

El algoritmo de la felicidad

ÚNETE AL RETO DE LOS 10 MILLONES
DE PERSONAS FELICES

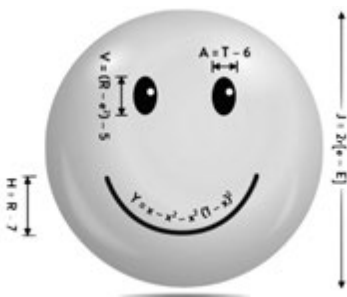
Mo Gawdat

CHIEF BUSINESS OFFICER DE GOOGLE [X]

zenith

El algoritmo de la felicidad

ÚNETE AL RETO DE
LOS 10 MILLONES
DE PERSONAS FELICES



Mo Gawdat

zenith

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 este 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: *SOLVE FOR HAPPY. Engineering Your Path to Uncovering the Joy Inside You*

Primera edición: febrero de 2018

© Mo Gawdat, 2017

© de la traducción, Antonio Francisco Rodríguez Esteban, 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-18092-0

Depósito legal: B. 676 - 2018

Fotocomposición: gama, sl

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

	Introducción	13
Parte I		23
	Capítulo 1	Creando la ecuación 25
	Capítulo 2	6-7-5 41
Parte II	6	Grandes ilusiones 51
	Capítulo 3	Esa vocecita en tu cabeza 53
	Capítulo 4	¿Quién eres tú? 75
	Capítulo 5	Lo que sabes 99
	Capítulo 6	¿Alguien sabe qué hora es? 115
	Capítulo 7	Houston, tenemos un problema 133
	Capítulo 8	Yo también podría saltar 145
Parte III	7	Ángulos muertos 165
	Capítulo 9	¿Es verdad? 167
Parte IV	5	Verdades últimas 199
	Capítulo 10	Aquí, ahora 203
	Capítulo 11	El vaivén del péndulo 217
	Capítulo 12	Amor es todo lo que necesitas 229
	Capítulo 13	VEP (vive en paz) 243
	Capítulo 14	¿Quién hizo a quién? 267
	<i>Epílogo</i>	Una conversación con Ali 299
	<i>Agradecimientos</i>	311
	<i>Notas</i>	313

Creando la ecuación

No importa si eres rico o pobre, alto o bajo, hombre o mujer, joven o viejo. No importa de dónde vienes, cómo te ganas la vida, qué lengua hablas o qué tragedias has tenido que soportar. Donde quiera que estés, quien quiera que seas, **quieres ser feliz**. Es un deseo humano tan básico como el impulso de la respiración.

La felicidad es esa gloriosa sensación en la que todo parece correcto, cuando los tiras y aflojas y los bordes irregulares parecen ajustarse a la perfección. En esos destellos de genuina felicidad, a veces muy breves, todo pensamiento es agradable y no te importaría que el mundo se detuviera y el instante presente durara para siempre.

En última instancia, lo que hacemos en la vida es un intento por encontrar esta sensación y hacerla durar. Algunas personas la buscan en el amor; otras, en la riqueza o la fama; y otras, en algún tipo de autorrealización. Sin embargo, todos conocemos a personas que son profundamente amadas, logran grandes cosas, recorren el mundo, adquieren todos los juguetes que el dinero puede comprar, disfrutan de todos los lujos y, sin embargo, siguen anhelando el elusivo objetivo de la satisfacción, la alegría y la paz, también conocido como felicidad.

¿Por qué algo tan sencillo es tan difícil de encontrar?

Lo cierto es que no lo es. **Ocurre que la buscamos en los lugares equivocados.**

Pensamos en ella como un destino que hemos de alcanzar, cuando en realidad es donde todos hemos empezado.

¿Alguna vez has buscado tus llaves solo para descubrir que estaban en tu bolsillo? ¿Recuerdas cómo removías el contenido de tu escritorio, buscabas bajo el sofá y te sentías cada vez más frustrado al no encontrarlas? Obramos igual al esforzarnos por encontrar la felicidad «ahí fuera», cuando, en realidad, la felicidad está donde siempre ha estado: en nuestro interior, como un elemento de diseño básico de nuestra especie.

Nuestro valor predeterminado

Observemos nuestro ordenador, nuestro *smartphone* u otros aparatos. Todos vienen con preferencias predeterminadas por los diseñadores y programadores. Disponemos de cierto nivel de brillo en la pantalla, por ejemplo, o de un determinado idioma para la interfaz del usuario. Una máquina recién salida de fábrica, diseñada según los criterios de sus creadores, se presenta con un «valor predeterminado».

Expresado en palabras sencillas, en los seres humanos el valor predeterminado es la felicidad.

Si no me crees, pasa un tiempo con un ser humano recién salido de fábrica, un niño o un bebé. Obviamente, hay muchas lágrimas y mucha inquietud asociadas a la fase temprana de los pequeños humanos, pero el hecho es que, una vez satisfechas sus necesidades básicas —ausencia de hambre inmediata, ningún temor, falta de soledad aterradora, ningún dolor físico o insomnio persistente—, viven en el momento, perfectamente felices. Incluso en rincones empobrecidos del mundo podemos ver a niños con caras sucias usando guijarros como juguetes o sosteniendo un plato de plástico roto como si fuera un volante de un deportivo imaginario. Quizá vivan en una chabola, pero mientras dispongan de comida y de un mínimo de seguridad, los verás corriendo y aullando de alegría. Incluso en la cobertura informativa de los campos de refugiados, donde miles de personas han sido arrojadas por la guerra o los desastres naturales, los adultos frente a la cámara tendrán un aspecto sombrío, pero al fondo seguiremos oyendo reír a los niños mientras juegan al fútbol con un montón de harapos enrollados como pelota.

Pero no se trata solo de los niños. A ti también se te aplica un valor predeterminado.

Examina tu propia experiencia. Recuerda un momento en el que nada te inquietara o preocupara, en el que nada te molestará. Eras feliz y estabas tranquilo y relajado. La cuestión es que no necesitabas una *razón* para ser feliz. No necesitabas que tu equipo ganara la Copa del Mundo. No necesitabas una gran promoción o una cita importante o un yate con plataforma para helicópteros. Todo lo que necesitabas era no tener ninguna razón para ser *infeliz*. Otra forma de decir:

¡Recuerda!



La felicidad es la ausencia de infelicidad.

Es nuestro estado de reposo, cuando nada enturbia la imagen o provoca interferencias.

¡Recuerda!

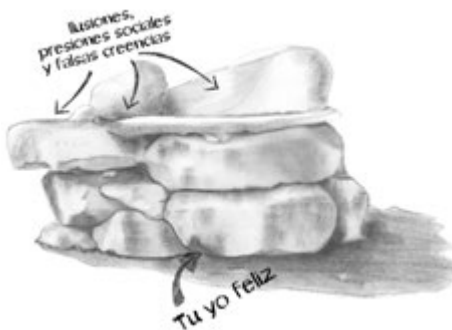


La felicidad es *tu* valor predeterminado.

Al utilizar un artilugio programado, a veces cambiamos sus valores predeterminados sin querer, en ocasiones hasta el punto de que algunas funciones son más difíciles de usar. Instalas una app que te conecta frecuentemente a internet, y la vida de tu batería disminuye. Lo mismo ocurre con el valor predeterminado humano para la felicidad. La presión familiar o de la sociedad, los sistemas de creencias y las expectativas innecesarias surgen y se sobreescriben a la programación original. El «tú» que empezó emitiendo felices grititos en su cuna, jugando con los dedos de los pies, queda atrapado en un frenesí de ilusiones y falsas ideas. La felicidad se convierte

en un objetivo misterioso que persigues, pero no puedes alcanzar, en lugar de algo que simplemente se despliega ante tus ojos cada mañana.

Si tuviéramos que representarlos, los momentos de infelicidad equivalen a estar sepultado bajo un montón de rocas fabricadas



con ilusiones, presiones sociales y falsas creencias. Para alcanzar la felicidad tendrás que apartar esas rocas una tras otra, empezando con algunas de tus creencias más fundamentales.

Como cualquier persona que haya llamado al soporte técnico sabe, a veces el primer paso para devolver a un aparato su funcionamiento correcto consiste en restaurar los parámetros de fábrica. Sin embargo, a diferencia de nuestros artilugios, los humanos no disponemos de un botón de reinicio. A cambio tenemos la capacidad de desaprender y revertir los efectos de aquello que nos ha salido mal.



¿De dónde hemos sacado la idea de que hemos de buscar la felicidad en el exterior, luchar por ella, conquistarla, dominarla o incluso ganarla? ¿Cómo perdimos el norte y aceptamos que la felicidad solo roza nuestra vida brevemente? ¿Cómo nos desprendimos de nuestro derecho de nacimiento a la felicidad?

La respuesta quizá te sorprenda: **tal vez es lo que nos han enseñado a hacer.**

El algoritmo de la felicidad

Tal vez hayas recibido consejos tan sólidos como los que me brindó mi madre: yo tenía que trabajar duro, ahorrar y posponer ciertas formas de gratificación en aras de conquistar determinados objetivos. Su consejo, sin duda, fue una gran contribución a mi éxito. Pero lo malinterpreté. Pensaba que ella me pedía posponer la felicidad. O que la felicidad sería el resultado de la conquista del éxito.

Algunas de las comunidades más felices del mundo están en los países más pobres de América Latina, donde la gente no parece pensar mucho en la seguridad financiera o lo que consideramos éxito. Trabajan cada día para ganar lo que necesitan. Pero más allá de eso, priorizan su felicidad y pasan el tiempo con su familia y amigos.

No quiero idealizar una vida que parece pintoresca y animada, pero que sigue cayendo por debajo del umbral de la pobreza. Sin embargo, podemos aprender de una actitud que crea felicidad diariamente, al margen de las condiciones económicas.

No tengo nada contra el éxito material. El progreso humano siempre ha sido impulsado por la curiosidad innata, pero también por el deseo perfectamente razonable de acumular recursos suficientes para sobrevivir al invierno o a una sequía o a una mala cosecha. Hace miles de años, cuanto mayor era el territorio que controlaba tu tribu o tu familia, mayores eran tus posibilidades de supervivencia. Por lo tanto, la idea de sentarse ocioso bajo un mango cedió paso a la idea de innovar y apresurarse un poco, ampliar el propio territorio y acumular un excedente, por si acaso.

A medida que la civilización se desarrollaba, más territorio y una riqueza mayor se traducían normalmente en mejores condiciones de vida y en la perspectiva de una existencia más larga. Por último, surgió el capitalismo, reforzado por la ética protestante, que convirtió la prosperidad en signo del favor de Dios. El esfuerzo y la responsabilidad individual permitieron el auge de lo que ahora llamamos la desigualdad de renta, lo que reforzó el incentivo para trabajar aún más duro, aunque solo fuera para evitar ser adelantados y desplazados por los demás. Y una vez que has prosperado, evidentemente no quieres volver atrás. Porque a medida que aumentaba la competitividad, se debilitaba el apoyo tradicional que ofrecía seguridad a través de la familia o la aldea.

La época inmediatamente anterior a la nuestra vivió la Gran Depresión y dos guerras mundiales en rápida sucesión, durante las cuales incluso quienes ocupaban posiciones privilegiadas tuvieron que preocuparse por sus necesidades básicas. Como resultado, la privación dio forma a las prioridades de toda una generación, que subrayó la idea de que lo más importante en la vida era no volver a soportar tales privaciones. *La «póliza de seguro» más adoptada y difundida se llamó «éxito».*

A medida que el siglo xx daba paso al xxi, progresivamente, la clase media educó a sus hijos para creer que la única secuencia lógica era pasar años en instituciones educativas a fin de adquirir destrezas que se aplicarían a una vida de trabajo duro con la esperanza de alcanzar cierta seguridad. Aprendimos a priorizar este camino aunque nos hiciera infelices, contando con la promesa de que cuando por fin alcanzáramos lo que la sociedad definía como éxito, entonces, al fin, seríamos felices.

Ahora, plantéate esta pregunta: ¿has percibido que esto suceda con cierta frecuencia? Por el contrario, ¿cuántas veces has visto a un banquero opulento o a un directivo nadar en dinero, pero parecer

hundido en la infelicidad? ¿Cuántas veces has oído hablar de casos de suicidio de aquellos que aparentemente «lo tienen todo»? ¿Por qué crees que ocurre esto? Porque la premisa básica es errónea: el éxito, la riqueza, el poder y la fama no conducen a la felicidad. En realidad:

¡Recuerda!



El éxito no es un prerequisite esencial para la felicidad.

El trabajo de Ed Diener y Richard Easterlin sobre la correlación entre el bienestar subjetivo y los ingresos sugiere que, en Estados Unidos, el bienestar subjetivo aumenta proporcionalmente a los ingresos, pero solo hasta cierto punto. Sí, suena terrible tener que trabajar en dos sitios diferentes para poder permitirse un apartamento minúsculo y un Honda cascado mientras se devuelven los préstamos por estudios. Pero una vez que tu renta alcanza el ingreso medio anual per cápita —que en Estados Unidos es de setenta mil dólares en la actualidad—, el bienestar subjetivo se estanca. Es cierto que ganar menos puede atenuar tu sensación de bienestar, pero ganar *más* no necesariamente te hará más feliz.¹ Lo que sugiere que todos los productos caros que los anunciantes nos dicen que son fundamentales para nuestra felicidad —un teléfono móvil mejor, un coche deslumbrante, una casa enorme, un vestuario digno de cierto estatus— en realidad no son tan importantes.

No solo la felicidad, el poder y muchos artilugios no son prerequisites para la felicidad; en todo caso, la cadena de causa y efecto en realidad actúa en la otra dirección. Andrew Oswald, Eugenio Proto y Daniel Sgroi, de la Universidad de Warwick, descubrieron que ser feliz hace que la gente sea en torno a un 12% más productiva y, por consiguiente, tenga más probabilidades de salir adelante.² Por lo tanto:

¡Recuerda!



Aunque el éxito no lleva a felicidad, la felicidad contribuye al éxito.

Y, sin embargo, seguimos persiguiendo el éxito como nuestro objetivo primordial. Uno de los primeros psicólogos en prestar

atención a los individuos felices y su trayectoria psicológica fue Abraham Maslow. En 1933 resumió nuestra búsqueda del éxito en una frase profunda: «La historia de la raza humana es la historia de hombres y mujeres que se subestiman».

Aunque un razonable nivel de éxito es común en nuestra sociedad, quienes alcanzan los niveles de éxito más altos suelen tener algo en común, algo que los diferencia de los demás. Todos aman, casi compulsivamente, aquello que hacen. Muchos atletas, músicos y emprendedores reputados han alcanzado el éxito porque aman tanto lo que hacen que se convierten en expertos solo porque la actividad los hace felices. Como afirma Malcolm Gladwell en *Fueras de serie*, si inviertes diez mil horas en hacer algo, te conviertes en uno de los mejores del mundo en esa materia.³ ¿Y cuál es la mejor manera de pasar tantas horas concentrados en una sola cosa? ¡Empleándolas en lo que nos hace felices! ¿No será mejor que pasarse toda la vida intentando alcanzar el éxito con la esperanza de que este conduzca a la felicidad? En el trabajo, en nuestra vida personal, en las relaciones, en la vida amorosa, *independientemente de lo que hagamos*, deberíamos:

¡Recuerda!



Resolver nuestra felicidad.

¿Qué es la felicidad?

En mi punto más bajo, en 2001, descubrí que nunca podría restaurar la felicidad que me correspondía por derecho de nacimiento si al menos no conocía qué estaba buscando.

Así pues, en tanto ingeniero, me propuse desarrollar un sencillo proceso para recopilar los datos que necesitaba para determinar qué me hacía feliz. Sin embargo, al principio dudé porque la técnica me parecía tan simple que era casi infantil. Pero luego pensé: si nuestro modelo para la condición por defecto de la felicidad humana es el niño pequeño o el bebé, tal vez *pueril*, o al menos *infantil*, no era tan malo.

Empecé documentando las ocasiones en las que me sentía feliz. Lo llamé mi **lista de la felicidad**. Tú también puedes hacerla. De

hecho, ¿por qué no tomarte un momento ahora mismo, sacar un lápiz y una hoja de papel, y anotar todo lo que te hace feliz? Es una tarea sencilla. La lista puede estar compuesta por una serie de oraciones breves, enunciativas, que vayan directas al grano y completen la frase...

«Me siento feliz cuando _____»

No seas tímido. No hay razón para sentirse cohibido porque nadie tiene por qué ver tu lista. Puedes incluir cosas obvias, como acariciar a tu perro o contemplar una hermosa puesta de sol, y cosas sencillas como hablar con tus amigos o comer huevos revueltos. No hay respuestas equivocadas. Anota todo lo que se te ocurra.

Cuando acabes, al menos la primera tanda, repasa la lista y subraya algunos elementos que, si te obligaran a fijar prioridades, ocuparían la parte superior de la lista de cosas que te hacen más feliz. Conformarán una lista valiosa que te resultará útil más adelante.

Tengo una buena noticia que contarte: el mismo acto de crear tu lista de la felicidad constituye una experiencia muy feliz, hasta el punto de que, cuando la hayas acabado, deberías sentirte activo y renovado. Yo trabajo en mi lista al menos una vez a la semana, añadiendo nuevas cosas. No solo hace que aflore una sonrisa a mi rostro, sino que me ayuda a cultivar algo que los psicólogos dicen que contribuye a la felicidad a largo plazo: una actitud de gratitud que se manifiesta al reconocer la verdad sobre nuestra vida moderna y el hecho de que después de todo hay muchas razones para ser felices.

Así pues, adelante y disfruta. Me haré una taza de café y te esperaré (¡por cierto, me siento feliz cuando disfruto de una buena taza de café!).



El algoritmo de la felicidad

Sospecho que tu lista está casi por completo formada por momentos de la vida cotidiana: la sonrisa en el rostro de tu hijo, el olor del café caliente por la mañana, el tipo de cosas que suceden cada día.

Entonces, ¿cuál es el problema? Si aquello que produce los mo-

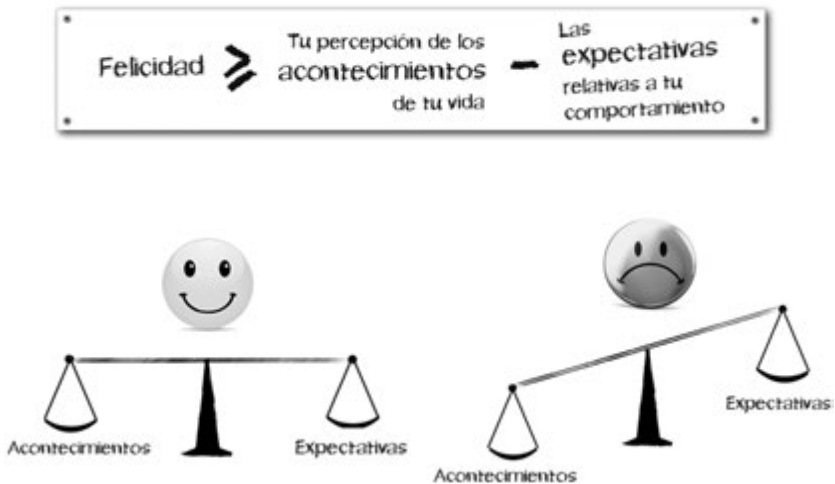
mentos felices es tan cotidiano y accesible, ¿por qué «encontrar» la felicidad sigue siendo un desafío tan grande para tanta gente? ¿Y por qué, cuando la «encontramos», desaparece tan fácilmente?

Cuando los ingenieros nos encontramos con un conjunto de datos en bruto, lo primero que hacemos es elaborar gráficos e intentar encontrar tendencias. Apliquémoslo a tu lista de la felicidad y descubramos el patrón común entre los diferentes ejemplos de felicidad que aparecen en ella. ¿Puedes ver la tendencia?

Los momentos que te hacen feliz pueden ser muy diferentes a los momentos que me hacen feliz, pero la mayoría de las listas coincidirán en torno a esta proposición general: la felicidad acontece cuando la vida parece seguir el camino que tú deseas. Te sientes feliz cuando *la vida transcurre tal como tú deseas*.

No en vano, lo opuesto también es verdad: la infelicidad se manifiesta cuando tu realidad no se adecúa a tus esperanzas y expectativas. Si esperas que luzca el sol el día de tu boda, una lluvia *inesperada* representa una traición cósmica. Tu infelicidad ante esta traición puede perdurar para siempre, esperando a ser evocada cada vez que te sientas triste u hostil hacia tu cónyuge. «¡Debería haberlo sabido! ¡Llovió el día de nuestra boda!»

La forma más sencilla para que un ingeniero exprese esta definición de felicidad es una expresión matemática: **el algoritmo de la felicidad**.



Lo que significa que si percibes los acontecimientos como algo equivalente o mejor que tus expectativas, eres feliz; o, al menos, no eres infeliz.

Sin embargo, aquí está el quid de la cuestión: no es el acontecimiento lo que nos hace infelices; *es la forma en que pensamos en él.*

La felicidad en un pensamiento

Hay una prueba sencilla que utilizo para reafirmar este concepto. Lo llamo el **test de la mente en blanco**. Es muy simple. Recuerda un momento en que te hayas sentido infeliz, por ejemplo, «me sentí infeliz cuando mi amigo fue antipático conmigo». Tómate tu tiempo y profundiza en el pensamiento, dejando que tu mente lo rumie y te provoque toda la infelicidad posible. Déjalo actuar tal como a menudo hacemos cuando permitimos que pensamientos así nos arruinen el día.

Por favor, tómame un minuto para encontrar uno de estos pensamientos —y acepta mis disculpas si te pido que pienses en algo que te perturba—. Ahora aplica la prueba de la mente en blanco: sin cambiar nada en el mundo real, elimina el pensamiento, aunque solo sea por un instante. ¿Cómo puedes hacerlo? Deja que tu mente se concentre en otro pensamiento (lee unas pocas líneas de un texto, como estás haciendo ahora) o pon un poco de música y tararéala. O prueba la teoría del proceso irónico, en la que acabas pensando en algo intentando no pensar en ello. Repite sin cesar: «No pienses en helados, no pienses en helados...», hasta que no seas capaz de pensar en otra cosa que no sean helados.

¿Cómo te sientes ahora? Durante el breve instante en el que has dejado de pensar en el comportamiento de tu amigo, ¿te has sentido molesto? Creo que no. Aunque nada cambió salvo tu pensamiento, hubo un cambio en cómo te sentías al respecto. Tu amigo siguió siendo antipático, pero ya no te sentiste tan mal. ¿Entiendes lo que esto significa? ¡Una vez que el pensamiento se eclipsa, el sufrimiento desaparece!

Cuando una persona maleducada te ofende, en realidad no puede hacerte infeliz a menos que conviertas el acontecimiento en pensamiento y permitas que se aloje de forma permanente en tu cerebro y te perturbe.

¡Recuerda!



**Es el pensamiento,
no el acontecimiento real, lo que te hace infeliz.**

Sin embargo, los pensamientos no siempre son una representación adecuada de los acontecimientos reales. Por lo tanto, un ligero cambio en nuestra forma de pensar puede ejercer un gran impacto en nuestra felicidad. Lo sé porque uno de los momentos más felices en mi vida tuvo lugar cuando mi hermoso y clásico Saab quedó *completamente destrozado* en un accidente.

Amaba ese coche. Era un Turbo 900 de color verde y capota beige, y un día en que Nibal lo conducía chocó frontalmente con un camión. Mi juguete desapreció, pero me sentí terriblemente feliz porque los airbags, los cinturones de seguridad y el resto de los elementos de seguridad por los que Saab era conocido funcionaron exactamente como debían, y Nibal salió del coche sin un arañazo. Perdí mi coche, pero ¿y qué? ¡Mi amada esposa salió ilesa!

Ahora piensa en esto: si mi coche hubiera quedado destrozado mientras estaba aparcado en algún lugar, sin nadie dentro, yo me habría quedado hecho polvo. Los resultados habrían sido los mismos —un coche destruido y Nibal ilesa—, pero mi experiencia habría sido muy diferente. El hecho en sí mismo era irrelevante. Lo importante era mi forma de mirarlo.

Por lo tanto, aquí tenemos la pregunta del millón: si los acontecimientos siguen siendo lo que son, pero cambiar nuestra forma de verlos altera nuestra experiencia, ¿podremos ser felices alterando nuestra forma de pensar?

¡Claro que sí! De hecho, es lo que ocurre constantemente.

Cuando una persona maleducada se disculpa, la disculpa no borra el acto, pero te hace sentir mejor, simplemente porque el gesto cambia la forma en que piensas en lo que ha sucedido. Facilita que tu mundo emocional interior y el mundo de acontecimientos externos se concierten y equilibra tu algoritmo de la felicidad. Empiezas a estar en sintonía con el mundo. El modo en que la vida se despliega comienza a parecerse más a cómo tú quieres que sea la vida, y eso te hace sentir feliz otra vez, o al menos dejas de ser infeliz.

El mismo giro tiene lugar cuando descubres que la persona maleducada no quería decir lo que dijo o que tú malinterpretaste lo que dijo. No se altera ni una de las sílabas que se pronunciaron, pero tu

forma de pensar en ello equilibra la ecuación y despeja las razones para ser infeliz.

Hay muchas evidencias de que realmente podemos controlar nuestros pensamientos. Lo hacemos cuando nos piden que completemos una tarea específica (como lo que estás haciendo ahora al dar instrucciones a tu cerebro para que lea estas líneas de texto). Le decimos a nuestro cerebro qué hacer y él obedece. ¡Completamente!

Dolor versus sufrimiento

Así como nuestra lista de la felicidad consiste en su mayor parte en elementos cotidianos, hay muchos momentos en nuestra vida diaria y normal que no son de nuestro agrado. Incluso los bebés, que son nuestro modelo para la felicidad por defecto, tienen muchas razones para sentirse irritados: los pañales mojados, quedarse solos mucho rato, el hambre, la falta de sueño. Estos momentos de incomodidad pueden ser efímeros, pero contribuyen a un propósito práctico y crucial. La incomodidad del pañal mojado induce al bebé a llorar, lo que lleva a la madre, al padre o a quien se encargue de él a cambiarle el pañal, con lo que el problema se soluciona antes de provocar una irritación. Tan pronto como la incomodidad inmediata desaparece, el bebé vuelve a ser feliz.

De modo similar, la mayoría de las incomodidades cotidianas de la vida adulta no solo son efímeras sino útiles. Las punzadas de hambre te inducen a comer. La irritabilidad provocada por un descanso insuficiente te lleva a echarte en la cama. El pinchazo de una espina te hace retirar el dedo, y el dolor de un esguince de tobillo te hace descansar para que pueda curarse. Incluso el dolor físico intenso existe como una forma importante de comunicación entre nuestro sistema nervioso y nuestro entorno. Sin un dolor que nos ayude a evitar los peligros, haríamos inconscientemente todo tipo de cosas para herirnos a nosotros mismos, y no habríamos sobrevivido.

¡Recuerda!



**¡Aunque lo odiamos, el dolor
y las incomodidades de la vida son útiles!**

Tal como son las cosas, nos herimos, nos curamos. Te quemas el dedo, te pones un poco de hielo y sigues adelante. Una vez que el tejido empieza repararse a sí mismo y la inflamación o irritación se desvanece, el dolor ha cumplido su propósito. El cerebro ya no siente la necesidad de proteger la zona herida, por lo que suprime las señales y adiós al dolor. Razón por la que, salvo una herida grave o una enfermedad crónica, normalmente el dolor físico no es un impedimento para la felicidad.

Tal vez resulte menos obvio, pero el dolor emocional cotidiano es similar en el sentido de que contribuye a la función de la supervivencia. Que lo dejen demasiado tiempo solo puede ser peligroso para un bebé, por eso un largo período de soledad resulta aterrador y el bebé llora para atraer a su cuidador. Como adultos, la dolorosa sensación de aislamiento, también conocida como soledad, indica que hemos de cambiar nuestras rutinas, acercarnos más e intentar comprometernos. Las dolorosas sensaciones de ansiedad pueden ser útiles si nos impulsan a prepararnos bien para un futuro examen o presentación. Los sentimientos de culpa pueden resultar útiles si nos inducen a disculparnos o a rectificar, restaurando importantes vínculos sociales.

Cuando experimentamos incomodidad emocional, nos sentimos un poco magullados durante unos minutos, horas o días, dependiendo de la intensidad de la experiencia. Pero una vez que dejamos de pensar en ello, la sensación de dolor se desvanece. Cuando pasa el tiempo y el recuerdo se debilita, podemos reconocer y aceptar lo que hemos experimentado, extraer lecciones de ello y seguir avanzando. **Una vez que el dolor no es necesario, desaparece naturalmente.**

Sin embargo, esto no ocurre con el sufrimiento.

Si lo dejamos a su suerte, el dolor emocional, incluso del tipo más trivial, tiene la capacidad de perdurar y resurgir una y otra vez, mientras que la imaginación recrea infinitamente las razones que lo justifican. Cuando *elegimos* que eso suceda, sobrescribimos nuestra felicidad por defecto y reseteamos la preferencia por el *sufrimiento infinito*.

La intensidad de la imaginación también te permite magnificar el sufrimiento, si así lo eliges, añadiendo tu propio dolor *simulado*: «Soy un idiota por herir a mi amigo. No valgo para nada. Merezco ser castigado y sufrir». El avance progresivo del diálogo interno no hace más que profundizar y alargar el sufrimiento dando vueltas al

asunto hasta que nos hace sentir desgraciados. Pero no te confundas: la infelicidad que sientes entonces no es el producto del mundo circundante: el acontecimiento ya ha concluido y tú sigues sufriendo. Esto es obra de tu propia mente. En ese sentido:

¡Recuerda!


Permitimos que nuestro sufrimiento se perpetúe como una forma de dolor autogenerado.

Hasta que no se transforma en acción, todo el pensamiento del mundo no ejerce impacto alguno en nuestra vida. No altera los acontecimientos en modo alguno. Su único impacto es interior, en la forma de sufrimiento y tristeza infinitos. Anticipar horribles acontecimientos futuros o angustiarnos por momentos terribles del pasado no equivale a la experiencia útil, instructiva e inevitable del dolor cotidiano. Esta prolongada *extensión* del dolor es un grave error en nuestro sistema, porque...

¡Recuerda!


El sufrimiento no ofrece ningún beneficio en modo alguno. ¡Ninguno!

Lo interesante es que, así como tenemos la capacidad para hundirnos a voluntad en nuestro sufrimiento, también podemos depurar nuestro sistema de dolor si nos lo planteamos en serio. Pero no siempre tomamos ese rumbo.

Imagina que necesitas una endodoncia y el dentista te ofrece: a) el procedimiento estándar con unos pocos días de recuperación; o b) una endodoncia con unos días extras de dolor atroz. ¿Por qué diablos tendríamos que escoger la opción b)?

Es triste decirlo, pero todos los días millones de personas hacen justo eso: en efecto, eligen la endodoncia con días extras. Todo empieza cuando se acepta el pensamiento que atraviesa nuestra mente como la verdad absoluta. Cuanto más nos apegamos a ese pensamiento, más tiempo prolongamos el dolor.

El día en que mi maravilloso hijo nos dejó, todo se volvió oscuro. Sentí que me había ganado el derecho a sufrir durante el resto de mi vida, que no se me dejaban más opciones que cerrar la puerta

y pudrirme. En realidad disponía de dos opciones: a) podía elegir sufrir durante el resto de mi vida y esto *no* traería a Ali de vuelta; o b) podía elegir experimentar el dolor, pero detener los pensamientos desgraciados, hacer cuanto pudiera para honrar su memoria, y esto *tampoco* traería a Ali de vuelta, pero haría que el mundo fuera un poco más fácil de soportar. Dos opciones. ¿Cuál elegirías tú?

Elegí la opción b.

Por favor, no me juzgues mal. Echo de menos a Ali todos los días. Echo de menos su sonrisa y su abrazo reconfortante en los momentos en que más los necesito. Este dolor es *muuy* real, y espero que perdure. Pero no me opongo a él. No tengo incesantes pensamientos dolorosos para magnificarlo. No maldigo a la vida ni actúo como una víctima. No me siento engañado. No siento ira u odio hacia el hospital o el médico, y no me culpo por haberle llevado allí. Tales pensamientos no servirían para nada. **Elijo no sufrir.** Me ayuda a poner mi vida en perspectiva y avanzar positivamente, enviando a Ali mis deseos de ternura y conservando un recuerdo feliz de él cuando vivía.

Y tú ¿elegirías ese camino en tiempos duros? Asumiendo que pudieras y que es posible, **¿decidirías detener tu propio sufrimiento?** Soy consciente de que habrás pasado por dificultades insoportables en tu vida, el dolor de la pérdida, la enfermedad o la ausencia. Sin embargo, no permitas, por favor, que esos pensamientos te conzengan de que estás *condenado* a sufrir, que no mereces ser feliz.

¡Recuerda!



La felicidad empieza con una elección consciente.

La vida no hace trampas; tan solo es dura a veces. Pero incluso entonces siempre se nos conceden dos opciones: hacer lo mejor que podamos, asumir el dolor y suprimir el sufrimiento, o sufrir. En cualquier caso, la vida seguirá siendo dura.

Tenlo presente. **Ahora sabes qué hacer.** Y ahora te mostraré *cómo* hacerlo.