

# “Así aumenté mi nivel de felicidad”

¿Alguna vez has tenido la sensación de que, a pesar de que la vida te sonría, no acabas de disfrutar de ello? Eso mismo pensó la autora de esta historia una tarde lluviosa. Y se propuso ser feliz de verdad

**G**retchen Rubin tenía todo lo que podía soñar una mujer de su época: estaba felizmente casada, tenía dos hijas maravillosas y una profesión que la llenaba, sin embargo no era capaz de valorarlo y sentirse plenamente realizada. Hasta que un día tomó una decisión que cambiaría su percepción: no quería pasar ni un día más sin apreciar su vida. ¿Y qué podía hacer? Tras analizarlo e

investigar mucho, resolvió que la clave residía en un proyecto personal de felicidad: se propuso una serie de objetivos que contribuyesen a aumentar su dicha en los ámbitos más importantes de la vida. De cómo lo planificó, cómo lo llevó a cabo y cuál fue su resultado nos habla en este texto extraído de su libro *Objetivo: Felicidad* (Urano): “Un día de abril, una mañana como cualquier otra, me di cuenta de pronto de algo: podía acabar desper-

diciando mi vida. Mientras iba en el autobús urbano mirando por la ventanilla golpeada por la lluvia, vi que los años iban pasando. ‘¿Qué es lo que quiero de la vida?’, me pregunté. ‘Bueno... quiero ser feliz’. Pero nunca había pensado en lo que me hace feliz o en cómo serlo más”.

## ¿Crisis de los 40? ¡Para nada!

“Tenía muchas cosas para ser feliz. Estaba casada con Jaime, el amor de mi vida, un hombre alto, moreno y atractivo; teníamos a Eliza y Eleanor, dos hijas encantadoras de siete y un año respectivamente; era escritora, después de haber trabajado como abogada; vivía

“Quería ser feliz. Pero nunca había pensado en lo que me hace feliz o en cómo serlo más”

Gretchen Rubin,  
autora de *Objetivo:  
Felicidad*.

© Dave Cross.

antiguas amistades, perdía los estribos fácilmente y sufría rachas de melancolía, inseguridad, apatía y culpabilidad. No estaba deprimida ni atravesaba la crisis de los 40, pero **sufría el malestar de la madurez: una sensación recurrente de descontento y casi un sentimiento de incredulidad.** «¿Esta soy yo?» —me preguntaba mientras cogía el periódico o me sentaba a leer los correos electrónicos—. ‘¿Es esto todo lo que hay? Si, así es’”.

### Tengo que hacer algo

“Tenía todo cuanto podía desear y, sin embargo, no lo valoraba. Empantana en quejas tontas y en crisis pasajeras, cansada de luchar contra mi propia naturaleza, muchas veces no valoraba la vida maravillosa que tenía. No quería seguir sin apreciar estos días de mi vida. ‘Tengo que ocuparme de ello —me dije—. En cuanto tenga un poco de tiempo libre, empezaré mi proyecto de felicidad’.

Un martes por la mañana me decidí, y el miércoles por la tarde ya tenía en el borde del escritorio a punto de desmoronarse una montaña de libros de la biblioteca. No podía lanzarme de golpe al proyecto de felicidad. Tenía mucho que aprender. Como muchas de las mentes más privilegiadas se habían planteado la cuestión de la búsqueda de la felicidad, empecé mi investigación estudiando las obras de Platón, Boecio, Montaigne, Bertrand

en Nueva York, mi ciudad favorita; mantenía una relación muy estrecha con mis padres, mi hermana y mis suegros; tenía amigos; gozaba de salud, y no necesitaba teñirme el pelo. Pero muchas veces le soltaba

algún comentario insidioso a mi marido o al técnico de la televisión por cable. El más pequeño contratiempo profesional me dejaba con el ánimo por el suelo. Me olvidaba de seguir en contacto con mis

Russell, Thoreau y Schopenhauer. Dado que las religiones más importantes del mundo explican la naturaleza de la felicidad, examiné una gran variedad de tradiciones, desde las conocidas hasta las esotéricas. En las últimas décadas el interés científico por la psicología positiva se ha disparado, y leí a Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi y Sonja Lyubomirsky. Como la cultura popular también está repleta de expertos en felicidad, consulté

para aumentar mi nivel de felicidad y que sabía lo que era ser feliz; ahora necesitaba descubrir cómo podía exactamente ser más feliz”.

### El método: 12 clasificaciones

“Una amiga me preguntó:

—¿Vas a empezar a hacer terapia?

—No —le respondí sorprendida—. ¿Acaso crees que debería hacerlo?

—¡Claro que sí! Es fundamental. Si quieres saber la causa de tu conducta, tienes que hacer

terapia» y «Amistad». Como también aprendí que mi felicidad dependía mucho de mi perspectiva, añadí «Eternidad» y «Actitud» a la lista. Dado que el trabajo era esencial para mi felicidad, y también el tiempo libre, incluí «Trabajo», «Diversión» y «Pasión». ¿Qué más quería tratar? **El ingrediente «Energía» me parecía básico para triunfar en mi búsqueda de la felicidad.**

El «Dinero» era otro tema que también quería tratar. Para analizar algunas de las cosas que había descubierto en mi investigación, añadí «Plena Conciencia». Como diciembre era el mes en el que pondría en práctica mis buenos propósitos a la perfección, ya tenía mis doce clasificaciones. Pero, ¿cuál encabezaría la lista? ¿Cuál era el elemento más importante para ser feliz? Aún no lo había descubierto, pero decidí poner «Energía» al principio. Un nivel alto de energía me permitiría cumplir con más facilidad con las otras decisiones que había tomado”.

### Sin patrón de medida

“Confieso que cuando empecé el proyecto de felicidad temía que si no le daba la lata ni protestaba, Jaime dejaría que yo cargara con todo el trabajo de la casa. Pero no fue así. Aunque «después de» no quiere decir necesariamente «a causa de», tal vez mi proyecto de felicidad no tuvo nada que ver con sus cambios, pero sea por la razón que sea, ahora en

**“No soy feliz a no ser que piense que lo soy, y al obligarme a pensar en la felicidad es cuando puedo sentirla de verdad”**

lo que todos ellos decían, desde Oprah Winfrey hasta Julie Morgenstern y David Allen. Mis lecturas me mostraron que, antes de ir más lejos, necesitaba responder a dos preguntas básicas. La primera era: ¿creía que era posible ser más feliz? Mi conclusión: sí, es posible. La segunda pregunta era: ¿qué es la felicidad? Decidí, entonces, seguir la sagrada tradición establecida por el juez Potter Stewart del Tribunal Supremo que declaró sobre la pornografía: «No sabría definirla, pero la reconozco cuando la veo». Había decidido que era posible

terapia —respondió—. ¿Es que no quieres saber por qué eres como eres y por qué quieres que tu vida sea distinta? Cavilé en estas preguntas un buen rato y decidí que no, que no quería hacer terapia. Quería descubrir por mí misma un método para ser más feliz. Quería centrarme en un tema distinto cada mes, y los 12 meses del año me ofrecían 12 casillas para rellenar. Como en mis investigaciones había descubierto que los vínculos sociales eran el elemento más importante para ser feliz, decidí incluir «Matrimonio», «Ma-

# OBJETIVO: FELICIDAD

De cuando pasé un año de mi vida cantando  
alegres melodías, ordenando los armarios,  
leyendo a Aristóteles y, en general,  
preocupándome menos y divirtiéndome más

Gretchen  
Rubin



Objetivo: felicidad.  
Gretchen Rubin.  
Urano.  
384 páginas.  
17 €.

son largos, pero los años pasan rápido' me recordaba que debía vivir el momento, apreciar las estaciones y disfrutar de esta etapa de mi vida".

## La clave: controlar mi vida

"Es curioso, solo en diciembre, cuando mi proyecto de felicidad estaba a punto de concluir, se me ocurrió preguntarme por qué había sentido la necesidad de llevarlo a cabo. Sabía que, mientras iba en el autobús, había tenido la epifanía de querer ser más feliz, y fue muy reconfortante y estimulante salir de mi vida cotidiana para considerar unas cuestiones tan trascendentales. Pero, ¿qué me había motivado a seguir haciéndolo durante un año?

Jaime me dio su opinión:

—Creo que decidiste hacer el proyecto de felicidad para controlar mejor tu vida —observó. —¿Era eso verdad?

Tal vez. La sensación de autonomía, de poder elegir lo que ocurre en tu vida o cómo empleas el tiempo, es muy importante.

Controlar mi vida era sin duda un aspecto de mi proyecto de felicidad, y sentir que la controlaba más hacía que mi felicidad fuera mayor".

nuestro hogar hay un ambiente más feliz. Por cierto que no es un patrón de medida muy científico, y quizá me lo esté imaginando todo. Pero ¡qué más da! Si pienso que soy más feliz, soy más feliz. Es la Cuarta Espléndida Verdad. Aunque sea la última que descubrí, a algún nivel ya la conocía desde el momento que se me ocurrió el proyecto de felicidad mientras iba en autobús. No soy feliz a no ser que pienso que lo soy, y al obligarme a

pensar en la felicidad es cuando puedo sentirla de verdad. Si bien la Primera Espléndida Verdad era valiosísima al mostrarme cómo debía cambiar mi vida para ser más feliz, la Segunda era más importante para comprender la naturaleza de la felicidad (Una de las mejores formas de ser feliz es hacer felices a los demás. Una de las mejores formas de hacer felices a los demás es ser feliz). La Tercera Espléndida Verdad era de otra índole. El adagio 'los días