

«Realmente brillante y absolutamente repleto de sabiduría y lucidez.
Ha cambiado la forma de pensar en mí mismo.
Pienso recomendárselo a todo el mundo.» — **STEPHEN FRY**

Érase una vez...

Una historia alternativa de la felicidad



DERREN BROWN

Ariel

Derren Brown

Érase una vez...

Una historia alternativa de la felicidad

Traducción de Jorge Paredes

Ariel

Título original: *Happy*

Publicado originalmente por Transworld Publishers,
un sello de The Random House Group Ltd.

1.^a edición: noviembre de 2017

© 2016, Derren Brown

© 2017, de la traducción, Jorge Paredes

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 978-84-344-2712-9

Depósito legal: B. 23.481 - 2017

Impreso en España

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

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

Índice

PRIMERA PARTE LOS INICIOS

| | |
|--|----|
| 1. Érase una vez | 17 |
| 2. El problema de ser positivo | 35 |
| Cree en ti mismo, culpate a ti mismo | 40 |
| ¿No funciona? | 55 |
| Fijación de objetivos | 59 |
| La diagonal | 66 |
| 3. Desear | 71 |

SEGUNDA PARTE SOLUCIONES

| | |
|---|-----|
| 4. La vida examinada | 89 |
| Dos yoes | 93 |
| Recuperar la autoría | 97 |
| Las raíces de la autoindagación | 106 |
| 5. Una historia (muy) breve de la felicidad | 113 |
| Sócrates y Platón | 115 |
| Aristóteles | 121 |
| Los epicúreos y los estoicos | 130 |
| El cristianismo | 136 |
| Aristóteles renacido | 141 |

| | |
|---|-----|
| El Renacimiento | 143 |
| La Ilustración | 145 |
| Los románticos | 158 |
| El marxismo | 164 |
| Nietzsche | 168 |
| Freud | 170 |
| Hoy | 174 |
| 6. Las piezas fundamentales estoicas | 177 |
| Los fundamentos de Epicuro | 177 |
| La virtud estoica | 187 |
| Tus juicios | 190 |
| 7. Renunciar al control | 209 |
| Relaciones y otras áreas de control | 212 |
| Parcialmente bajo control | 219 |
| Indiferentes | 223 |
| Los estoicos y el destino | 229 |
| <i>Amor fati</i> | 234 |
| 8. Aplicación de los métodos estoicos | 237 |
| Una filosofía totalmente práctica | 240 |
| Empieza a hablar contigo mismo | 244 |
| No añadas nada a las primeras impresiones | 247 |
| ¿Tengo un problema en este momento? | 251 |
| Meditación racional | 255 |
| Perspectiva de tercera persona | 262 |
| Encontrar tiempo | 264 |
| 9. Ira y dolor | 267 |
| Causas de la ira | 276 |
| Algunas buenas razones para evitar la ira | 279 |
| Siete maneras de eliminar la ira | 288 |
| Empatía y conectividad | 341 |
| 10. La fama | 353 |
| No te puedes quejar | 359 |
| Ser famoso | 363 |
| Ser rico | 367 |
| Ser amado | 374 |
| Locura y medios de comunicación | 386 |
| La fórmula mágica secreta para el éxito | 393 |

TERCERA PARTE
FINALES FELICES

| | |
|---|-----|
| 11. Debra | 399 |
| 12. Después de la muerte. | 417 |
| El alma | 417 |
| Por qué no podemos hablar de una vida después de la muerte | 422 |
| 13. Temer a la muerte | 433 |
| No estarás cuando suceda | 435 |
| Ya has estado ahí | 440 |
| La muerte como privación | 444 |
| Un círculo sin una circunferencia | 447 |
| La flor de Freud | 459 |
| Comerse a los muertos | 464 |
| 14. Cómo morir bien | 473 |
| Es tu muerte | 473 |
| Pesares | 480 |
| 15. Vivir ahora | 489 |
| Pasado, presente y futuro | 489 |
| Envejecer | 493 |
| Una muerte suficientemente buena | 496 |
| Replantearnos la vida después de la muerte | 503 |
| 16. Y al final | 511 |
| 17. Y ahora. | 515 |
| Notas | 525 |
| Lista de libros citados | 535 |
| Agradecimientos | 539 |
| Lista de ilustraciones | 541 |
| Índice onomástico | 543 |

1

Érase una vez

Hace un tiempo, mi viejo amigo y colaborador Andy Nyman (un actor con un importante grupo de seguidores) me contó la siguiente historia.

Andy salió por la puerta del escenario después de un espectáculo y se encontró con que le esperaba una chica joven, de unos catorce años, nerviosa y de mirada perdida, que a duras penas podía aguantarle la mirada. Su madre, que aferraba una pequeña cámara, estaba a su lado. La madre le preguntó si su hija podía sacarse una foto con él. Él accedió de buen grado y, sin decir una palabra, la chica dio un paso adelante y le rodeó el torso firmemente con el brazo. Él notaba cómo la chica temblaba a su lado mientras posaban. Sonrió como procedía y, cuando la madre hizo la foto, Andy notó que la chica no había sonreído ni se había colocado adecuadamente frente a la cámara. Pidió ver la foto en la pantalla de la cámara y allí estaba él, la viva imagen de la felicidad, mientras que la pobrecilla que estaba a su lado había sido retratada con los ojos medio cerrados y una expresión confusa.

—¿Quieres que hagamos otra? No estabas sonriendo —le preguntó a la chica.

La madre respondió por ella:

—Oh, siempre sale fatal en las fotos.

A mi amigo le sorprendieron sus palabras.

—¡No diga eso! —protestó en defensa de la chica.

La chica habló por primera vez:

—Oh, no pasa nada, es la verdad.

En aquella breve conversación sobre una fotografía, parecía haber también la instantánea de una vida: una vida de una terrible autoestima por parte de la chica y su evidente origen materno. En lugar de animar y educar a su hija en todo momento como cabría esperar, parecía evidente que la madre estaba ayudando a perpetuar una falta de confianza catastrófica. La palabra fatídica en el comentario de la madre es «siempre», porque «siempre» nos indica que hay un patrón, una historia. Y las historias nos afectan profundamente.

Cuando realizo mi trabajo diario como una especie de mago, trabajo con la capacidad de la gente para autoengañarse mediante historias. Un buen truco de magia obliga al espectador a explicar una historia que llega a una conclusión imposible y, cuanto más clara sea la historia, mejor. Normalmente, todo lo que necesitas para resolver el acertijo sucede delante de ti, pero el mago hace que solo te fijas en lo que él quiere. Cuando unes *esos* puntos, dispuestos de manera muy engañosa y provocativa, lo que queda es un misterio desconcertante. Un buen mago puede dar *más trascendencia* al truco, elevándolo más allá de una simple desaparición o la trasposición de algunos objetos. Si es posible hacer que algo resulte de algún modo relevante *para ti*, en lugar de una simple muestra de habilidad, es probable que la historia tenga más trascendencia y que el truco cause más impacto.

Si la magia explota nuestra capacidad de modificar constante e inconscientemente los acontecimientos del mundo real para crear una historia, incluso a expensas de todo lo que sabemos que es posible en el universo, somos sin duda los editores jefe, trabajando incansablemente para explicar a los demás y a nosotros mismos una historia coherente. Transformamos el recuerdo de unas vacaciones o una comida en algo absolutamente maravilloso o completamen-

te horrible, dependiendo de que decidamos explicar la historia de un acontecimiento exitoso o fallido. Ajustamos los detalles y recordamos de manera selectiva lo que se adapta al relato que preferimos. Cuando una relación llega a su fin, puede que un día recordemos los buenos momentos compartidos con esa persona, y al día siguiente los malos. Esas historias se modifican y cambian.

Todos nosotros somos producto de las historias que nos explicamos a nosotros mismos. Algunas de nuestras historias son breves e intrascendentes, las cuales nos permiten pasar el día a día y entender a otras personas: «Haré tal cosa, iré a la tienda y haré tal otra y entonces me podré relajar totalmente esta noche». O «Estaba irascible porque realmente le preocupa que ponga a otras personas por delante de ella. Lo hace porque es insegura».

Se trata de narraciones prolijas que nos permiten organizar la complicada realidad en un paquete satisfactorio y ordenado y continuar con nuestra vida. Sin ellas, únicamente veríamos un batiburrillo de detalles. Si fuéramos incapaces de formar patrones coherentes, nuestras vidas nos abrumarían.

Otras historias, como la que intuimos que la chica de la puerta del escenario está aprendiendo de su madre, se arraigan profundamente y, en muchos sentidos, definen lo que somos. Nos explicamos historias a nosotros mismos sobre el futuro: «Oh, soy un torpe inadaptado con una pinta horrible y siempre lo seré». O «Nunca tendré una relación satisfactoria». Otras historias son sobre el pasado: «Soy así porque mis padres me trataron de una determinada manera». O «Soy una persona sin suerte; siempre lo he sido». No obstante, todo nuestro pasado, al que consideramos (en muchos sentidos acertadamente) responsable de nuestra conducta actual, es únicamente una historia que nos contamos a nosotros mismos aquí y ahora. Unimos los puntos para explicar una historia cuando nos planteamos, por ejemplo, cómo hemos llegado a este punto de nuestra carrera profe-

sional, o cuando nos planteamos cómo hemos desarrollado nuestras fortalezas y debilidades psicológicas. Resulta difícil pensar en el pasado sin organizarlo en una especie de historia: una historia en la que se te asigna el papel de héroe o de víctima. Invariablemente ignoramos las habituales tiradas de dados del azar o de la suerte; los triunfadores siempre suelen tender a ignorar la intervención de la fortuna al atribuir su trayectoria profesional a su astuto sentido de los negocios o a su absoluta confianza en sí mismos. Contamos la historia que queremos contar y vivimos esas historias cada día.

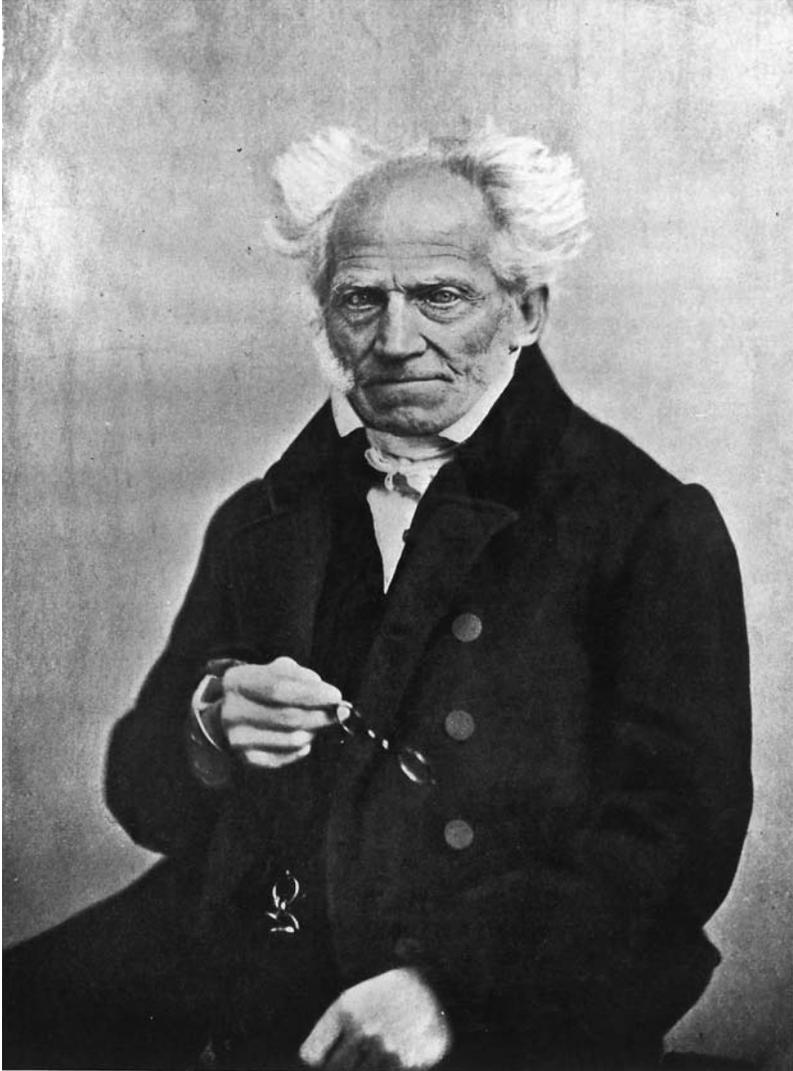
Algunas de esas historias se elaboran de manera consciente, pero otras actúan sin que nos demos cuenta, dictadas por guiones que nos entregaron otras personas cuando éramos jóvenes. Podemos llevar con nosotros el legado psicológico de nuestros padres durante toda nuestra vida, tanto si es bueno como si es malo. Si tienen deseos incumplidos y pesares, habitualmente nos son transmitidos como un patrón narrativo. Muchos de esos patrones hacen que nos resulte difícil sentirnos felices: «Tienes que conseguir cosas impresionantes para ser feliz/amado». O «Tienes que sacrificar tu propia felicidad para hacer que otros se sientan mejor: esa es la medida de tu valor». Otras directrices péfidas parecidas pueden proceder también de la Iglesia, de nuestros colegas, de nuestros compañeros de clase y de nuestros profesores, del efecto acumulativo de los medios de comunicación con que nos encontramos a diario o de las diversas ideologías en las que nos vemos envueltos. Con todas estas historias o patrones dominantes en mente, organizamos repetidamente nuestras vidas de manera que los acontecimientos y los demás puedan reforzar el mismo mensaje familiar, como una fábula infantil. Una y otra vez, muchas personas interpretan la misma historia: que seguramente no es fácil que las amen; que el amor y la admiración dependen del éxito profesional; que los demás siempre nos decepcionarán. «La mayor carga que tiene que soportar un niño es la de la vida no vivida por sus padres», escribió el

legendario psicoanalista Carl Jung. Sea lo que sea lo que hemos tomado de ellos, la historia en que se basan nuestras vidas, que nos ha sido impuesta por una madre y un padre que, a su vez, heredaron un guion defectuoso de sus padres, *ni siquiera nos pertenece*.

En el fondo, este libro trata de cómo podríamos tomar el control de esas historias, con el objetivo de vivir más felices. Hace dos mil años, un esclavo romano llamado Epicteto, un destacado personaje de la antigua escuela filosófica estoica, la cual continuó siendo la escuela de pensamiento más importante durante quinientos años, antes de que el cristianismo irrumpiese en el mundo, expresó la idea: «Lo que preocupa a la gente no son las cosas en sí, sino su juicio sobre esas cosas».¹ En otras palabras, no son los acontecimientos los que provocan nuestros problemas, sino nuestras reacciones ante ellos: las historias que nos explicamos a nosotros mismos. Este mito de la antigua sabiduría es la fuente de muchos métodos de autoayuda y terapéuticos modernos sobre diversas materias, incluyendo la programación neurolingüística (PNL), la terapia conductual cognitiva (TCC) y el mantra de la década de 1960: «Cambia tu mente, no cambies el mundo». Shakespeare expresa el mismo pensamiento a través de Hamlet: «No existe nada bueno ni malo, es el pensamiento humano el que lo hace parecer así». Más adelante, en el siglo XIX, Arthur Schopenhauer, un filósofo al que dedicaremos más atención en este libro, reprodujo la máxima de manera menos abrupta:

Por consiguiente, en lo bueno y en lo malo, y dejando aparte las desgracias graves, lo que uno se encuentre y le suceda en la vida importa menos que el modo en que lo sienta, es decir, el tipo y grado de su sensibilidad en todos los aspectos.²

Un auténtico estoico frunciría el ceño ante la excepción de las «desgracias graves», pero detengámonos un poco más en el extraordinario pensamiento de Epicteto.



Tal vez el primer signo de madurez emocional sea darse cuenta de que existe un enorme abismo entre los acontecimientos del mundo y lo que hacemos con ellos. Allí fuera y aquí dentro hay dos reinos muy diferentes, y otras personas no son responsables de cómo nos sentimos. Nadie, por absurdamente que se comporte, tiene el derecho ni los medios directos para influir en tu autocontrol o tu dignidad. Nadie tiene que molestarnos tanto que nosotros, por nuestra parte, nos convirtamos en una causa de molestia para otros. De hecho, los estoicos dan un importante consejo sobre cómo apreciar y mantener la distinción entre los mundos exterior e interior y, por consiguiente, cómo reducir los niveles de ansiedad.

Cuando nos damos cuenta de que no *necesitamos* reaccionar con tristeza ante los acontecimientos tal como estamos acostumbrados a hacer y, por tanto, empezamos a cuestionarnos nuestra relación con aspectos del mundo exterior, podemos aplicar la misma visión más profundamente a nuestro mundo *interior* y a la historia que nos explicamos cada día con relación a qué somos. Eso también puede cambiar. Se trata, al fin y al cabo, de ficción.

Encontré una bonita analogía en el libro *You are not so smart* [No eres tan listo] de David McRaney y la he hecho mía:

Cuando una película empieza con la frase «Basada en una historia real», ¿qué se te pasa por la cabeza? ¿Das por sentado que cada línea de diálogo, cada prenda de vestir y cada canción de fondo es la misma que en el suceso real en el que se basa la película? Por supuesto que no. Sabes que películas como *Pearl Harbor* o *Erin Brockovich* se toman licencias artísticas en relación con los hechos, adaptándolos para desarrollar una historia coherente con planteamiento, nudo y desenlace. Incluso las películas biográficas de vidas de músicos o políticos que todavía están vivos raramente reflejan toda la verdad. Se dejan algunas cosas y varias personas se funden en un solo personaje. Al mirarla, consideras que los detalles son menos importantes que el conjunto, la idea general.

Si al menos fuéramos así de listos a la hora de fijarnos en la película biográfica que hay en nuestra cabeza.³

Estamos atrapados en nuestras cabezas. Nuestras creencias y concepciones sobre el mundo están limitadas por esa perspectiva. Schopenhauer escribió: «Cada hombre toma los límites de su propio campo de visión para los límites del mundo».⁴ Así que, desde luego, confundimos la historia que hemos elaborado sobre nuestra vida con la realidad.

Curiosamente, somos víctimas de un error análogo en todo momento de nuestras vidas. Hay un punto ciego en nuestra visión desde el que no es posible ver nada. Todos tenemos uno. Puedes localizarlo extendiendo el brazo derecho y señalando con el pulgar hacia delante. Cierra el ojo izquierdo y mira recto con el derecho y equilíbralo solo un poco a la izquierda del pulgar. Ahora mueve lentamente el pulgar de un lado a otro, manteniéndolo alineado con la mirada, hasta que desaparezca parcialmente. Experimenta el tiempo suficiente y encontrarás tu punto ciego si es que no probaste algo parecido de pequeño. Aparta el pulgar y el punto ciego continuará ahí. Sin embargo, no serás consciente, porque tu cerebro llena el vacío, como una herramienta de clonación de Photoshop, con el fin de proporcionar una experiencia visual sin fisuras.

Incluso cuando miras alrededor de la habitación con ambos ojos abiertos, estás editando lo que ves. Hay una *infinita* fuente de datos a tu alrededor, pero seleccionas, eliminas, clonas y generalizas a partir de esa fuente a fin de ofrecer un modelo de trabajo en el que puedas funcionar eficazmente. Simplemente, no es posible coger todo a la vez, así que tú decides qué puede ser lo importante y el resto en gran medida te lo inventas. Nos pasamos de cautelosos, de modo que un movimiento inesperado atrae nuestra mirada por si pudiera significar una amenaza, mientras que a nivel más profundo concederemos una importancia exagerada a una mirada o un tono de voz de otra persona porque nos confirman un temor arraigado.

Incluso a este nivel visual inmediato, nos estamos perdiendo una enorme cantidad de información, ya que preferimos pasar con un simple resumen de nuestro entorno. Podemos buscar las llaves y no verlas aunque estén justo delante de nosotros si no creemos que están ahí. Cuando se trata de contar historias, resulta más fácil ver cómo funciona este proceso en otras personas que en nosotros mismos. Cuando alguien te explica una discusión en la que se ha visto involucrado, ¿no administras una dosis de escepticismo? Sabes que únicamente estás oyendo *su* versión de los hechos. Ha transformado algo complejo en una historia muy concreta (habitualmente una historia que hace que resulte sospechosamente inocente). Sabes que habrá muchas cosas más que se han omitido: lo frustrante u hostil que ha sido; cómo la otra persona puede haber sido malinterpretada. Sabes que los hechos se han exagerado y simplificado para que la persona pueda hacer valer su punto de vista.

¿Adoptamos alguna vez esa misma visión escéptica en relación con la historia que afecta más a nuestra vida? ¿Nos plantearíamos aplicar el mismo distanciamiento irónico a la historia particular de quiénes somos? ¿Cómo podríamos lograr la perspectiva privilegiada para plantearnos nuestras historias cuando somos engullidos por ellas? Buscaremos la manera de lograr esa perspectiva, pero si no nos planteamos verla tal como es, los aspectos negativos de esa historia nos atraparán. Los sentimientos de preocupación e impotencia pueden ser demasiado familiares. Y, como veremos, el optimismo manifiesto tiende también a hacer que nos sintamos impotentes y agitados.

He aquí una demostración de cómo ese relato negativo echa raíces en cinco minutos. Prueba con un pequeño ejercicio consistente en resolver anagramas. ¿Preparado? Cada palabra de las que te mostraré a continuación es un anagrama de otra, así que tienes que intentar descifrar cada caso para formar otra palabra con las mismas letras. Se supone que no son difíciles y deberías de ser capaz de resolver cada

una en cinco segundos aproximadamente. Si no las descifras en ese tiempo, pasa a la siguiente.

Vamos con la primera. Reorganiza las letras para formar otra palabra. Resuélvela antes de pasar a la siguiente, o ponte cinco segundos de límite antes de continuar.

1. RÁFAGA

(Tienes cinco segundos...)

¿La tienes?

Otra más que tienes que descifrar. De nuevo, el límite son cinco segundos:

2. PAYASADA

¿Más fácil? ¿Más difícil? La última:

3. CAMIONERA

¿Ya?

¿Cuántas has resuelto?

Si hubieras asistido a una clase impartida por Charisse Nixon en la Penn State Erie University, y te hubieras sentado en el lado izquierdo del aula, puede que te hubieran entregado esa lista de anagramas para que intentaras resolverlos. Sin tú saberlo, a tus compañeros situados en el lado derecho se les entregaba otra lista de anagramas: CUENTA, PERA, CAMIONERA. Fíjate en que, en cada lista, la última palabra es la misma. Aquí está el truco: las dos primeras palabras de tu lista —RÁFAGA y PAYASADA— son anagramas imposibles. No se pueden descifrar. Así que, perdón por hacerte perder diez segundos de tu tiempo. Los dos primeros de la lista entregada a las *otras* personas son fáciles de resolver: CUNETA y RAPE. Pero, obviamente, todos presuponéis que os han dado las mismas palabras. Nixon les pide a los estudiantes que levanten la mano cuando hayan resuelto la primera palabra. Ves levantarse muchas manos —es posible que no te des cuenta de que son únicamente de estudiantes

del otro lado del aula— y te sientes frustrado por no poder descifrar RÁFAGA. ¿Qué han visto ellos y tú no? A continuación, se te pide que pruebes con la siguiente palabra y levantes la mano cuando tengas la respuesta. De nuevo, no eres capaz de encontrar ninguna solución. Se levantan otras manos; las mismas que antes, por supuesto. Tu frustración aumenta. Te sientes tonto y estresado. Ya te has rendido.

Y ahora la tercera palabra.

¿La solucionaste cuando lo intentaste hace un momento?

CAMIONERA puede descifrarse de manera bastante fácil para formar AMERICANO. ¿Pero la has visto? Lo más probable es que no. Especialmente si lo estabas intentando en la clase de Nixon. Y los otros que se sentaban en tu lado del aula tampoco.

Pero los alumnos del lado derecho lo han descubierto. Todos levantan la mano de nuevo. Los del lado derecho resolvieron el anagrama; los del lado izquierdo, no.

Nixon utiliza este sencillo experimento para demostrar un fenómeno denominado «impotencia aprendida». Sentado en el lado izquierdo, batallando con una tarea supuestamente fácil y viendo a los demás levantar la mano indicando que han tenido éxito te sientes como un fracasado. Esa se convierte en tu historia: «No puedo hacerlo. No lograré realizar esta tarea». De manera que te rindes, prefiriendo repetir la historia que has aprendido: «No puedo hacer el ejercicio». Y el resultado es que no puedes descifrar CAMIONERA: cosa que, de lo contrario, muy probablemente habrías hecho. En cambio, los que se sientan en el lado derecho disfrutan de sus dos primeros éxitos y, satisfechos consigo mismos, resuelven todos el último anagrama.

Tal como señala Nixon, esta impotencia aprendida tiene consecuencias sociales. Le interesa profundamente el problema del acoso escolar y encontrar formas prácticas de optimizar el desarrollo de los niños. Si un niño se convierte en víctima de una agresión y se siente impotente, es menos probable que plante cara al acoso en el futuro. Y lo mismo

sucede con la mayoría de nosotros: si creemos por experiencias previas que «no somos buenos» en una tarea, interpretamos el papel de impotentes cuando nos enfrentamos a ella de nuevo. Y el acoso escolar no siempre es manifiesto o consciente: el constante menosprecio de una madre acerca del aspecto de su hija puede tener fácilmente el mismo efecto.

La buena noticia es que podemos concedernos permiso a nosotros mismos para cambiar nuestra historia. Para actuar de manera diferente. Para recordarnos a nosotros mismos que no somos personajes de una película basada en una historia real, cuyas personalidades están claramente definidas y son predecibles. Nosotros, a diferencia de ellos, podemos salirnos del personaje.

En un programa que realicé sobre el tema de los placebos, un actor que interpretaba a un médico inyectaba a unos voluntarios lo que estos creían que se trataba de un medicamento milagroso, administrándoles seguidamente una serie de pastillas. Cada grupo de participantes estaba formado por personas con problemas o rasgos específicos, a las cuales se les decía que el medicamento era para mejorar drásticamente su situación concreta: por ejemplo, a un grupo de personas que padecían una ansiedad patológica se les dijo que eliminaba la capacidad de sentir miedo; a un conjunto distinto de fumadores se les aseguró que haría desvanecer el deseo de consumir cigarrillos, y así sucesivamente. En cada caso, a los participantes se les dijo que ellos no tenían que hacer ningún esfuerzo; el medicamento haría todo el trabajo.

Los resultados pueden verse en el programa de Channel 4 *Fear and faith, Part one* [Miedo y Fe, primera parte] de 2012. Nick, un tipo con una ansiedad social que le impedía llevar una vida normal, llega a detener una pelea en un pub y supera de manera brillante sus miedos. Dan, que tenía un miedo a las alturas tan paralizante que era incapaz de atravesar un minúsculo puente de piedra de su pueblo, se sitúa orgulloso al borde de un viaducto con una caída libre de cientos de metros hasta el suelo, con los brazos extendidos, regodeándose

de su transformación. Y los fumadores dejaron de fumar sin esfuerzo aparente. Nicky, que anteriormente había probado todos los parches y métodos posibles para dejar el hábito, no había recibido a cambio más que estrés y fracaso. Gracias al placebo ya no piensa más en los cigarrillos y no puede creer lo eficaz que ha resultado el medicamento mágico.

Obviamente, las inyecciones y las pastillas eran falsas; la inyección era de solución salina y las pastillas contenían solo azúcar glas. Las drásticas transformaciones de los voluntarios se produjeron únicamente porque se concedieron permiso para actuar de manera diferente. La idea de aquel medicamento corriendo por sus venas fue suficiente para hacerles cambiar su historia acerca de quiénes eran: «Ya no soy la persona con este problema, porque un nuevo medicamento me ha curado». La historia más sorprendente fue tal vez la de un tipo que padecía una dermatitis tan agresiva que llevaba años sin poder llevar su anillo de boda. En el trabajo tenía que ponerse unos guantes especiales. Por motivos legales, no podíamos decirle que el medicamento sanaría su dolencia —solo se nos permitía decirle que curaría la fiebre del heno y otras alergias— y nos quedamos todos asombrados cuando nos dijo que el «Rumyodin» (si quieres recuperar la fe en tus habilidades para resolver anagramas puedes descifrar de dónde viene el nombre que le puse al medicamento) había curado también su enfermedad cutánea. Fue verdaderamente extraordinario.

La administración inicial del medicamento mediante una inyección iba seguida de una serie de tareas: tenían que informarnos de todos los cambios positivos que notasen. Naturalmente, esta tarea los animaría a vivir su nueva historia cada día. Esto es «tendencia a la confirmación»: una de las trampas cognitivas más fiables en las que tendemos a caer. La tendencia a la confirmación tiene lugar cuando tenemos en cuenta las cosas del mundo que respaldan nuestras creencias y prestamos menos atención a las cosas que las contradicen. Las personas caen en esta trampa cuando se fijan en las veces

que sus plegarias han sido «escuchadas», pero encuentran una explicación convincente o pasan por alto las ocasiones mucho más numerosas en que no lo han sido. Igualmente, actuamos bajo esta influencia siempre que nos fijamos en los hábitos molestos de alguien que no nos gusta, más que en los agradables. La tendencia a la confirmación nos proporciona diariamente todas las pruebas necesarias para atenernos al guion y para que nuestra vida continúe en la misma línea y parezca la verdad. En el programa *Fear and faith*, aprovechábamos la tendencia a la confirmación para que los participantes se centrasen en historias nuevas y más eficaces. El resultado fue que los cambios drásticos en las vidas de aquellas personas, en cuanto se interrumpieron sus historias y se las encaminó en otra dirección, tuvieron lugar *sin esfuerzo*.

Este libro es el resultado de muchos años de interés en qué es lo que nos hace felices, qué significa la felicidad y cómo podemos averiguar más de nosotros mismos. A lo largo de estos años, mis programas de televisión han mostrado a sujetos involuntarios que han encontrado a su héroe interior y han aprendido a involucrarse en vidas que estaban dejando pasar sin vivirlas. Sin embargo, las ideas cuidadosamente empaquetadas que constituyen ese material audiovisual para la pequeña pantalla ocultan una fascinación mucho mayor por lo que constituye una vida feliz. Y, para mí, este tema sale a la palestra por el habitual flujo de mensajes profundamente inútiles que recibimos acerca de qué *debería* ser la felicidad.

Puede que te consideres ya lo bastante feliz o muy infeliz; puede que tengas fuertes convicciones acerca de cómo debería ser una buena vida, o que tal vez no hayas pensado nunca en ello. Por desgracia, existe gran cantidad de bibliografía de autoayuda y mucha presión social en relación con la búsqueda de la felicidad, lo cual puede ser enormemente contraproducente y simplemente provocar más ansiedad. Seguir muchos de los caminos a la felicidad y al éxito que puede que te resulten familiares —como el pensamiento

positivo, la creencia en uno mismo y marcarse objetivos— puede ser, como espero demostrar, desastroso.

Voy a recurrir a algunos de mis pensamientos favoritos de los últimos dos milenios, la mayoría de los cuales proceden de una época en la que a los filósofos —literalmente «amantes de la sabiduría»— les preocupaba cuál sería la mejor manera de vivir. Desde hace algún tiempo, la filosofía y la psicología existen como disciplinas muy separadas, centrándose más esta última en observar o tratar patologías que en estudiar cómo podríamos vivir más felizmente nuestras cortas vidas. Sin embargo, recientemente, visionarios de ambos campos han vuelto a encontrar un territorio común. Martin Seligman y toda una serie de «psicólogos positivos» han tratado de restablecer el equilibrio fijándose en lo que la investigación empírica filosófica puede enseñarnos acerca del *florecimiento*. Los psicólogos creen tener la oportunidad de equiparse con investigaciones consistentes y fiables acerca de qué es lo que nos hace felices y, a continuación, transmitirlo a quienes necesiten oírlo, en lugar de dejarlo en manos de los gurús de la autoayuda (los cuales, normalmente, solo tienen argumentos endebles y anecdóticos para respaldar sus afirmaciones). Mientras tanto, en el otro campo, filósofos conocidos como Alain de Botton y A. C. Grayling se han arriesgado en ocasiones a ser objeto de escarnio al publicar libros o crear instituciones diseñadas para devolver un campo aséptico y analítico a sus raíces humanitarias. Se han atrevido a recordarnos cómo los grandes pensadores de la historia podrían ayudarnos a navegar por el mundo moderno con satisfacción y con los mínimos traumas.

Trataré de extraer de esas dos disciplinas gemelas las ideas más útiles y eficaces sobre cómo florecer y vivir más felices. Daré preferencia a las ideas que me funcionan a mí. Sin embargo, con respecto a esto último, puede que te resistas a la mera idea de que alguien que goza de las ventajas del éxito económico y una cierta fama exponga sus pensamientos acerca de la felicidad. Casi puedo oír tus protestas y

las de otros compradores diciendo «esto está muy bien para algunos», mientras echas un vistazo desdeñosamente a la contraportada de este libro en las librerías benéficas y de saldos repartidas por todo el país.

Éstos no son simplemente los pensamientos de un hombre que intenta librarse en cierta medida del sentimiento de culpa tras ser pagado generosamente por sus fatuas ostentaciones. Los consejos prácticos y las formas de pensar que presento aquí pertenecen a gigantes intelectuales y pensadores extraordinarios. Asimismo, las ideas que expondré articulan las prioridades que había seguido instintivamente mucho antes del despegue de mi carrera profesional, en una época en la cual estaba solicitando lo que entonces se llamaba ayuda para la vivienda y tratando de ganarme la vida como podía como mago de mesa. Y, como veremos más adelante, la fama y el éxito influyen muy poco en nuestro nivel de felicidad. Al parecer, hay *algún* elemento económico en juego, ya que decimos ser menos felices si ganamos menos de una determinada cifra que nos permita vivir «confortablemente». Sin embargo, cuando ganamos por encima de esa cantidad, más dinero *no* nos hace más felices.

Aparentemente, el número mágico varía enormemente según el estudio que leas, depende del coste de la vida del lugar en que se haya llevado a cabo, y deviene aún menos determinante cuando pones sobre la mesa que el tipo de trabajo que se realiza marca mucho más la diferencia por lo que respecta a la felicidad. Según un reciente informe del Consejo de Ministros británico, por ejemplo, los miembros del clero con unos ingresos de alrededor de veinte mil libras de la época expresaban niveles de felicidad mucho mayores que los abogados, los cuales tendían a sentirse claramente descontentos ganando mucho más.⁵

De modo que, si bien está claro que tener *menos de lo que necesitas* es una fuente de infelicidad, tener *más de lo que necesitas* no te hace más feliz.

Dispongámonos, pues, a considerar por un momento la idea de que la historia que nos explicamos nosotros mismos sobre nuestras vidas es una fabulación, una ficción. En última instancia necesitaremos alguna especie de historia, puesto que sin ella careceríamos de un sentimiento coherente de identidad. Sin embargo, podemos replantearnos por un momento nuestra historia personal y ver si es posible remodelarla más eficazmente editándola y puliéndola un poco o, al menos, estar abiertos a mejorarla. No tenemos que hacerlo con el objeto de alterar drásticamente nuestra identidad, aunque es posible que los cambios sean profundos. Cuando una luz brille fugazmente en la oscuridad eterna que nos antecede y nos sucede, lo que nos importará es asegurarnos de disfrutar de su efímero consuelo. Y podemos empezar por librarnos del mito más generalizado de todos.

