monos y el de los bebés humanos añaden lo que ya conocen (el pasado) a lo que ven en el momento (el presente) para predecir lo que ocurrirá a continuación (el futuro). Cuando la cosa que ocurre a continuación es distinta a lo que se ha predicho, los monos y los bebés experimentan la sorpresa.

Nuestro cerebro se ideó para anticipar, y eso es lo que hace. Cuando estamos dando un paseo por la playa, el cerebro predice el grado de estabilidad de la arena cuando la pisamos con el pie y ajusta la tensión de la rodilla en consecuencia. Cuando saltamos para agarrar al vuelo el platillo volante, el cerebro predice dónde estará el platillo cuando nos crucemos con su trayectoria de vuelo y dirige nuestras manos directamente hacia ese lugar. Cuando vemos un cangrejo esconderse a hurtadillas detrás de un trocito de madera de la arena en su camino al mar, el cerebro predice cuándo y dónde reaparecerá el bichito, y dirige nuestros ojos exactamente hacia el punto de reaparición. Esas predicciones son extraordinarias tanto por la velocidad como por la precisión con las que se hacen, y resulta difícil imaginar cómo sería nuestra vida si el cerebro dejara de hacerlas. Nos quedaríamos atrapados «en el momento» y seríamos incapaces de dar el siguiente paso. Sin embargo, aunque esas predicciones automáticas, continuas e inconscientes del futuro inmediato, local y personal sean tan asombrosas como constantes, no son la clase de predicción que bajó a nuestra especie de los árboles e hizo que nos pusiéramos pantalones. De hecho, son la clase de predicción que hacen las ranas sin abandonar siquiera sus hojas de nenúfar, y por ello no son las que pretendo describir con «la frase». No, la variedad del futuro que fabricamos nosotros los humanos —y que sólo nosotros fabricamos— es de una clase totalmente distinta.

EL MONO QUE PENSÓ EN EL FUTURO

A los adultos nos encanta formular preguntas idiotas a los niños para poder partimos de risa con sus respuestas tontas. Una de esas preguntas idiotas que más nos gusta hacer a los pequeños es la siguiente: «¿Qué quieres ser cuando te hagas mayor?». Las criaturas ponen cara de confusión, como es lógico, preocupados tal vez porque la pregunta implica la posibilidad de «hacerse pequeño». Si dan una respuesta suele ser algo del tipo «vendedor de chuches» o «trepador de árboles». Nos partimos de risa porque las probabilidades de que el niño se convierta en vendedor de chuches o en trepador de árboles son prácticamente nulas. Esto es así porque las ocupaciones en sí no serán lo que los niños quieran cuando tengan la edad de plantearse la pregunta idiota. Sin embargo, no debemos pasar por alto que aunque esas respuestas sean incorrectas con respecto a nuestra pregunta, son correctas como contestación a otra pregunta, a saber: «¿Qué quieres ser ahora?». Los niños pequeños no pueden responder a qué querrán ser unos años más tarde porque en realidad no saben qué significa «más tarde».⁷ Así que, al igual que los políticos astutos, desoyen la pregunta que les han hecho y contestan la que pueden. Los adultos lo hacen mucho mejor, por supuesto. Cuando le preguntan a una treintañera de Manhattan a qué lugar piensa ir a vivir cuando se jubile, ella habla de Miami, Phoenix o cualquier otro sitio de moda para el descanso. Puede que en ese momento le encante su enérgica existencia urbana, pero es capaz de imaginar que dentro de un par de décadas apreciará el bingo y la atención médica inmediata más que los museos o los líos de una noche. A diferencia de los niños, que sólo pueden pensar en cómo son las cosas, los adultos son capaces de pensar en cómo serán las cosas. En algún punto entre la trona y la silla de ruedas, aprendemos el concepto «más tarde».⁸

¡«Más tarde»! ¡Vaya idea tan alucinante! ¡Qué concepto tan poderoso! ¡Qué descubrimiento tan fabuloso! ¿Cómo aprendió el ser humano a prever con la imaginación una serie de hechos que todavía no se han producido? ¿Qué genio prehistórico se dio cuenta por vez primera de que podía evadirse del hoy cerrando los ojos y transportarse en silencio al mañana? Por desgracia, ni siquiera las grandes ideas dejan fósiles para su datación con carbono catorce, y por ello, la historia natural del «más tarde» se ha perdido para siempre. No obstante, paleontólogos y neuroanatomistas nos aseguran que este episodio fun-

Tropezar con la felicidad

damental de la evolución humana se produjo en algún momento de hace tres millones de años, y que ocurrió de modo bastante repentino. Los primeros cerebros aparecieron en la tierra hace unos 500 millones de años, se tomaron unos 430 millones de años en evolucionar hasta convertirse en los cerebros de los primeros primates, y otros 70 millones de años, más o menos, en evolucionar hasta convertirse en los cerebros de los primeros protohumanos. Después ocurrió algo —nadie sabe exactamente qué, pero las especulaciones van desde la congelación del clima hasta la invención de la cocina—, y el cerebro que estaba a punto de convertirse en humano experimentó un crecimiento sin precedentes que aumentó su masa en más del doble, en poco más de dos millones de años. Así pasó de ser el cerebro de seiscientos gramos del *Homo habilis* al cerebro de casi un kilo y medio del *Homo sapiens*.⁹

Ahora bien, si se pusiera a dieta de pastelitos de chocolate y consiguiera doblar su masa corporal en muy poco tiempo, el peso no se distribuiría por igual a todas las partes del cuerpo. Con seguridad, el vientre y las nalgas serían los principales receptores de la gordura recién adquirida, mientras que la lengua y los dedos de los pies seguirían relativamente esbeltos y no sufrirían las consecuencias del aumento de peso. De igual forma, el notable crecimiento del tamaño del cerebro humano no dobló por igual las dimensiones de todas las partes, así que las personas modernas acabaron con nuevos cerebros que poseían una estructura idéntica a los antiguos, sólo que más grandes. Mejor dicho, una porción desproporcionada del crecimiento se centró en una parte del cerebro denominada lóbulo frontal, que, como su nombre indica, se encuentra en la parte frontal de la cabeza, justo encima de los ojos (véase figura 2). La frente hundida de nuestros primeros antepasados experimentó una protuberancia hasta convertirse en la frente saliente que permite que no se nos caiga el sombrero. El cambio de la estructura de la cabeza se produjo, sobre todo, para adaptarse al repentino crecimiento del cerebro. ¿Qué hizo esa nueva parte del cerebro para justificar un replanteamiento arquitectónico del cráneo humano? ¿Qué tiene de especial esa parte que hace que la naturaleza se muestre tan impaciente a la hora de proporcionarnos una a cada uno? ¿De qué sirve el lóbulo frontal?

Hasta hace muy poco, los científicos creían que no servía de mucho, porque las personas que tenían lesionado el lóbulo frontal parecían arreglárselas bastante bien sin él. Phineas Gage era un capataz de la compañía ferroviaria Rutland Railroad que, un adorable día de otoño de 1848, provocó una explosión

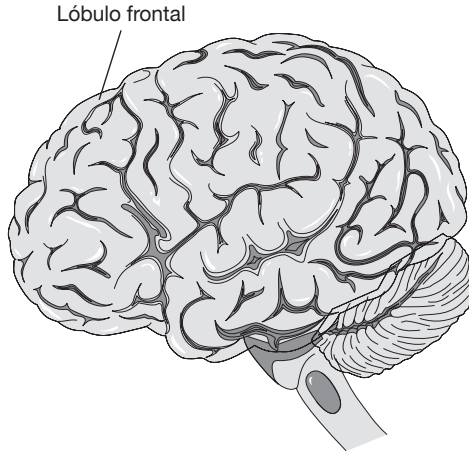


Figura 2 El lóbulo frontal es un añadido reciente al cerebro humano que nos permite imaginar el futuro.

cerca de sus pies que lanzó por los aires una barra de acero de un metro de longitud, que a Phineas se le ocurrió atrapar con la cara. La barra entró justo por debajo de la mejilla izquierda y salió por la coronilla, y así abrió un túnel en el cráneo y se llevó un buen pedazo del lóbulo frontal a su paso (véase figura 3). Phineas cayó al suelo, donde permaneció durante un par de minutos. A continuación, para sorpresa de todos los presentes, se levantó y preguntó a un compañero si podía acompañarlo al médico, e insistió en que no necesitaba que lo llevaran, que podía ir andando, gracias. El médico retiró la tierra de la herida, un compañero retiró los trozos de seso de la barra, y en relativamente poco tiempo, Phineas y su barra de acero volvieron al tajo.¹⁰ Su personalidad dio un vuelco a peor —y, de hecho, ése es el origen de la fama que adquirió y que ha llegado a nuestros días—, pero lo más llamativo de Phineas era la normalidad con la que se comportaba. Si la barra hubiera hecho su hamburguesa con cualquier otra parte del cerebro —con la corteza visual, el área de Broca, el tronco cerebral—, Phineas podría haber muerto, haberse quedado ciego, haber perdido la capacidad de hablar o haber pasado lo que le quedaba de vida imitando a un repollo, y con bastante éxito, por cierto. En lugar de cualquiera de esas cosas, durante los doce años posteriores al accidente, vivió, vio, habló, trabajó y viajó de forma tan

Tropezar con la felicidad

poco similar a un repollo que los neurólogos sólo pudieron sacar la conclusión de que el lóbulo frontal hacía poco por un tipo que podía seguir adelante sin tenerlo.¹¹ Como escribió un neurólogo en 1884: «Desde que se produjo el famoso incidente de la barra de acero en Estados Unidos se sabe que la destrucción de ese lóbulo no provoca síntoma alguno».¹²



Figura 3 Antiguo dibujo médico donde se observa la trayectoria de entrada y salida de la barra de acero en el cráneo de Phineas Gage.

Sin embargo, el neurólogo se equivocaba. En el siglo XIX, el conocimiento de la función del cerebro se basaba en gran medida en la observación de las personas que, al igual que Phineas Gage, fueron las desgraciadas víctimas de uno de los ocasionales e inexactos experimentos neurológicos de la naturaleza. En el siglo XX, los cirujanos cogieron el testigo de manos de la naturaleza y empezaron a realizar experimentos más precisos cuyos resultados describían un panorama muy distinto sobre la función del lóbulo frontal. En la década de 1930, un médico portugués llamado António Egas Moniz estaba buscando una forma de tranquilizar a sus agitadísimos pacientes psicóticos cuando oyó hablar de un nuevo procedi-

miento quirúrgico que daba en llamarse lobotomía frontal. Dicho procedimiento conllevaba la destrucción química o mecánica de partes del lóbulo frontal. El método se había practicado con monos que por lo general se comportaban con furia cuando se les retiraba la comida, pero reaccionaban con una paciencia imperturbable después de someterse a la operación en cuestión. Egas Moniz probó el procedimiento con pacientes humanos y descubrió que tenía un efecto calmante similar. (También tuvo el efecto calmante de procurar a Moniz el premio Nobel de medicina en 1949.) Durante unas décadas después, las técnicas quirúrgicas mejoraron (el procedimiento podía realizarse con anestesia local y con un punzón para picar hielo), y los efectos secundarios poco gratos (como la disminución de la inteligencia o las micciones nocturnas involuntarias) disminuyeron. La destrucción de cierta parte del lóbulo frontal se convirtió en un tratamiento estándar para los casos de ansiedad y depresión que se resistían a otras formas de terapia.¹³ En contra de las creencias de la medicina convencional del siglo pasado, la presencia o ausencia del lóbulo frontal sí que suponía una diferencia. La diferencia era que algunas personas estaban mejor sin él.

No obstante, aunque algunos cirujanos pregonaban los beneficios de la lesión del lóbulo frontal, otros eran conscientes de sus costosas consecuencias. Aunque los pacientes con lesión en el lóbulo frontal respondían muy bien a los tests normales de inteligencia, a los tests de memoria y pruebas por el estilo, manifestaban graves discapacidades en cualquier test que exigiera planificación, incluso en los más sencillos. Por ejemplo, cuando se les planteaba la resolución de un laberinto o un rompecabezas cuya realización requería que pensarán en toda una serie de movimientos antes de empezar, esas personas, que en otras situaciones eran inteligentes, se quedaban pasmadas.¹⁴ Su discapacidad para la planificación no se limitaba al laboratorio. Esos pacientes actuaban razonablemente bien en situaciones cotidianas, bebiendo té sin derramarlo o charlando de trapitos, pero les resultaba muy difícil hablar de lo que harían esa misma tarde. En un resumen de la investigación científica sobre este tema, un importante científico concluyó: «No hay ningún síntoma más claro de la lesión prefrontal que la incapacidad para planificar [...]. El síntoma se debe de forma exclusiva a la disfunción de la corteza prefrontal [...] [y] no está relacionado con lesiones clínicas de ninguna otra estructura neurológica».¹⁵

Ahora bien, esas dos observaciones —que la lesión de determinadas partes del lóbulo puede hacer que el paciente se sienta tranquilo, pero que también

Tropezar con la felicidad

puede incapacitarlo para planificar— convergen en una única conclusión. ¿Cuál es el vínculo conceptual que liga la ansiedad con la planificación? Ambos factores, sin duda, están muy ligados con el pensamiento en el futuro. Sentimos ansiedad cuando anticipamos que algo malo va a ocurrir y, gracias a la imaginación, planeamos la forma en que se desarrollarán nuestras acciones futuras. La planificación requiere que nos asomemos al futuro, y la ansiedad es una de las posibles reacciones que tengamos al hacerlo.¹⁶ El hecho de que la lesión del lóbulo frontal impida la planificación y la ansiedad de forma tan particular y precisa sugiere que el lóbulo frontal es la pieza fundamental de la maquinaria cerebral, que permite a los adultos humanos normales y modernos proyectarse a sí mismos en el futuro. Sin él, estamos atrapados en el momento, incapaces de imaginar el mañana y, por tanto, no nos preocupa qué nos puede deparar. Como los científicos reconocen en la actualidad, el lóbulo frontal «capacita a los adultos humanos sanos para pensar en la existencia a largo plazo».¹⁷ Así pues, los especialistas dicen de las personas cuyo lóbulo frontal está lesionado que están «ligadas a los estímulos del presente»,¹⁸ o «encerradas en el espacio y el tiempo inmediatos»,¹⁹ o que manifiestan una «tendencia a la concreción temporal».²⁰ En otras palabras, al igual que los vendedores de chuches y los trepadores de árboles, viven en un mundo sin «más tarde».

El triste caso del paciente conocido como N. N. nos abre una ventana a ese mundo. N. N. sufrió un traumatismo craneoencefálico en un accidente de coche acaecido en 1981, cuando tenía treinta años. Las pruebas revelaron que había padecido una grave lesión del lóbulo frontal. Un psicólogo entrevistó a N. N. un par de años después del accidente y grabó su conversación:

PSICÓLOGO: ¿Qué va a hacer mañana?

N. N.: No lo sé.

PSICÓLOGO: ¿Recuerda la pregunta?

N. N.: ¿La de qué voy a hacer mañana?

PSICÓLOGO: Sí. ¿Cómo describiría lo que piensa cuando intenta imaginarlo?

N. N.: Es como si tuviera la mente en blanco, supongo... Es como estar dormido... como estar en una habitación sin nada y que alguien me dijera que buscara una silla, y allí no hubiera nada... es como nadar en medio de un lago. No hay nada para agarrarse ni nada con qué ayudarse.²¹

La incapacidad de N. N. para pensar en su futuro es característica de los pacientes con lesión del lóbulo frontal. Para N. N., el mañana siempre será una habitación vacía, y cuando intente ver el más tarde, siempre se sentirá como nos sentimos todos los demás cuando intentamos imaginar la no existencia o el infinito. Con todo, si alguien entablara conversación con N. N. en el metro o charlara con él mientras hace cola en la oficina de correos, quizá no se diera cuenta de que le falta algo esencialmente humano. Al fin y al cabo, el sujeto en cuestión entiende los conceptos de «tiempo» y «futuro» como abstracciones. Sabe lo que son las horas y los minutos, cuántos de éstos hay en aquéllas, y qué significa «antes» y «después». Tal como informó el psicólogo que entrevistó a N. N.: «Sabe muchas cosas sobre el mundo, es consciente de ese conocimiento y puede expresarlo con fluidez. En ese sentido no es muy distinto a un adulto normal. Sin embargo, no tiene capacidad de experimentar el tiempo subjetivo a largo plazo... Por lo visto, vive en un “presente permanente”».²²

Un presente permanente... ¡Qué expresión tan inolvidable! Qué extravagante y surrealista debe de resultar cumplir una sentencia de cadena perpetua en la cárcel del momento, atrapado para siempre en un ahora perpetuo, en un mundo sin fin, en un tiempo sin más tarde. A la mayoría de nosotros nos resulta tan difícil imaginar una existencia así que nos sentimos tentados de despreciarla como una mala pasada del destino, una aberración poco frecuente y monstruosa causada por un traumatismo craneoencefálico. Sin embargo, esa extraña existencia es la norma y nosotros somos la excepción porque los cerebros de todos, durante los primeros cientos de millones de años tras su aparición primigenia, estaban atrapados en un presente permanente, y la mayoría de los cerebros siguen así aún en la actualidad. No obstante, no se trata del suyo ni del mío, porque hace dos o tres millones de años, nuestros antepasados emprendieron la gran evasión del aquí y el ahora, y su vía de escape fue una masa altamente especializada de tejido gris, frágil, arrugado y añadido a lo ya existente. Ese lóbulo frontal —la última parte del cerebro humano en evolucionar, la que madura con más lentitud y la primera en deteriorarse durante la vejez— es una máquina del tiempo que nos permite abandonar el presente y experimentar el futuro antes de que ocurra. Ningún otro ser vivo tiene un lóbulo frontal como el nuestro, que es la razón por la que somos el único animal que piensa en el futuro tal como lo hacemos. Sin embargo, aunque la historia del lóbulo frontal nos cuenta cómo las personas hacen malabarismos con su mañana imaginario, no nos explica por qué lo hacen.

Tropezar con la felicidad

BURLAR AL DESTINO

A finales de la década de 1960, un profesor de psicología de la Universidad de Harvard empezó a consumir LSD, dimitió de su puesto (animado hasta cierto punto por el rectorado), se fue a la India, conoció a un gurú, regresó a su país y escribió un famosísimo libro titulado *Be Here Now* (Vive aquí, ahora), cuyo título transmitía, en pocas palabras, el mensaje esencial de la obra.²³ Según explicaba el antiguo profesor, el secreto de la felicidad, la realización y la iluminación era no pensar tanto en el futuro.

Ahora bien, ¿por qué iba alguien a recorrer todo el camino hasta la India y gastar su tiempo, dinero y neuronas sólo para aprender a no pensar en el futuro? Porque, como sabe cualquiera que haya intentado alguna vez aprender a meditar, no pensar en el futuro es mucho más difícil que ser profesor de psicología. No pensar en el futuro requiere que convenzamos al lóbulo frontal de que no realice su cometido, y al igual que ocurriría con un corazón al que se le ordenase que no latiera, lo lógico es que se resista a esa sugerencia. A diferencia de N. N., la mayoría de nosotros no nos esforzamos por pensar en el futuro, porque los estímulos mentales sobre el futuro llegan a nuestra conciencia de forma regular y espontánea, y ocupan hasta el último rincón de nuestra existencia mental. Cuando se pregunta a las personas cada cuánto piensan en el pasado, el presente y el futuro, afirman pensar sobre todo en este último.²⁴ Cuando los investigadores realizan un recuento real de los ítems que fluyen en el monólogo interior de un individuo medio, descubren que un 12 por ciento de nuestros pensamientos diarios están relacionados con el futuro.²⁵ En otras palabras, cada ocho horas de pensamiento incluyen una hora de reflexiones sobre cosas que todavía tienen que ocurrir. Si alguien pasa una de cada ocho horas viviendo en mi estado tiene la obligación de pagar impuestos, lo que equivale a decir, en cierto sentido, que todos nosotros somos habitantes del mañana a tiempo parcial.

¿Por qué no podemos limitarnos a vivir en el ahora? ¿Cómo es que no sabemos hacer algo que a nuestro pececillo de colores le resulta tan simple? ¿Por qué se empecina nuestro cerebro en proyectarnos al futuro cuando hay tanto que pensar en el ahora?

Prevencción y emoción

La repuesta más evidente a esa pregunta es que pensar en el futuro puede ser placentero. Soñamos despiertos en meter el gol decisivo en el partido de fútbol de la empresa, en posar para la foto con el vendedor de lotería y el cheque ganador de tamaño familiar en mano, o en entablar una charla distendida con la atractiva cajera del banco, no porque esperemos que ocurra algo, sino porque simplemente imaginamos esas posibilidades como una fuente de placer. Los estudios confirman lo que ya sospecha: cuando las personas sueñan despiertas en el futuro, suelen imaginarse consiguiendo cosas y triunfando más que titubeando o metiendo la pata.²⁶

De hecho, pensar en el futuro también puede ser tan placentero que algunas veces lo preferimos a experimentarlo. En un estudio se informaba a una serie de voluntarios que habían ganado una cena gratuita en un fabuloso restaurante francés y se les preguntaba cuándo querían disfrutar del premio. ¿En ese mismo momento? ¿Esa misma noche? ¿Al día siguiente? Aunque los placeres de la comida eran evidentes y tentadores, la mayoría de los voluntarios escogieron aplazar la visita al restaurante un poco, por lo general hasta la semana siguiente.²⁷ ¿Por qué el retraso autoimpuesto? Porque al esperar una semana, esas personas no sólo conseguían varias horas de sorber ruidosamente ostras y beber Château Chaval Blanc del 47, sino que además conseguían pasar los siete días siguientes deseando esos sorbos y tragos. Anticipar el placer es una técnica inventiva para obtener un resultado dos veces mejor con la mitad del esfuerzo. En realidad, resulta más placentero imaginar algunos acontecimientos que experimentarlos (la mayoría de nosotros hemos hecho el amor con un compañero deseable o hemos comido con codicia un postre riquísimo, y hemos descubierto que era mejor considerar el acto en cuestión que consumarlo). En esos casos, las personas pueden decidir retrasar el acontecimiento para siempre. Por ejemplo, se solicitó a los voluntarios de un estudio que se imaginaran pidiendo una cita a una persona que les gustara muchísimo; quienes tenían las fantasías más exquisitas y detalladas sobre el acercamiento a su ídolo amoroso eran las que menos probabilidades tenían de pedir la cita en los meses posteriores al inicio del estudio.²⁸

Nos gusta jugar con las mejores probabilidades de todos los mañanas imaginarios, y ¿por qué no iba a gustarnos? Al fin y al cabo, llenamos los álbu-

Tropezar con la felicidad

mes de fotos con imágenes de fiestas de cumpleaños y vacaciones tropicales, y no de accidentes de coche ni visitas a urgencias; queremos ser felices en nuestro paseo por el mundo de los recuerdos. ¿Por qué no íbamos a adoptar la misma actitud en nuestro paseo por el planeta imaginario? Aunque imaginar futuros felices puede hacernos sentir felices, también puede tener una serie de consecuencias problemáticas. Los investigadores han descubierto que cuando a las personas les resulta fácil imaginar un acontecimiento, sobreestiman la probabilidad de que ocurra en realidad.²⁹ Como muchos de nosotros tenemos más práctica en imaginar acontecimientos positivos que negativos, solemos sobreestimar la probabilidad de que ocurran los acontecimientos positivos, lo que nos lleva a tener un optimismo poco realista sobre el futuro.

Por ejemplo, los universitarios esperan vivir más tiempo, permanecer casados más tiempo y viajar a Europa más a menudo que el ciudadano medio.³⁰ Creen que tienen más probabilidades de tener niños superdotados, casa propia y de aparecer en los periódicos, y menos probabilidades de tener un ataque al corazón, enfermedades venéreas, problemas de alcoholismo, un accidente de coche, una rotura de huesos o una enfermedad de las encías. Los estadounidenses de todas las edades esperan que su futuro suponga una mejoría con respecto a su presente,³¹ y aunque los ciudadanos de otras naciones no son tan optimistas como los estadounidenses, también tienden a imaginar que su futuro será más notable que el de sus coetáneos.³² Esas expectativas más que optimistas sobre nuestro futuro personal no se anulan con facilidad. Experimentar un terremoto hace que las personas se vuelvan realistas durante un tiempo sobre el riesgo de morir en un desastre futuro, pero, en cuestión de semanas, incluso los supervivientes de esa catástrofe natural recuperarán su nivel normal de optimismo infundado.³³ Un estudio demostró que los pacientes de cáncer eran más optimistas sobre su futuro que las personas sanas.³⁴

Claro está que el futuro que el cerebro insiste en simular no es todo vino, besos y sabrosos moluscos. A menudo es mundano, fastidioso, estúpido, desagradable o simplemente aterrador, y las personas que recurren a tratamiento psicológico por su incapacidad de dejar de pensar en el futuro por lo general están preocupadas por él y no deseando que llegue. Al igual que nos parece que un diente suelto está pidiendo que lo meneemos, todos nos sentimos atraídos por imaginar desastres y tragedias de vez en cuando. De camino al aeropuerto imaginamos el panorama futuro en el que el avión despega sin nosotros y perde-

mos nuestra importante reunión con el cliente. De camino a una cena en casa de unos amigos imaginamos el panorama futuro en el que todo el mundo entrega a la anfitriona una botella de vino mientras que nosotros la saludamos con las manos vacías y avergonzados. De camino al centro hospitalario imaginamos el panorama futuro en el que el médico estudia nuestra radiografía del tórax, frunce el ceño y dice algo así como: «Hablemos de sus opciones». Esas imágenes funestas nos hacen sentir muy mal —en sentido bastante literal—, así que ¿por qué hacemos todo lo posible para crearlas?

Existen dos razones. En primer lugar, anticipar los acontecimientos desagradables puede minimizar su impacto. Por ejemplo, los voluntarios de un estudio recibieron una serie de veinte descargas eléctricas de las que se les advertía tres segundos antes.³⁵ Algunos voluntarios (el grupo de alta potencia) recibían veinte descargas de alta intensidad en el tobillo derecho. Otros voluntarios (el grupo de baja potencia) recibían tres descargas de alta intensidad y varias descargas de baja intensidad. Aunque el grupo de baja potencia recibía menos voltios que el grupo de alta potencia, el corazón les latía más deprisa, sudaban con más profusión y se consideraban más asustados. ¿Por qué? Porque los voluntarios del grupo de baja potencia recibían descargas de distinta intensidad con distintos intervalos de tiempo, lo que les hacía imposible anticipar su futuro. Por lo visto, tres pepinazos que uno no pueda prever son más dolorosos que veinte superpepinazos que sí puedan preverse.³⁶

La segunda razón por la que nos esforzamos tanto en imaginar acontecimientos desagradables es que el miedo, la preocupación y la ansiedad desempeñan un papel importante en nuestra vida. Motivamos a nuestros trabajadores, hijos, cónyuges y mascotas a hacer lo correcto dramatizando consecuencias desagradables de su mala conducta. También lo hacemos con nosotros mismos al imaginar un mañana desagradable si decidimos ponernos morenos con poca protección solar y morados de pastelitos de nata. Las previsiones pueden ser «persuasiones» cuyo propósito no es tanto prever el futuro como impedirlo,³⁷ y los estudios han demostrado que se trata de una forma efectiva de motivar a las personas a que tengan un comportamiento prudente y profiláctico.³⁸ En resumen, a veces imaginamos futuros aciagos sólo para meternos miedo.

Prevención y control

La prevención puede aportar placer y prevenir el dolor, y ésta es una de las razones por las que el cerebro se empecina en producir pensamientos sobre el futuro como churros. Sin embargo, no es la razón más importante. Cada año, los estadounidenses se gastan sin problema millones —puede que miles de millones— de dólares en videntes, asesores financieros, líderes espirituales, meteorólogos y otros charlatanes que aseguran poder predecir el futuro. Los que subvencionamos esas industrias de la videncia no queremos saber lo que es probable que ocurra sólo por el placer de la anticipación. Queremos saber qué ocurrirá para poder hacer algo al respecto. Si los tipos de interés van a subir como la espuma el próximo mes, queremos canjear nuestros bonos por dinero. Si va a llover esta tarde, queremos coger el paraguas por la mañana. El conocimiento es poder, y la razón más importante por la que el cerebro insiste en simular el futuro aunque sería mejor que estuviéramos aquí y ahora, disfrutando de un momento de relajación total, es que el cerebro quiere controlar las experiencias que vamos a tener.

No obstante, ¿por qué íbamos a querer controlar nuestras experiencias futuras? Si lo pensamos bien, es tan absurdo como preguntar por qué queremos controlar la tele y los coches. Aunque permitan que introduzca una salvedad. Tenemos un enorme lóbulo frontal para poder mirar al futuro, contemplamos el futuro para poder hacer predicciones sobre él, hacemos predicciones sobre él para poder controlarlo, pero ¿para qué queremos controlarlo? ¿Por qué no dejamos que el futuro se desarrolle tal como será y que la experiencia lo haga de igual forma? ¿Por qué no estar aquí ahora y allí más tarde? Existen dos respuestas a esta pregunta, una de ellas es sorprendentemente correcta y la otra sorprendentemente incorrecta.

La respuesta sorprendentemente correcta es que a las personas les parece gratificante ejercer control, no sólo por el futuro que eso les asegura, sino por el ejercicio en sí. Ser efectivo —cambiar cosas, influir en los sucesos, hacer que las cosas ocurran— es una de las necesidades fundamentales con las que el cerebro humano está dotado desde el nacimiento, y gran parte de nuestro comportamiento, de la infancia en adelante, no es más que la expresión de esa afición al control.³⁹ Antes de que nuestros culetes entren en contacto con el primer pañal, ya sentimos un deseo punzante de mamar, dormir, hacer caca y provocar los

acontecimientos. Nos lleva un tiempo hacer realidad este último deseo sólo porque nos lleva un rato adivinar que tenemos dedos, pero en cuanto lo descubrimos... ¡Cuidado, mundo, que allá vamos! Los bebés chillan de placer cuando derriban una pila de bloques de construcción, cuando le dan a una pelota o cuando aplastan un pastel con la frente. ¿Por qué? Porque lo han hecho, por eso. «Mira, mamá, mi mano ha hecho que ocurra eso. La habitación está distinta porque yo estaba allí. Pensé en bloques que caían, y, ¡pam!, se han caído. ¡Qué guay! ¡Qué gusto que da hacerlo!»

El hecho es que los seres humanos llegan al mundo con pasión por el control, salen del mundo de la misma forma, y las investigaciones sugieren que si pierden su capacidad de controlar las cosas en cualquier momento entre su llegada y su partida, se sienten infelices, indefensos, desesperados y deprimidos.⁴⁰ Y en ocasiones hasta acaban muertos. En un estudio, los investigadores regalaron a los ancianos de un asilo local una planta de interior. Dijeron a la mitad de residentes que debían ocuparse del mantenimiento y riego de la planta (grupo de control elevado), y a los demás, que algún miembro del personal se encargaría de esos cuidados (grupo de control bajo).⁴¹ Pasados seis meses, el 30 por ciento de los residentes del grupo de control bajo había muerto, comparado con sólo el 15 por ciento de los residentes del grupo de control alto. Un estudio realizado a continuación confirmó la importancia del control percibido para el bienestar de los residentes de un asilo de ancianos, aunque la investigación tuvo un inesperado y desafortunado final.⁴² Los investigadores programaron visitas frecuentes de estudiantes voluntarios a los ancianos del asilo. A los residentes del grupo de control alto se les permitía controlar la frecuencia y duración de la visita de los estudiantes («Por favor, hazme una visita de una hora el martes que viene»), pero no a los internos del grupo de control bajo («Le haré una visita de una hora el martes que viene»). Después de dos meses, los residentes del grupo de control alto se sentían más felices, más sanos, más activos y tomaban menos medicamentos que los del grupo de control bajo. En ese momento, los investigadores pusieron fin al estudio y cortaron las visitas de los estudiantes. Pasados varios meses, les disgustó saber que un número desproporcionado de los ancianos que habían formado parte del grupo de control alto habían muerto. La causa de esta tragedia se clarifica sólo vista en retrospectiva. Los residentes que habían tenido el control, y que se habían beneficiado de forma significativa de éste mientras lo poseían, se quedaron sin previo aviso sin él una vez finalizado el

Tropezar con la felicidad

estudio. Por lo visto, disponer del control puede tener consecuencias positivas en la salud y el bienestar, pero su pérdida puede ser peor que el hecho de no haberlo tenido nunca.

Nuestro deseo de control es tan intenso, y la sensación de controlar es tan gratificante, que las personas suelen actuar como si pudieran controlar lo incontrolable. Por ejemplo, las personas apuestan más dinero en juegos de azar cuando sus contrincantes parecen más incompetentes que competentes, como si creyeran que pueden controlar el reparto aleatorio de cartas en una mesa y así sacar partido del adversario más débil.⁴³ Las personas sienten más certeza de poder ganar la lotería si pueden controlar el número de su boleto,⁴⁴ y sienten más seguridad de que van a ganar a los dados si pueden lanzarlos.⁴⁵ Las personas apuestan más dinero en unos dados que todavía no se hayan lanzado, que en unos que ya se han lanzado, pero cuyo resultado es desconocido,⁴⁶ y apostarán incluso más si se les permite a ellas, y no a otro, decidir el número que contará como ganador.⁴⁷ En cada uno de esos ejemplos, las personas se comportan de una forma que sería tremendamente absurda si creyeran que no tienen control sobre un hecho incontrolable. Sin embargo, si en su fuero interno creyeran que pueden ejercer control —aunque fuera sólo un ápice—, su comportamiento sería del todo razonable. En nuestro fuero interno, eso es exactamente lo que creemos todos. ¿Por qué no resulta entretenido ver la grabación del partido de fútbol de anoche aunque no sepamos quién ha ganado? Porque el hecho de que el partido ya se haya jugado descarta la posibilidad de que los ánimos que damos a nuestro equipo penetren de alguna forma en la tele, viajen a través del cable, encuentren el camino hasta el estadio e influyan en la trayectoria de la pelota mientras se proyecta hacia la portería. Quizá lo más raro de esa ilusión de control no es que ocurra, sino que aporta muchos de los beneficios psicológicos del verdadero control. En realidad, el grupo de personas inmunes a esa ilusión son diagnosticadas como depresivas,⁴⁸ y tienden a valorar con precisión el grado de control que tienen sobre los acontecimientos en la mayoría de las situaciones.⁴⁹ Esos y otros descubrimientos han llevado a algunos investigadores a la conclusión de que esa sensación de control —ya sea real o ilusoria— es una fuente de salud mental.⁵⁰ Así que, si la pregunta es «¿Por qué íbamos a querer controlar nuestro futuro?», la respuesta sorprendentemente correcta es: porque sienta bien hacerlo, y punto. La consecuencia es gratificante, el encargarnos de algo nos hace felices. El acto de tripular nues-

tro propio barco por el río de la vida es una fuente de placer, al margen del puerto al que uno se dirige.

Ahora bien, a estas alturas quizá crea dos cosas. En primer lugar, seguramente cree que si oye una vez más la expresión «el río de la vida», le saldrá un sarpullido. He dicho. En segundo lugar, seguramente cree que el acto de tripular un barco metafórico por el manido río es una fuente de placer y bienestar, para lo que el destino del barco importa mucho, muchísimo más. Jugar a los capitanes intrépidos es un placer por sí mismo, pero la verdadera razón por la que todos queremos tripular nuestro barco es que lo podemos llevar a un puerto paradisíaco como Hanalei en lugar de Nueva Jersey. La naturaleza de un lugar determina cómo nos sentimos al llegar allí, y nuestra inigualable capacidad humana para pensar en el futuro a largo plazo nos permite escoger los mejores destinos y evitar los peores. Somos los chimpancés que aprendieron a esperar porque así tenemos la posibilidad de decidir entre los diversos destinos que pueden acontecernos y escoger el mejor. Otros animales deben experimentar un acontecimiento para poder saber qué placeres y sufrimientos conlleva, pero el poder de prever nos permite imaginar lo que todavía no ha ocurrido y, en consecuencia, ahorrarnos las lecciones más duras de la experiencia. No necesitamos acercar la mano y tocar una brasa para saber que nos dolerá hacerlo, y no necesitamos experimentar el abandono, el desprecio, el desahucio, la degradación, la enfermedad o el divorcio para saber que todos ellos son fines indeseables que debemos evitar a toda costa. Queremos —y, de hecho, deberíamos querer— controlar el rumbo de nuestro barco porque algunos futuros pueden ser mejores que otros, e incluso somos capaces de diferenciarlos desde aquí mismo.

Esa idea es tan evidente que parece baladí mencionarla, pero voy a mencionarla de todas formas. De hecho, voy a pasarme el resto del libro mencionándola, porque seguramente hace falta más que un par de menciones para convencerle de que lo que parece una idea evidente es, en realidad, la respuesta sorprendentemente incorrecta a nuestra pregunta. Insistimos en tripular nuestro barco porque creemos que tenemos una idea bastante clara de nuestro destino, pero la verdad es que gran parte de nuestra labor de capitanes es inútil, no porque el barco no vaya a responder y no porque no podamos encontrar nuestro destino, sino porque el futuro es esencialmente distinto a lo que parece a través de nuestro «previsiónómetro». Al igual que experimentamos ilusiones visuales («¿Verdad que es curioso que una línea parezca más larga aunque no lo sea?») e

Tropezar con la felicidad

ilusiones en retrospectiva («¿Verdad que es curioso que no recuerde haber sacado la basura aunque lo haya hecho?»), también podemos experimentar ilusiones en previsión, y las tres clases de ilusión se explican gracias a los mismos principios básicos de psicología humana.

EN ADELANTE

Para ser del todo sincero, no sólo mencionaré la respuesta sorprendentemente incorrecta, la machacaré y le sacaré todo el jugo hasta que se rinda y se largue con viento fresco. Esta respuesta incorrecta tiene una apariencia tan sensata y es una creencia tan extendida que sólo puede intentarse extirparla de la sabiduría popular mediante una difamación prolongada. Así que antes de que empiece con el ajuste de cuentas, permita que comparta con usted mi plan de ataque.

- En la Segunda parte, «Subjetividad», le hablaré de la ciencia de la felicidad. Todos nos dirigimos al futuro que creemos que nos hará felices, pero ¿qué significa en realidad esa palabra? ¿Y cómo podemos tener la esperanza siquiera de conseguir respuestas contundentes y científicas a preguntas sobre algo tan etéreo y abstracto como un sentimiento?
- Utilizamos los ojos para ver en el espacio, y la imaginación para ver en el tiempo. Al igual que los ojos nos hacen ver cosas que en realidad no son lo que parecen, la imaginación nos hace prever cosas que no serán tales. La imaginación tiene tres defectos que dan pie a las ilusiones de predicción de las que trata este libro. En la Tercera parte, «Realismo», hablaré del primer defecto: la imaginación funciona tan deprisa, de forma tan silenciosa y eficaz que no nos mostramos lo bastante escépticos ante sus resultados.
- En la Cuarta parte, «Presentismo», hablaré sobre el segundo defecto: los productos de la imaginación son... Bueno, digamos que no muy imaginativos, que es la razón por la que el futuro imaginado se parece tanto al presente real.
- En la Quinta parte, «Racionalización», hablaré sobre el tercer defecto: la imaginación lo pasa mal al hablarnos de cómo pensaremos en el futuro cuando lleguemos a él. Tenemos problemas con la predicción de acontecimientos futuros, pero tenemos más problemas aún con la predicción de la forma en que los veremos cuando ocurran.

- Por último, en la Sexta parte, «Corregible», hablaré de por qué no se pone remedio a las ilusiones mediante la experiencia personal ni mediante la sabiduría que heredamos de nuestras abuelas. Terminaré hablando de una solución sencilla para corregir esas ilusiones, que el lector rechazará casi con total seguridad.

Cuando termine de leer estos capítulos, espero que entienda por qué la mayoría de nosotros pasamos tanto tiempo de nuestra vida girando el timón e izando velas, para darnos cuenta al final de que Shangri-la no es lo que creíamos ni está donde imaginábamos.