

INTRODUCCIÓN

Los mitos de la felicidad

Prácticamente la mayoría de los humanos nos tragamos lo que denomino mitos de la felicidad; esto es, la creencia en que ciertos logros de la vida adulta (matrimonio, hijos, trabajos, riqueza) nos harán felices para siempre, y de que ciertos fracasos o adversidades en el mismo período de la vida (problemas de salud, falta de pareja estable, escasez de dinero) nos harán eternamente infelices. Esta concepción reduccionista de la felicidad está fortalecida por la cultura y se mantiene vigente, a pesar de las pruebas abrumadoras de que nuestro bienestar no actúa de acuerdo con semejantes principios maniqueos.¹

Uno de tales mitos de la felicidad es la idea de que «Seré feliz cuando... _____ (rellénese el espacio en blanco)». Seré feliz cuando logre ese ascenso, cuando diga: «Sí, quiero», cuando tenga un hijo, cuando sea rico, etcétera. La falsa promesa no estriba en que lograr esos sueños no nos vaya a hacer felices; casi seguro que sí. El problema es que esos logros —aun cuando en principio sean totalmente gratificantes— no nos harán tan inmensamente felices (ni durante tanto tiempo) como creemos que lo harán. Por consiguiente, cuando alcanzar tales objetivos no nos haga tan felices como esperábamos, pensaremos que nos pasa algo o que debemos ser los únicos que nos sentimos así.

La otra cara es un mito de la felicidad igual de extendido e igual de nocivo. Se trata de la creencia de que «No seré feliz si... _____ (rellénese el espacio en blanco)». Cuando nos ocurre un cambio de fortuna adverso, nuestra reacción suele estar sobredimensionada. Entonces nos

parece que no podremos volver a ser felices, y que la vida que conocemos se ha acabado ya.

Mi relación de pareja atraviesa por problemas. He alcanzado mis sueños, pero me siento más vacío que nunca. Mi trabajo ya no es el que era. Los resultados de los análisis han dado positivo. Hay cosas de las que me arrepiento tremendamente. Lo que espero que este libro deje especialmente claro es que, aunque pueda dar la sensación de que algunos de esos importantes desafíos cambiarán definitiva y permanentemente nuestras vidas para bien o para mal, en realidad son nuestras reacciones a ellos las que rigen sus repercusiones. En efecto, para empezar son nuestras reacciones iniciales las que convierten esos giros de los acontecimientos en momentos de crisis, y no en los episodios previsibles e incluso ordinarios de la vida que en realidad son. Por desgracia, nuestras reacciones iniciales nos fuerzan a seguir vías de respuestas espectaculares (y con frecuencia devastadoras). Por ejemplo, mientras que nuestra primera reacción a darnos cuenta de que nuestro trabajo ya no nos satisface quizá sea decidir que algo le pasa al trabajo e inmediatamente empezar a buscar un empleo en otro sitio, puede que la solución con recompensas a más largo plazo sea, en su lugar, tratar de reorganizar y reconsiderar nuestro trabajo y reexaminar y revisar nuestros pensamientos y sentimientos actuales.

Este libro recorre diez momentos críticos diferentes de la vida adulta, empezando con las relaciones (matrimonio, soltería, hijos), pasando por el dinero y el trabajo (malestar laboral, éxito y ruina económica), y acabando con los problemas inherentes a partir de la madurez (problemas de salud, envejecimiento, arrepentimientos). Siéntete libre de empezar con los momentos críticos con los que más te identifiques o por los que más curiosidad sientas. Espero que todos nos identifiquemos con una buena parte de los desafíos particulares y transiciones que describo en esta obra, ya que algunos quizá nos representen en parte tal como éramos ayer, somos hoy y seremos mañana. Con la edad, las responsabilidades y los fracasos se acumulan, y la vida se hace más compleja, más desafiante y, en ocasiones, más confusa. Antes de que las cosas empiecen a sucederse en cascada, es provechoso observar con detenimiento y atención los

principales episodios y piedras de toque de nuestras vidas, y aquello que causa nuestras respuestas a ellos.

En lugar de ser aterradores o deprimentes, los momentos críticos pueden ser oportunidades para renovarse, crecer o cambiar significativamente. Sin embargo, lo que importa es la manera en que uno los recibe: la ciencia demuestra que la oportunidad sí que favorece a la mente preparada. Me he valido de investigaciones procedentes de diversos campos relacionados —que incluyen la psicología positiva, la psicología social, la psicología de la personalidad y la psicología clínica— para ayudar a aquellos que se enfrenten a puntos de inflexión relevantes a escoger con prudencia. Así las cosas, los estudios que describo te ofrecerán una perspectiva más amplia —esencialmente, una perspectiva a vista de pájaro— y te harán trascender tus expectativas. No puedo indicarte el camino que debes tomar, aunque sí puedo ayudar a proporcionarte los instrumentos para que puedas tomar solo las decisiones más saludables y documentadas; en otras palabras, puedo ayudarte a lograr esa mente preparada, esa que sabe realmente dónde radica la felicidad y dónde no.

Nuestros momentos críticos —ocasiones en las que en un instante sentimos que nuestras vidas jamás volverán a ser las mismas, en que nos damos cuenta de algo o recibimos una noticia importante— son momentos claves de nuestras vidas. Son los momentos que recordamos y a los que damos vueltas, aquellos que tenemos que considerar y ante los que hemos de reaccionar. Esto es verdad no sólo porque tales momentos sean «intensos», sino porque incluso encrucijadas aparentemente devastadoras, pueden ser vías de acceso a cambios positivos en nuestras vidas. Las investigaciones recientes ponen al descubierto que las personas que han experimentado «alguna adversidad» (por ejemplo, varios acontecimientos negativos o momentos de cambio vital) son al final más felices (y están menos deprimidos, traumatizados, preocupados o dañados) que aquellos que no han sufrido ningún infortunio.² Tener un historial de resistencia a diversos momentos devastadores «nos curte» y nos hace estar mejor preparados para manejar a posteriori los desafíos y traumas, grandes y pequeños. Además de fomentar la resistencia en general, los

investigadores han demostrado que encontrarle sentido a los desafíos de la vida nos ayuda a definir y afianzar nuestras identidades, lo que a su vez apuntala el optimismo sobre nuestro futuro y nos permite manejar mejor las incesantes fuentes de preocupación.³ Por último, la experiencia de las emociones negativas como la pena, la preocupación y la cólera durante nuestros momentos de crisis —cuando esas emociones no son crónicas ni graves— puede ser sumamente valiosa, ya que nos hace estar atentos a las amenazas, errores y problemas que requieren nuestra atención. En resumen, aprender a mirar más allá de las expectativas que acompañan a los mitos de la felicidad puede resultar incómodo y hasta doloroso al principio, pero en potencia nos puede conducir a la prosperidad y al crecimiento.

Son muchos puntos de inflexión relevantes que se pueden considerar como encrucijadas desde las que podemos tomar dos o más caminos. De la manera en que reaccionemos ante esos momentos —que entonces tal vez se antojen «puntos de no retorno»—, dependerá en parte el desarrollo de sus consecuencias. Si llegamos a comprender la manera en que los mitos de la felicidad rigen nuestras respuestas, tenemos más probabilidades de reaccionar con sensatez. En efecto, no entender el impacto de la falacia del «Seré feliz cuando [tenga pareja, trabajo, dinero, hijos]» puede conducirnos a tomar unas decisiones muy malas, como por ejemplo: abandonar trabajos y matrimonios estupendos, estropear las relaciones con los hijos, despilfarrar el dinero o lesionar nuestra autoestima. Y, si seguimos creyendo que «No seré feliz si [no tengo pareja, dinero, juventud, éxitos]», es posible que involuntariamente creemos una de esas profecías que acarrear su propio cumplimiento, de manera que aquellos puntos de inflexión acaben emponzoñando nuestra felicidad y contaminando los aspectos todavía satisfactorios de nuestras vidas.

De la manera en que respondamos a los momentos de crisis —si mantenemos gacha la cabeza cuando deberíamos llevarla bien alta, o nos paramos cuando debiéramos actuar—, pueden derivarse reacciones en cadena a lo largo de nuestras vidas. Es en esos momentos cuando escogemos el futuro.

Érase una vez un viejo granjero que vivía en una aldea mísera. Sus vecinos lo consideraban adinerado porque poseía un caballo, que utilizaba desde hacía muchos años para trabajar en sus cosechas. Un buen día, su querido caballo huyó. Al enterarse de la noticia, sus vecinos se reunieron para expresarle sus condolencias. «Qué mala suerte», le dijeron compasivamente. «Quizá», respondió el granjero. A la mañana siguiente, el caballo regresó, pero llevando con él seis caballos salvajes. «Qué maravilla», le dijeron los vecinos regocijados. «Puede», contestó el anciano. Al día siguiente, su hijo ensilló e intentó montar a uno de aquellos caballos indómitos, que lo derribó y provocó que se rompiera la pierna en la caída. Una vez más, los vecinos fueron a visitar al granjero para expresarle su compasión en la desgracia. «Tal vez», dijo el granjero. Al día siguiente de eso, unos oficiales de leva llegaron al pueblo a reclutar jóvenes para el ejército. Al ver que el hijo del granjero tenía una pierna rota, le ignoraron. Los vecinos felicitaron al granjero por lo bien que había salido todo. «A lo mejor», insistió el granjero.

«La alegría y la congoja se entretejen sutilmente.» El verso de William Blake pertenece al poema «Auguries of Innocence» [Augurios de inocencia] y entresaca con elegancia y sencillez la sabia enseñanza del cuento. Y de paso también ayuda a responder a la pregunta de por qué los mitos de la felicidad son en esencia una equivocación. Es posible que creamos saber si un punto de inflexión en particular debería hacernos reír o llorar, pero lo cierto es que los acontecimientos positivos y negativos suelen estar entrelazados, prestando predicciones acerca de las consecuencias —que pueden desencadenarse de maneras inesperadas— tremendamente complejas. De igual manera, cuando reflexionamos sobre lo mejor que nos haya ocurrido durante los últimos años —y en lo peor—, puede que nos sorprendamos al darnos cuenta de que a menudo son las dos caras de la misma moneda. Quizá nos rompieron el corazón, pero luego el hecho de quedarnos solos fortaleció nuestra personalidad y nos llevó a conocer a una pareja más próxima al ideal. O bien nos despidieron de nuestro trabajo de toda la vida, pero el acontecimiento nos impulsó a realizar el cambio a un campo laboral más estimulante. O quizá nos entusiasmará-

mos después de haber vendido nuestra empresa por una gran cantidad de dinero, pero ahora lo consideremos uno de los mayores errores de nuestra vida.⁴ En resumen, qué acontecimientos cambian la vida, y en qué sentido es algo que con frecuencia no se puede saber de inmediato. A veces, un acontecimiento incuestionablemente positivo —ganar la lotería, ser ascendido, tener un hijo— desencadena una crisis o una profunda decepción, debido a que nuestras tibias reacciones de alegría ante el hecho, transgreden nuestras ideas de lo que debería hacernos felices. Y en otras ocasiones, por el contrario, una desgracia —la pérdida de un trabajo, de un sueño o de una pareja estable— es la puerta de acceso a algo maravilloso, en parte debido a que nos damos cuenta de que estábamos equivocados al creer que tales acontecimientos nos ocasionarían un daño permanente.

En una serie de brillantes experimentos, el profesor de la Universidad de Virginia Tim Wilson y el profesor de la Universidad de Harvard Dan Gilbert y sus colegas han demostrado que nuestro error fundamental es que sobrevaloramos la duración y la intensidad de la desesperación en que nos sumirá un particular acontecimiento vital negativo (como el que nos diagnostiquen el sida o ser despedidos de un trabajo), así como la duración e intensidad de la inmensa dicha en la que nos instalará un acontecimiento positivo concreto (el lograr un empleo fijo o que se acepte nuestra propuesta de matrimonio).⁵ Y la razón primordial de que hagamos tal cosa queda resumida clamadamente en la máxima de galleta de la fortuna: «Nada en la vida es tan importante como piensas que lo es mientras piensas en ello». En otras palabras, exageramos el efecto que un cambio vital tendrá sobre nuestra felicidad, porque no somos capaces de prever que no siempre estaremos pensando en ello.

Por ejemplo, cuando tratamos de predecir lo alicaídos que nos sentiremos después de que nuestra historia de amor se esfume, o lo dichosos que seremos después de que por fin consigamos el dinero para comprarnos la tan añorada casa en la playa, nos olvidamos de considerar que durante los días, semanas y meses posteriores al acontecimiento en cuestión se interpondrán muchos otros acontecimientos, que servirán por consi-

guiente para atemperar nuestra alegría o mitigar nuestro dolor. Es probable que tanto las contrariedades cotidianas (como, por ejemplo, verse atrapado en un atasco de tráfico u oír por casualidad un comentario malicioso) como los estímulos diarios (como encontrarse con un viejo amigo) jugueteen con nuestras emociones en un grado notable y que en consecuencia amortigüen el sufrimiento de una ruptura o diluyan la alegría de conseguir una nueva casa.

Pero hay otras dos fuerzas en activo que conspiran para llevarnos por el mal camino a la hora de predecir nuestros sentimientos futuros. La primera es sencillamente nuestra incapacidad para imaginar con exactitud el impacto del momento de transición que estamos prediciendo. Por ejemplo, para muchos, las imágenes de un futuro matrimonio incluyen románticas salidas al campo, beber champán junto a la chimenea, tanto sexo como queramos, una colaboración armoniosa en la toma de todas las decisiones difíciles de la vida y un angelical bebé durmiendo en nuestros brazos, amén de un cónyuge que se ofrezca a realizar todos los cambios de pañal. No nos sentimos inclinados a imaginar las tensiones, los altibajos, la pérdida de pasión, los desacuerdos, las confusiones ni las decepciones del amor duradero, es decir, todas las cosas que se confabulan para cortocircuitar el período de enamoramiento de un matrimonio. De manera parecida, las imágenes que recorren nuestra mente de lo que sería pasar por la experiencia de quedarse sin trabajo o arrepentirse profundamente o quedarse solo son exageradamente sombrías y pesimistas.

El segundo factor que contribuye a desbaratar nuestras predicciones es la infravaloración de la fuerza de lo que Gilbert y Wilson denominan nuestro «sistema inmunitario psicológico». Porque así como nuestras células inmunitarias nos protegen de los agentes patógenos y la enfermedad, así resulta que tenemos un montón de habilidades y dones que subestimamos o no prevemos —desde los trucos para racionalizar nuestros fracasos a nuestra capacidad para estar a la altura de las circunstancias— y que nos protegen de desmoronarnos ante la adversidad o el estrés. Las personas somos bastante resistentes, y nos damos prisa en rebajar, disculpar o apartar las experiencias negativas o transformarlas en algo positivo.

Cuando imaginamos cómo nos sentiríamos al enterarnos de que nuestra jornada laboral ha sido considerablemente recortada, no nos damos cuenta de que la desesperación inicial y las dudas sobre nosotros mismos que experimentaremos serán mitigadas por la mejoría de nuestra salud (gracias a las horas de más en el gimnasio), la mayor proximidad con nuestros hijos (debido al mayor número de horas pasadas en el parque infantil), la conciencia de que, de todas maneras, en realidad nunca quisimos ser corredor de bolsa (por las conversaciones íntimas de noche con nuestra pareja) y la sensación de maduración (al entender que el contra-tiempo nos ha revelado una entereza que ni siquiera sabíamos que tuviéramos). Que no se me malinterprete: la desdicha inicial que sigue a un rechazo o a la pérdida de un trabajo es bastante improbable que se transforme en placer, pero las investigaciones demuestran que es muy probable que la angustia se vea amortiguada por nuestro sistema inmunitario psicológico.⁶

Principalmente, nuestro sistema inmunitario psicológico también actúa después de los acontecimientos positivos. Como analizo con detalle en los capítulos 2, 6 y 8, los seres humanos poseemos una capacidad tremenda para adaptarnos a las relaciones, trabajos y riquezas nuevas, lo que da como resultado que, con el tiempo, incluso estos cambios vitales tan gratificantes producen cada vez menos recompensas. Este fenómeno, que se denomina «adaptación hedonista», es un importante tema de este libro, debido a que nuestra inclinación a acostumbrarnos a casi todas las cosas positivas que nos ocurren es un obstáculo formidable para nuestra felicidad. Después de todo, si al final subestimamos nuestros nuevos trabajos, nuevos amores, nuevas casas y nuevos éxitos, entonces ¿cómo van a durar siempre la alegría y la satisfacción por tenerlos? Para responder a esta pregunta, brindo una serie de recomendaciones basadas en pruebas fehacientes para evitar o superar este obstáculo y encontrar el camino a la prosperidad y la satisfacción.

Mi razonamiento es que una vez que comprendemos las ideas equivocadas y prejuicios que causan nuestras reacciones, entenderemos que, con independencia de lo inequívoca que parezca la forma de avanzar, no

hay un camino directo y acertado ni una manera de considerar nuestra situación. Antes bien, lo que hay son múltiples rutas. Tengo la esperanza de que leer este libro nos conduzca a una mejor comprensión de nuestros propios caminos exclusivos. Son muchos los riesgos, y mucho lo que está en juego, porque, sea cual sea el camino que escojamos, habrá una serie de efectos en cascada que se prolongarán durante años... y no hay segundas oportunidades. «Porque nada de lo que hagamos —escribió James Salter en *Años luz*, su novela sobre el matrimonio—, e incluso nada de lo que no hagamos, impedirá que hagamos lo contrario. Los actos demuestran sus alternativas, ésta es la paradoja.»⁷

En su éxito de ventas *Blink: el poder de pensar sin pensar*, Malcolm Gladwell promovía la idea de que las decisiones tomadas en un abrir y cerrar de ojos —basadas en una información deficiente, o por mera sensación e instinto— suelen ser a menudo mejores que aquellas que han sido cuidadosamente pensadas y razonadas.⁸ La cultura en general, alimentada por los reportajes de los medios de comunicación, ha recogido esta gratificante idea con entusiasmo. Después de todo, la idea de depender de la intuición para las decisiones y juicios importantes —¡de no tener que trabajar nada!— resulta increíblemente atractiva.

Por el contrario, en este libro sostengo que pensarse las cosas dos veces —o incluso tres— puede ser la mejor manera de pensar. Mi estrategia es: «Piensa, no parpadees».*

El debate acerca de si pensar las cosas una vez es mejor que pensárselas dos veces (o *ene* veces), o al contrario, tiene una historia muy larga. Empezando por Platón y Aristóteles, filósofos, escritores y, en las últimas décadas, psicólogos cognitivistas y sociales han establecido la distinción entre las dos diferentes vías que recorre nuestro cerebro cuando hace juicios y toma decisiones.⁹ La primera vía (que recibe el poco pegadizo

* El sentido de la frase, abstruso en español, proviene del título del libro de Gladwell, *Blink*, parpadear o pestañear en inglés. (*N. del T.*)

nombre de Sistema 1; yo lo llamaré «intuitivo») es la que Gladwell describe en *Blink*. Cuando nos dejamos llevar por nuestras intuiciones, corazonadas o emociones del momento para decidir si deberíamos salir corriendo de nuestro trabajo, estamos confiando en nuestro sistema intuitivo. Tales decisiones son tomadas con tanta rapidez y de forma tan automática que no somos conscientes de qué fue exactamente lo que las influyó. En estas páginas, aclararé los errores sobre nuestra felicidad que influyen en estos primeros razonamientos hechos a la ligera.

La segunda vía en la que operan nuestras mentes (denominada por los científicos Sistema 2, pero a la que aludiré como «racional») es mucho más prudente. Cuando confiamos en la razón o en el pensamiento racional para cambiar de empleo, hacemos acopio de energía y esfuerzo, nos tomamos nuestro tiempo, analizamos la situación de manera sistemática y crítica y puede que echemos mano de principios o normas propias. Esto es precisamente lo que este libro te pedirá que hagas y te ayudará a conseguir.

A lo largo del último medio siglo, una enorme cantidad de literatura psicológica ha documentado los numerosos errores y prejuicios que conducen a los seres humanos a tomar malas decisiones basándose en sus intuiciones.¹⁰ Sin lugar a dudas, solemos cometer costosos errores cuando elegimos, y esto se debe a que nuestro sistema intuitivo —en el que muchos confían sobremedida— depende normalmente de apresurados atajos mentales o reglas de carácter general («¿Te has enterado del tiroteo en el cine? Prefiero ver la tele en casa»), lo que suele conducirnos al engaño. Sin embargo, a pesar de las trampas inherentes al sistema intuitivo, nuestros primeros pensamientos fruto de la intuición a menudo son bastante más convincentes que aquellos otros producto de la reflexión. En efecto, dado que los juicios intuitivos a menudo parecen surgir espontánea, automática y voluntariamente, los experimentamos casi como algo que «se da por sentado» o como un hecho reconocido.¹¹ En consecuencia, cuando tenemos la firme convicción de que debemos coger nuestro empleo y darle una patada, aunque sea ése un sentimiento enraizado en los mitos sobre la felicidad, concedemos a esa intuición un significado e im-

portancia adicionales porque «nos hace sentir bien». Efectivamente, tendemos a preferir las corazonadas, aunque a todas luces sean irracionales.

No es mi intención sugerir que pensar las cosas dos o tres veces sea siempre una estrategia óptima, sobre todo cuando nuestra cabeza y nuestro corazón nos aconsejan lo contrario. Pero lo cierto es que nuestras reacciones iniciales (o primeras ideas) a los momentos de crisis (por ejemplo, «Mi vida va de mal en peor» o «Nunca más volveré a encontrar el amor») están contaminadas por los prejuicios y gobernadas por las mentiras que nos tragamos acerca de lo que debería y no debería proporcionarnos la felicidad. Mi objetivo, por tanto, es poner al descubierto y dismantelar tales prejuicios y falacias.

El reto, claro está, consiste en la manera de hacerlo, en cómo cambiar las respuestas habituales ante los cambios importantes de la vida o revelaciones, desde las estrategias puramente intuitivas enraizadas en la falta de información sobre la felicidad a otras más racionales. Una vez que se comprenden las suposiciones que gobiernan las reacciones, uno debe decidir la manera de actuar o si cambia o no (y cómo) su perspectiva. De esta forma, se sustituirá la confianza en los mitos de la felicidad por una mente preparada, una mente equipada para tomar mejores decisiones fundadas en la razón y para pensar en lugar de parpadear. Considérese el caso en que me centro en el capítulo 1, a saber, el aburrimiento en el matrimonio. Tu primera reacción ante esa situación puede que sea: «Ya no quiero a mi marido tanto como antes, así que nuestro matrimonio no debe de funcionar o él ya no es la persona indicada para mí». Utilizando las evidencias teóricas y empíricas, me propongo desenmascarar la falacia que se esconde detrás de esa reflexión —la idea de que el matrimonio es siempre satisfactorio— y hacer sugerencias sobre la manera de abordar, remediar o manejar la situación. Entonces, ¿cómo decides cuáles son los siguientes pasos que debes dar en circunstancias como éstas? Los psicólogos aportan diversas sugerencias prácticas respaldadas por las pruebas.¹²

Lo primero que has de hacer es tomar nota mental de las primeras intuiciones o corazonadas sobre el camino que deberías estar tomando —quizás incluso escribirlas— y luego archivarlas durante algún tiempo.

Tras una temporada pensando en la situación de manera sistemática, puedes reconsiderar la corazonada inicial a la luz de la nueva información o nuevas ideas. En segundo lugar, busca la opinión de alguien ajeno (un amigo imparcial o un asesor) o simplemente haz el esfuerzo de intentar adoptar la perspectiva de un observador objetivo. La clave radica en liberarte de los detalles nimios del problema propio (digamos que en este momento experimentas una pérdida de pasión) e intentar reflexionar sobre la categoría general a la que pertenece el problema (pongamos por caso, la evolución de la atracción física en una relación duradera). El tercer paso consiste en que consideres lo «contrario» de lo que la corazonada te esté invitando a hacer, y repases mentalmente de manera sistemática las consecuencias. Y, por último, cuando la encrucijada implique la toma de múltiples decisiones (en lugar de solo una), has de sopesar todas las alternativas de manera simultánea, antes que por separado. Las investigaciones ponen de manifiesto que tal decisión «conjunta» es mejor y menos proclive a la parcialidad que las decisiones «por separado».

Aunque estas cuatro recomendaciones no son la panacea, en potencia sí que pueden ponernos en la dirección de las mejores decisiones sobre el camino que debemos tomar ante los desafíos y puntos de inflexión de la vida. Sin embargo, deberíamos estar atentos a que nuestro análisis razonado y sistemático no acabe degenerando en un exceso de reflexión que nos lleve a rumiar o pensar obsesivamente sobre las elecciones vitales; rumiar es un hábito peligroso que probablemente acabe haciendo de detonante de un círculo vicioso de preocupación, pesadumbre, desesperanza y «parálisis por análisis». Si los segundos y terceros juicios que hagamos se repiten o empiezan a moverse en círculos, entonces estamos rumiando, no analizando.

En resumen, cuando nos enfrentamos a una revelación o cambio vital fundamental, lo natural es querer actuar rápida e instintivamente. Pero es de gran utilidad esperar y pensar, y no precipitarse en sacar conclusiones. Pensar las cosas una vez no nos llevará demasiado lejos. Aunque no es fácil determinar la manera óptima de proceder, podemos empezar recha-

zando lo primero que se nos ocurra, y mantenernos abiertos a las múltiples reacciones potenciales a los momentos críticos de la vida.

No puedo aconsejar a cada persona que siga una trayectoria específica; cada uno debemos escoger y moldear nuestro propio camino exclusivo. En función de nuestros antecedentes personales y redes de apoyo social, así como de nuestra personalidad, metas y recursos, los caminos y rodeos en concreto podrán ser más o menos adecuados, beneficiosos o gratificantes. Los investigadores han demostrado que cuando las personas se comportan de acuerdo con su personalidad, intereses y valores se sienten más satisfechas, seguras, competentes e implicadas en lo que están haciendo, y se sienten «a gusto» por ello.¹³ El objetivo de *Los mitos de la felicidad* es utilizar las investigaciones científicas más recientes para ampliar las perspectivas de los lectores sobre los momentos críticos a los que se enfrentan, dismantelar las falsas creencias sobre la felicidad que rigen sus reacciones iniciales y mostrar las herramientas que pueden utilizar para extraer sus propias opiniones y perfeccionar nuevas habilidades y hábitos de pensamiento. Enriquecidos con una sensatez contraria a la intuición y un instructivo distanciamiento de sus problemas, el siguiente momento de crisis los encontrará con una mente preparada.

Aunque en un principio nuestros momentos de crisis pueden parecer decepcionantes o confusos e incluso trágicos, en realidad son oportunidades para cambiar nuestras vidas o, como mínimo, adquirir una visión de futuro más clara. Con este nuevo punto de vista, estaremos más capacitados para utilizar los principales desafíos en realizar importantes avances. El mensaje de *Los mitos de la felicidad* es que en última instancia todos podemos identificar los pasos que debemos dar para seguir el propio camino hacia una vida plena y ayudarnos a alcanzar y superar nuestros potenciales de felicidad.

PRIMERA PARTE

VINCULACIONES

Los desafíos esenciales de esta sección del libro —relativos al sufrimiento de tener o no tener relaciones personales íntimas— son especialmente angustiosos para la mayoría de las personas. Sólo a modo de ejemplo, una descripción hartamente sugerente que he oído del estrés del divorcio es que es equiparable al estrés de sufrir un accidente de coche a diario durante seis meses. Puede que llegue un día en que nos preguntemos: ¿Debo seguir con mi pareja o debería dejarla? ¿Debo ser optimista acerca del matrimonio o renunciar a la esperanza de encontrar un alma gemela? Las respuestas a estas preguntas son complejas, aunque, por suerte, una buena cantidad de investigaciones psicológicas aclaran las razones de por qué, para empezar, llegamos a semejantes momentos de crisis, así como la naturaleza de los caminos a los que pueden conducir tales momentos. Cuando nos encontramos en serios apuros por nuestra vida amorosa o familiar, es fundamental que antes de actuar examinemos las expectativas impuestas por nuestra cultura para encontrar una pareja para toda la vida y tener hijos, ya que la mayoría compartimos y aceptamos profundamente esas expectativas, estamos seguros de que superar los hitos importantes en cuanto a las relaciones (encontrar al señor Apropiado o ser padre) nos hará eternamente felices, y que, por el contrario, no superarlos (no encontrar pareja o que el señor Apropiado resulte ser el señor Equivocado) nos dejará sumidos en la tristeza para siempre. En esta primera parte del libro, espero conseguir que todos nos animemos a confrontar esas expectativas y suposiciones y a tomar en consideración las convincentes inves-

tigaciones que demuestran en qué aspectos podemos estar equivocados. Por ejemplo, ciertos estudios demuestran que las personas se adaptan considerablemente bien a retos como, por ejemplo, estar o quedarse solo o padecer los problemas y tribulaciones que conlleva la paternidad. Por otra parte, sin embargo, también somos notablemente rápidos en acostumbrarnos a los cambios circunstanciales positivos, como un matrimonio o un trabajo nuevos. En mi laboratorio y en los de otros psicólogos sociales y economistas conductistas, hemos venido investigando sistemáticamente el fenómeno de cómo infravaloramos nuestras vidas y, en gran medida, evitamos o ralentizamos dicha aclimatación cuando nos aburrimos, por ejemplo, en el matrimonio y en la vida sexual. Las enseñanzas de este trabajo pueden guiarnos hacia algunas ideas y decisiones inesperadas.

Así que propondré varias ideas sobre cómo se puede ser más feliz y sentirse más realizado combatiendo esa insidiosa adaptación y, en última instancia, determinando en qué momento se debería insistir en reclamar la antigua felicidad mejorando el estado de cosas o, en su lugar, dando un paso hacia un cambio radical. Aunque no puedo decirle a nadie qué es lo que hay que hacer, sí que puedo poner a tu alcance los últimos descubrimientos que aclaran los probables caminos a los que te enfrentarás, al tiempo que te presento las herramientas de las que te puedes valer para perfeccionar la respuesta adecuada o, por mejor decir, una respuesta que sea adecuada para ti. Por suerte, hay suficientes investigaciones recientes sobre las relaciones íntimas que pueden revelar los errores que subyacen en tus reacciones a un matrimonio, divorcio, paternidad o soltería desagradables, y los nuevos puntos de vista que adquieras pondrán a tu disposición todo un mundo de posibles trayectorias. Todos nos reconocemos en algún aspecto de los descubrimientos e implicaciones de esta nueva ciencia. En cuanto dejes de considerar tu situación en términos de blanco o negro («Debo quedarme» o «Debo marcharme»), tus opciones en relación con qué medidas tomar aumentarán exponencialmente.

Seré feliz cuando... me case con la persona adecuada

Si llevas casado o mantienes una relación estable desde hace algún tiempo, puede que estés experimentando algo que eres reacio a compartir incluso con tus familiares y amigos más allegados: el aburrimiento. Aunque pueda parecer una problema irrisorio o de mera autocomplacencia, es algo que puede empezar con dudas y quejas mezquinas y al final agravarse hasta convertirse en insatisfacciones y ensoñaciones de ruptura que acosarán y envenenarán tu relación. Es posible que tu primera reacción instintiva sea ponerle fin al matrimonio, pero en realidad no sabes si debes hacerlo ni tampoco cómo acometerlo; o quizá te estés haciendo daño, consumido por la culpa, rumiando tus sentimientos, poniendo excusas y oscilando entre la parálisis y el pánico.

Antes de que des un solo paso, es esencial que reflexiones sobre el mito de la felicidad que probablemente te esté llevando a esas primeras reacciones instintivas. Éste no es otro que la suposición de que «seré feliz cuando... me case con la persona apropiada».¹⁴ Quizás hayas consagrado una considerable cantidad de tiempo, energía y reflexión a encontrar una pareja ideal o adecuada, y estés entregado a cuidar de tu matrimonio. Sin embargo, a pesar de tus esfuerzos y buena suerte, ahora estás empezando a darte cuenta de que tu matrimonio no te procura la satisfacción que creías te daría o que una vez te proporcionó. Éste es un momento decisivo, porque exige que reflexiones sobre si tus expectativas son realistas o si

le estás pidiendo demasiado a tu matrimonio. Como explico más adelante, ni siquiera los matrimonios más felices son capaces de mantener el nivel inicial de satisfacción, y sólo con una enorme cantidad de energía y compromiso uno se puede acercar a ese nivel inicial.

Este capítulo versa sobre las alternativas e ideas disponibles si te encuentras en un matrimonio o relación estable que ha dejado de ser satisfactorio. Así las cosas, o bien puedes seguir atormentándote por tus pensamientos y confiar en que con el tiempo se desvanezcan, o puedes esforzarte en comprender cuál es su origen y ponerte en funcionamiento para solucionarlos o atenuarlos. Los planteamientos que describo te enseñan a ti y a tu pareja la manera de reinvertir en vuestra relación. A fin de cuentas, lo que está en juego es la promesa de unas nuevas orientaciones positivas y satisfactorias.

ME ABURRO EN MI MATRIMONIO O ACOSTUMBRÁNDOTE A TU CÓNYUGE

Como he mencionado anteriormente, uno de mis principales intereses científicos se centra en el área de la adaptación hedonista, esto es, el hecho de que los seres humanos tenemos una capacidad considerable para acostumbrarnos o aclimatarnos a la mayoría de los cambios de la vida.¹⁵ Tema candente hoy día en los campos de la psicología y la economía, la adaptación hedonista explica la razón de que tanto el entusiasmo del éxito como el sufrimiento de la derrota disminuyan con el tiempo.¹⁶ Sin embargo, lo que resulta especialmente fascinante en este fenómeno es que las más de las veces se declara en relación con las experiencias positivas. En efecto, resulta que somos propensos a subestimar principalmente todo lo positivo que nos ocurre. Cuando nos mudamos a un nuevo ático precioso con unas vistas maravillosas, nos beneficiamos de la cirugía plástica, nos compramos un coche fantástico o un teléfono inteligente de ultimísima generación, cuando conseguimos el mejor despacho y un aumento de sueldo, cuando nos metemos de lleno en una nueva afición e

incluso cuando nos casamos, nuestra felicidad aumenta inmediatamente a consecuencia de la mejora; pero el entusiasmo dura sólo un breve lapso de tiempo. A medida que transcurren los días, las semanas y los meses, nos encontramos con que nuestras expectativas se incrementan y empezamos a subestimar las circunstancias mejoradas. Entonces nos quedamos con un «estancamiento de la felicidad». ¹⁷ En los capítulos 5 y 7 abordaré las implicaciones de la adaptación hedonista en nuestros trabajos e ingresos, pero aquí me centro en la adaptación en el matrimonio.

A mi modo de ver, casarme con mi marido ha sido lo mejor que me ha ocurrido en la vida, un acontecimiento que me reportó una alegría inmensa, que resuena hasta este día y que ha dado lugar a múltiples y maravillosas repercusiones subsidiarias en mi vida. Sin embargo, el estudio más famoso que explora esta cuestión encontró que, aunque la persona media experimenta un incremento considerable en su felicidad cuando se casa, dicho impulso dura sólo unos dos años, transcurridos los cuales el antiguo recién casado vuelve de nuevo al nivel de felicidad previo al compromiso. ¹⁸

Cuando te acabas de enamorar, cabe que seas capaz de sentirte feliz en un atasco de tráfico o lavándote los dientes; pero esta fase no dura mucho. Así que, si te encuentras menos eufórico y menos amoroso que al principio de tu relación, estás experimentando lo que la mayoría de los demás mortales ha experimentado antes que tú, ¹⁹ y si algún amigo afirma lo contrario (con raras excepciones), es muy probable que te esté mintiendo o se esté mintiendo a sí mismo.

El éxtasis conyugal, al igual que el éxtasis de un nuevo empleo o un nuevo coche, es tremendamente propenso a la adaptación hedonista, pero el encaprichamiento, la pasión y la atracción electrizante soportan el lastre añadido de tener una vida media aún más breve. Cuando nos enamoramos por primera vez, si tenemos suerte experimentamos lo que los investigadores denominan amor apasionado, pero con el transcurso de los años esta clase de amor suele convertirse en amor compañero. ²⁰ El amor apasionado es un estado de anhelo, deseo y atracción intensos, mientras que el amor compañero se compone más de un afecto, compli-

cidad y cariño profundos. Si te preguntas qué clase de amor estás experimentando ahora —o experimentaste en el pasado—, juzga hasta qué punto estás de acuerdo con afirmaciones como las que se relacionan a continuación.²¹ Para el amor apasionado:

- Me resulta difícil trabajar, porque siempre estoy pensando en mi pareja.
- Estoy tan implicado con mi pareja que ni siquiera podría interesarme mínimamente por otra persona.
- Tengo un miedo terrible a que mi pareja pudiera rechazarme.

Para el amor compañero:

- Mi pareja es una de las personas más simpáticas que conozco.
- Mi pareja es la clase de persona que me gustaría ser.
- Siento una gran confianza en el buen juicio de mi pareja.

Existen razones prácticas, fisiológicas y evolutivas que explican la razón de que el amor apasionado no pueda durar mucho tiempo. Y me aventuro a decir que si siguiéramos obsesionados por nuestras parejas y por tener relaciones sexuales múltiples veces al día —cada día— no seríamos muy productivos en el trabajo ni estaríamos atentos a nuestros hijos, amigos o a nuestra salud. Por citar una frase de la película de 2004 *Antes del atardecer*, donde dos antiguos amantes se encuentran de nuevo por casualidad después de diez años, si la pasión no se desvaneciera «acabaríamos no haciendo otra cosa durante el resto de nuestras vidas».²² De hecho, estar locamente enamorado comparte algunas características esenciales con la adicción y el narcisismo, y si no disminuye, al final se cobraría su peaje. En cualquier caso, está comprobado que la pasión extrema y la atracción química evidentes al principio de una historia de amor acaban neutralizándose al cabo de dos años,²³ después de que la historia de amor se convierte en una relación sólida y estable o en matrimonio.²⁴ Además, este cambio en los sentimientos suele ir acompañado

por un descenso en la satisfacción general, ya que la diversión y el ocio propios de la fase de enamoramiento se trastocan en penosas tareas domésticas, y porque las parejas dejan de comportarse de manera óptima y relajan sus esfuerzos por ser permanentemente receptivos y considerados uno con otro.²⁵

Por suerte, como los psicólogos evolucionistas podrían decir, tanto el amor apasionado como el amor compañero son esenciales para que los seres humanos sobrevivan y se reproduzcan. Mientras que el amor apasionado es necesario para impulsarnos a emparejarnos y que dirijamos nuestras energías a construir una nueva relación, el amor compañero parece ser crucial para alimentar una sociedad seria y estable el tiempo suficiente para reproducir nuestros genes (es decir, tener hijos) y garantizar que sobrevivan y prosperen. Debería decirse que ambos tipos de amor conducen a su propia marca exclusiva de felicidad, una más apasionante, quizás, y la otra más profunda.

Teniendo en cuenta el deterioro natural de la pasión y la alegría experimentadas al principio del matrimonio, se diría que somos unos depravados por esperar que nuestras relaciones duraderas sigan sirviendo como vehículos para la satisfacción de nuestros deseos y emociones. De hecho, sostendría aún con más vehemencia que nuestro romance con la idea de la relación amorosa nos ha llevado a malinterpretar la función, complejidad y trayecto vital típico del matrimonio, lo que nos deja sumidos en la decepción cuando nuestros matrimonios no colman permanentemente nuestras ansias de pasión, satisfacción, intimidad y perdurabilidad. Cuando reflexionamos sobre nuestras experiencias de aburrimiento, disminución de la pasión o pequeñas insatisfacciones con nuestra actual pareja, deberíamos volver a examinar esas asunciones y determinar hasta qué punto nuestras experiencias pueden ser simples manifestaciones de un proceso extraordinariamente normal.

Las investigaciones llevadas a cabo en mi laboratorio y las de varios colegas sugieren diversos secretos para superar, prevenir o al menos ralentizar la adaptación hedonista en las relaciones estables. La primera re-

comendación es la que ya has empezado a seguir simplemente por leer esto, y que no es otra que enterarte de la cotidianidad de este fenómeno y reconocer la creciente normalidad en tu relación. Al reconocer el mito de la felicidad que subyace en tu desaliento e insatisfacción, puedes empezar a comprender y exculpar tus experiencias, y tomar medidas para elevarlas. Después viene la parte difícil, porque ralentizar el proceso por el que cada vez valoras menos a tu pareja (y otras cosas de tu vida) exige un esfuerzo decidido, esfuerzo que puede ser necesario cada semana de tu vida matrimonial. En efecto, si vamos a resolver satisfactoriamente el momento de crisis que constituye el tema central de este capítulo, lo ideal sería que el proceso de resistirse a la adaptación debería empezar mucho antes de que se produzca ese momento crítico.

Por qué te adaptas a las cosas buenas

Conocí a Keith hace ocho años, en una parrillada con motivo del Cuatro de Julio. Yo seguía a todas partes a mi compañera de piso, y aquel día no tenía ningún otro plan y hacía demasiado calor para quedarse en casa. La gente de la fiesta era toda bastante amable, aunque no conocía a nadie y me encontré deambulando por la casa con aire acondicionado y echando un vistazo a las novelas de las estanterías. Entonces entró Keith, con sus gafas de Harry Potter. Era muy alto y enjuto, tenía unas greñas castañas que necesitaban un buen corte y aspecto de persona sincera. Me sonrió, y me pareció que el mundo entero me estaba sonriendo.

De esa manera empezó la época más apasionante y brillante de mi vida. Keith me buscaba con decisión, y yo me fui enamorando. No había día ni semana sin una ilusión, algo divertido, excitante o sorprendente. El tiempo pasaba como un rayo. Empecé a tener problemas para concentrarme en el trabajo. Éramos como dos gotas de agua.

Cenábamos a la luz de las velas, y Keith me hacía guisos caseros. De vez en cuando, nos escapábamos del trabajo durante la tarde y nos encontrábamos en el piso de uno de los dos para hacer el amor, y en una ocasión hasta en un hotel de postín.

Nos contábamos nuestras intimidades, hablábamos de nuestros traumas de la adolescencia, y con el tiempo fantaseábamos en voz alta sobre cómo llamaríamos a nuestros hijos y en cuál de nuestras casas favoritas (que habíamos visto desde el coche) viviríamos. Ah, y bailábamos. Nos volvía locos bailar. Y a cada día que pasaba me sentía más fuerte, feliz, hermosa y segura de mí misma. Keith no es una persona extrovertida, pero tiene millones de amigos que le adoran, así que conocí a montones de personas. Mi mejor amiga en la actualidad es alguien que conocí en aquella época.

Y por supuesto hubo muchos «primeros». Nuestro primer beso, la primera vez que Keith me dijo «Te quiero», nuestro primer viaje juntos (a Las Vegas). El problema con los primeros, claro está, es que sólo pueden ocurrir una vez. El segundo beso, la séptima vez que me dijo «Te quiero», y todas las siguientes vacaciones juntos ya no fueron tan especiales ni regocijantes. Con el tiempo, y a medida que nuestra relación avanzaba, las cosas maravillosas ya no sucedían ni tan frecuentemente ni con tanta intensidad. Dejó de decirme «Te quiero» varias veces al día; teníamos menos conversaciones ardorosas sobre nuestra futura vida en común, y la frecuencia con que yo sonreía espontáneamente al pensar en besarle o considerarme increíblemente afortunada disminuyeron de manera irremediable.

No pasó demasiado tiempo antes de que me acostumbrara a la idea de estar manteniendo una relación amorosa, a la cantidad de tiempo que pasábamos juntos por las noches y los fines de semana, y a lo orgullosa que me sentí cuando informé a mi familia y amigas de todo lo relacionado con Keith. No importaba que él me quisiera y me fuera fiel; entonces empecé a desear que me propusiera que nos fuéramos a vivir juntos. Y después de que me lo propuso y decoramos nuestra casa de alquiler, empecé a querer aún más: matrimonio, hijos...

En la actualidad, no hay nada que esté realmente mal en mi vida con Keith y nuestros hijos. Nada, salvo que es doloroso que ya no podamos volver nunca más al principio. Entonces teníamos muchísimo tiempo libre, tiempo que pasábamos tomando café, viendo películas y viajando; hoy tenemos muchas responsabilidades y trabajo. Hay semanas en las que realmente no llegamos a hablar, y nos encontramos cruzándonos en la cocina.

A veces nos defraudamos mutuamente y no siempre somos tan atentos ni generosos como éramos antes. Hemos perdido fogosidad. En una ocasión, Keith me dijo que se iba a un congreso sobre cómics y que no volvería hasta el día siguiente, y me di cuenta de que no recordaba que hubiera asistido alguna vez a alguno y que ni siquiera sabía que le gustaran los cómics. Es como si nos hubiéramos convertido en unas personas diferentes sin darnos cuenta siquiera, y eso me duele. Le veo dejar volar la mirada hacia una mujer atractiva, y ni siquiera me pongo celosa, porque yo también miro y porque estoy segura de que jamás nos abandonará. Así que ¿qué interés podemos encontrar el uno en el otro? ¿Qué nos queda ya por anhelar?

Jennifer, treinta y cinco años, fotógrafa infantil autónoma²⁶

La experiencia de Jennifer es la mar de común. Casi todos acabamos acostumbrándonos a nuestro matrimonio y a nuestra pareja, y la ciencia de la adaptación explica las razones. Aunque algunas de sus implicaciones son desagradables, éstas también ponen al descubierto diferentes maneras de poder lidiar con este problema casi universal. Porque al igual que entender una enfermedad permite comprender la manera de tratarla, los beneficios de comprender un fenómeno psicológico hace que consigamos los elementos para entender la manera de manejarlo. A este fin, mi colaborador Ken Sheldon y yo desarrollamos una teoría sobre cómo impedir, resistir y ralentizar la adaptación.²⁷ Más adelante, describo una serie de estrategias prácticas sugeridas por nuestra teoría que serán de utilidad cuando nos digamos: «Después de encontrar a la persona apropiada, pensé que sería feliz durante mucho tiempo, pero ahora me encuentro insatisfecho y aburrido».

La importancia de apreciar

Una de las pistas que te permite saber que te has amoldado a tu pareja es dejar de apreciarla. Apreciar de verdad a alguien significa valorarle, estar

agradecido por tener a esa persona, disfrutar el tiempo que pasáis juntos y no dejar de ser profundamente consciente de todo lo bueno que ha aportado a tu vida. Cuando os casasteis, vuestras circunstancias cambiaron de forma fascinante y novedosa. Os encantaba utilizar las palabras «marido» y «mujer», y no podíais por menos que ser conscientes y sentirnos agradecidos por todos los beneficios adicionales que reporta el matrimonio. Es posible que hayas disfrutado de tu cónyuge y pensado en él con frecuencia, cuando no constantemente. Sin embargo, llegado el momento, estar casado —ser llamado marido o mujer, sentarte a la mesa de la cocina con tu cónyuge, saludarle apasionadamente al final del día— deja de ser novedoso y extraordinario. Después de todo, tu vida cotidiana está incuestionablemente repleta de estímulos y problemas que no tienen nada que ver con que estés casado o casada: frustraciones laborales, problemas con el coche, un programa de ejercicios satisfactorio, una visita sorpresa de un amigo o amiga del instituto. Tales acontecimientos cotidianos suscitan sus propias reacciones emocionales, y te provocan tensión, diversión, júbilo o alivio, y al final puede que eclipsen el hecho de tu flamante estado conyugal, obligándolo a desvanecerse y pasar a un segundo plano de tu vida.²⁸ No obstante, la enseñanza es que si el agradecimiento y la valoración continúan, si seguimos teniendo presente a nuestro flamante cónyuge —si frecuentemente surge en nuestros pensamientos y nos inspira intensas reacciones emocionales—, entonces podremos resistirnos a su infravaloración. Son varios los estudios que apoyan esta idea, incluido uno de nuestro laboratorio, que revela que las personas que continúan apreciando un hecho favorable acaecido en sus vidas tienen menos probabilidades de adaptarse a ello.²⁹

El aprecio es de vital importancia por varias razones. Primero, apreciar nuestra relación nos obliga a extraer la máxima satisfacción posible de ella y nos ayuda a sentirnos agradecidos por tenerla, a disfrutarla, a saborearla y a no subestimarla. Segundo, acabamos sintiéndonos más seguros de nosotros mismos y más conectados con los demás.³⁰ Tercero, nuestra expresión del aprecio provoca que tanto nosotros como nuestras parejas nos esforcemos todavía más en cuidar de la relación.³¹ Y, por últi-

mo, el aprecio nos ayuda a evitar que nos «echemos a perder» demasiado y que prestemos excesiva atención a las comparaciones sociales. («El marido de mi amiga Kelly, al contrario que el mío, ¡es el que cocina en casa!») y caigamos en la envidia. En otras palabras, detenerse en apreciar las cosas positivas de nuestra relación y volver a valorarlas como dones o «bendiciones» nos impulsa a concentrarnos en lo que tenemos en la actualidad, en lugar de prestar atención a lo que nuestros amigos y vecinos tienen o lo que desearíamos tener.

Numerosos experimentos tanto de mi laboratorio como del de mis colegas han demostrado que las personas que practican habitualmente el aprecio o la gratitud —que, por ejemplo, «dan gracias por lo que tienen» una vez a la semana a lo largo de doce consecutivas o escriben cartas de agradecimiento a personas que han sido amables o importantes en sus vidas— terminan siendo probadamente más felices y saludables, y siguen siendo más felices hasta pasados seis meses desde la finalización del experimento.³² Ésta es una evidencia incontestable de que apreciar una circunstancia positiva (como el matrimonio) nos puede ayudar a desafiar la adaptación a la misma. Los ejercicios sencillos que conllevan el escribir lo que uno aprecia sobre su pareja o en su matrimonio, o escribir una carta de agradecimiento a la pareja (de la que no es necesario siquiera hacerle partícipe) se han revelado como muy efectivos.

Otra manera de apreciar sinceramente nuestra relación y disfrutar de ella consiste en imaginar su «desaparición» de nuestras vidas.³³ ¿Y si nunca nos hubieran presentado a nuestro marido? De ser así, es posible que un sinnúmero de cosas buenas de nuestras actuales vidas no hubieran llegado a pasar. Cuando no se lleva a un extremo (lo cual nos podría hacer sentir que no nos merecemos nuestras vidas o que nos angustiáramos por miedo a perderlo todo), esta estrategia de «sustracción» puede ser aún más efectiva que los intentos directos de agradecimiento.³⁴

En resumen, los ejercicios de aprecio nos ayudarán a disfrutar de las cosas positivas omitidas en nuestra relación saboreando el aquí y ahora y manteniendo una perspectiva positiva y optimista. Cuando nos regodeamos en las virtudes de nuestra pareja, nos transportamos mentalmente a

los días en que nos sentíamos más unidos o apreciamos sinceramente el momento presente, no estamos subestimando nuestra relación.

La importancia de la variedad

No todos los cambios en la vida están sujetos por igual a la adaptación hedonista. En mi trabajo con Ken Sheldon, descubrimos que nuestros participantes son menos proclives a acostumbrarse a los cambios en sus vidas que implican un compromiso variable, dinámico y que requiere un esfuerzo (por ejemplo, aprender un idioma o hacer nuevos amigos), que a aquellos otros que son relativamente estáticos e inmutables (mudarse a un piso más atractivo y conseguir un préstamo muy necesario).³⁵ Por otro lado, los cambios dinámicos parecen ejercer un impacto sostenido en la felicidad de las personas. Después de realizar un cambio dinámico, los participantes en nuestras investigaciones «siguen» siendo más felices durante un período de entre seis a doce semanas, o más. Por el contrario, después de hacer un cambio estático, los participantes ya parecen haberse acostumbrado emocionalmente a ello al cabo de entre seis y doce semanas.³⁶ También nos pareció interesante descubrir que si nuestros participantes nos decían que un cambio vital en concreto añadía diversidad a sus vidas (por ejemplo, permitiéndoles conocer gente nueva de manera regular), y si relataban que seguían apreciando dicho cambio, entonces había incluso más probabilidades de que obtuvieran la mayor cantidad posible de felicidad de ese cambio.

La lección es que garantizar que nuestro matrimonio esté condimentado con una abundante diversidad resulta esencial si queremos evitar la adaptación. En efecto, por definición, la adaptación se produce cuando nos enfrentamos a algo de manera constante o repetida³⁷, como por ejemplo cuando todas las citas de fin de semana conllevan cena y película, o la intimidad o el compromiso que compartimos con nuestra pareja ha alcanzando un equilibrio inalterable. La variedad tiene algo —variedad en nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos— que es intrínsecamente estimulante y satisfactorio.³⁸ De hecho, estar expuesto a la

variedad y la novedad parece tener efectos similares en nuestro cerebro —concretamente, en la actividad que implica al neurotransmisor llamado dopamina³⁹— a los de los «colocones» de algunos medicamentos, las emociones positivas y los comportamientos de búsqueda de recompensas.⁴⁰ Por consiguiente, podemos maximizar y ayudar a mantener (al menos en parte) la felicidad en nuestro matrimonio y la emoción del tiempo pasado en común combinando cosas, variando lo que hacemos con nuestras parejas, cambiando de ideas y siendo espontáneos. Éste podría parecer un consejo banal, pero en realidad la variedad puede permitir que nuestra relación y nuestro amor mantengan la originalidad, el sentido y el optimismo. A modo de analogía muy simple, piensa en un experimento que realicé con mis alumnos, en el que pedimos a los participantes que llevaran a cabo diversos actos de amabilidad cada semana durante un período de cuatro.⁴¹ A algunos se les indicó que variaran sus actos (por ejemplo, que un día obsequiaran a su mascota con algo especial, que al siguiente le preparasen el desayuno a su pareja, etcétera), mientras que a los demás se les encargó que hicieran cosas parecidas en cada ocasión (por ejemplo, prepararle el desayuno a su pareja una y otra vez). No es sorprendente que los que alcanzaron una felicidad mayor fueran aquellos que habían sido variados en su generosidad.

La importancia de la sorpresa

Otro factor crucial en la búsqueda de la felicidad conyugal sostenida (y en la prevención de la adaptación hedonista) es el elemento sorpresa. Aunque la diversidad y la sorpresa parecen conceptos muy similares —y, sin lugar a dudas, a menudo van de la mano—, de hecho son distintos. Por ejemplo, una serie de acontecimientos (como las películas que podrías ver en un solo verano) pueden ser variadas, pero no sorprendentes, y, aunque un único acontecimiento (como una confesión inesperada) puede ser sorprendente, por definición, no puede ser variable.

Los inicios de una relación nos deparan un millón de sorpresas: ¿Cómo reaccionará ella cuando le cuente que me interesa la magia? ¿Le

gusta que la acaricien de esta manera o de esa otra? ¿Me pregunto si querrá tener hijos tanto como lo deseo yo? ¿Es un hombre divertido en las cenas? ¿Cómo son realmente sus amigos y su familia? En pocas palabras, las nuevas relaciones, al igual que los trabajos, aficiones y viajes nuevos, poseen la propiedad de producir múltiples experiencias y desafíos, grandes dosis de fascinación y oportunidades innovadoras sorprendentes. Por otro lado, las nuevas relaciones poseen lo que los investigadores denominan «el atractivo de la ambigüedad»: cuando todavía no conocemos muy bien a nuestra pareja, vemos en ella lo que deseamos ver.⁴² Sin embargo, con el tiempo, la llegamos a conocer por completo, caemos en la rutina y el número de sorpresas disminuye, incluso hasta su total desaparición. Durante el primer año juntos, es posible que nuestra pareja deje al descubierto algún aspecto de sí que nunca habíamos conocido. Durante el décimo año, las probabilidades de una experiencia semejante son considerablemente menores. En algún momento, puede que nos parezca que sabemos todo lo que debíamos saber sobre nuestro cónyuge y que ya no queda ninguna sorpresa.

¿Qué es lo que tiene de tan especial la sorpresa? Cuando detectamos algo innovador en nuestro entorno («Nunca me había dado cuenta de lo considerado que es con los desconocidos»), nos ponemos en guardia, y por consiguiente las probabilidades de apreciarlo, considerarlo y recordarlo son mayores.⁴³ Así que es mucho menos probable que subestemos nuestro matrimonio cuando éste sigue siendo fuente de fuertes reacciones emocionales. (Vale la pena advertir que este argumento también es de aplicación a las reacciones negativas, aunque, por supuesto, de lo que aquí me estoy ocupando es de las emociones positivas.) Por otro lado, la incertidumbre en cuanto a su naturaleza y procedencia puede aumentar el placer de los acontecimientos positivos. Por ejemplo, una serie de estudios revelaron que las personas experimentan un arrebatado de felicidad más duradero cuando son objeto de un acto inesperado de generosidad y permanece la duda acerca de quién lo realizó y el porqué.⁴⁴ Tales reacciones tienen incluso su reflejo en nuestro cerebro. En un experimento, cuando a los sedientos participantes se les informó de que por

fin podían beber, aquellos que no sabían lo que iban a obtener (esto es, agua frente a una bebida más atractiva) mostraron más actividad en la parte del cerebro relacionada con las emociones positivas.⁴⁵ Así pues, nuestro objetivo debería ser generar más momentos inesperados y placeres impredecibles en nuestra relación, sorpresas que estimulen y den placer. Puede que esto sea más fácil de decir que de hacer, pero se han descubierto diversas estrategias que ayudan a tener éxito.

Un pellizco de novedad y una pizca de sorpresa

El consejo de que debiéramos ser más espontáneos a muchos se les antoja un poquito perverso. Otro tanto podría decirse de las recomendaciones para provocar intencionadamente sorpresa y variedad en nuestras vidas. En principio, estoy de acuerdo, aunque seguir tales recomendaciones es más viable de lo que podríamos pensar. Como es natural, quedarse sentado de brazos cruzados y desear que la sorpresa, el misterio y la aleatoriedad surjan en nuestras vidas no da resultado. Lo más efectivo es tomar parte en actividades conocidas por proporcionar unas experiencias variadas y sorprendentes. Viajar a sitios novedosos con nuestra pareja —por definición, una actividad en la que ya no somos esclavos de la rutina diaria, tenemos más tiempo para relajarnos y reflexionar y nos sentimos inclinados a tener experiencias nuevas— es una obviedad. Como lo es abrir nuestra socialización a un grupo más amplio de conocidos o amigos, o ser más receptivo a nuevas oportunidades y aventuras. Cuando alguien que conociste en el gimnasio, os invite a ti y tu compañero o compañera a un interesante acto de recaudación de fondos, asistid; cuando os enteréis de la existencia de un restaurante de moda en una parte poco recomendable de la ciudad, probadlo; cuando a tu cónyuge se le despierte una nueva afición por el arte, por España, por montar en bicicleta o un masificado juego en Internet, únete a él en la aventura para aprender más.

Algunos investigadores sugieren que inyectar novedad exige una aproximación directa, a saber, hacer acopio de fuerzas para percibir literalmente cosas nuevas en tu pareja. Por ejemplo, durante todos los días

de la próxima semana imponga la labor de detectar un aspecto en el que tu pareja se muestre diferente ese día. Este ejercicio sumamente sencillo puede volverla más irresistible y atractiva a tus ojos. Aunque cada vez que leáis juntos el periódico del domingo, y cada vez que os beséis, y cada vez que cocinéis juntos un plato de pasta parezca indistinguible de la vez anterior, trata de observar en qué aspectos cada ocasión es realmente diferente. En apoyo de esta idea, un estudio pidió a una serie de personas que seleccionaran una actividad que les disgustara (como pasar la aspiradora, ir y volver al trabajo en transporte público o ver *American Idol*), y luego se les dijo que prestaran atención a tres aspectos novedosos o desconocidos de la actividad en cuestión mientras la realizaban («El zumbido de la aspiradora me retrotrajo a la infancia» o «Nunca me había fijado en lo bajo que es Ryan Seacrest»). Después de pedirles que buscaran la novedad, la actividad acabó gustándoles más y se mostraron más proclives a repetirla por propia iniciativa.⁴⁶

Otra técnica para impedir que nos acostumbremos a algo o alguien es aquella que conlleva reestructurar nuestras rutinas. Una fascinante vía de investigación ha encontrado que interrumpir las experiencias positivas las vuelve más placenteras. Al principio, el razonamiento se antoja ilógico. Cuando tu cónyuge te está dando un masaje bastante bueno, o estáis escuchando juntos vuestra música preferida o viendo una película hilarante o disfrutando de una excursión por el Gran Cañón con un tiempo perfecto, lo último que deseas es suspender lo que estás haciendo. No obstante, resulta que las personas disfrutaban más de los masajes cuando éstos se interrumpen con un descanso de veinte minutos, y también disfrutaban más de los programas de televisión cuando los cortan para dar paso a los anuncios, y de la música que les gusta cuando hay un intervalo de veinte segundos entre canción y canción.⁴⁷

La clave para comprender estos hallazgos estriba en reconocer que podemos amoldarnos a una experiencia positiva de corta duración, como ver una película o recibir un masaje, de forma muy parecida a la manera en que nos adaptamos a un cambio importante en nuestras vidas, como casarnos o irnos a vivir a Florida. La experiencia moderadamente agrada-

ble de ver una comedia nos proporciona un poco menos de placer y satisfacción a medida que avanza la película, no porque la disfrutemos menos, sino porque nos vamos acostumbrando gradualmente a la sensación placentera (ya sea la diversión, ya el ingenio o el suspense), a tal punto que se convierte en nuestra nueva norma o patrón. En ese momento, se haría necesario una impresión aún más agradable para suscitar en nosotros una respuesta emocional más fuerte. Básicamente, lo que las interrupciones son capaces de lograr es la detención de ese proceso de relajación en nuestra experiencia y «ponerla a cero» para una intensidad mayor de disfrute.⁴⁸ Por ejemplo, un descanso en el masaje o una conversación apasionante pueden magnificar nuestras expectativas de su reanudación y proporcionarnos una oportunidad de saborear lo que sigue. William James, que aconsejaba a la gente animar las actividades aburridas con «rupturas de la rutina», habría estado incondicionalmente de acuerdo.⁴⁹

Una destacada autoridad en el amor, Art Aron, profesor de la Universidad Stony Brook de Nueva York, sostiene que para ahuyentar al aburrimiento del matrimonio las parejas deberían implicarse mutuamente en lo que denomina actividades «expandibles» —o lo que es lo mismo, actividades innovadoras que son estimulantes, proporcionan nuevas experiencias y enseñan nuevas habilidades— y desafiarse el uno al otro a crecer. En un experimento clásico, se presentó a unas parejas maduras de clase media alta una lista de actividades que ambos miembros de cada una habían informado hacer frecuentemente y que uno y otro habían coincidido en considerar «agradables» (como la cocina creativa, visitar amigos o ver una película) o «apasionantes» (esquiar, bailar o ir a conciertos).⁵⁰ Luego, en el transcurso de las siguientes diez semanas, se les pidió que seleccionaran una de esas actividades cada semana y pasaran noventa minutos haciéndola juntos. Aquellas parejas que se implicaron en las actividades «apasionantes» informaron sentirse más satisfechos con sus matrimonios al final de las diez semanas que aquellos que simplemente hicieron juntos las cosas «agradables» o entretenidas.

Aron obtuvo unos resultados parecidos cuando hizo que unas parejas visitaran su laboratorio y completaran una labor muy breve (siete minu-

tos) que o era neutra o era novedosa y fisiológicamente excitante.⁵¹ Es difícil discurrir una actividad apasionante que tú y tu cónyuge pudierais llevar a cabo en siete minutos en una habitación extraña, pero estos investigadores concibieron una especie de ejercicio descabellado que podría sonarle familiar a cualquiera que haya asistido alguna vez a un retiro de construcción de equipos corporativos. La actividad consistía en sortear unos obstáculos sobre una colchoneta de gimnasio de nueve metros, atado a tu pareja con tiras de velcro por una muñeca y un tobillo, sin dejar de gatear en ningún momento y llevando una almohada cilíndrica que había que sujetar entre los cuerpos o las cabezas. La actividad neutra también requería gatear por una colchoneta de gimnasio, pero el objetivo primordial consistía en enviarse mutuamente un balón haciéndolo rodar por el suelo. Tanto si las parejas sólo estaban saliendo como si llevaban casadas mucho tiempo, los que hicieron la actividad novedosa compartida se mostraron más proclives que antes de realizarla, en comparación con los que realizaron la actividad neutra compartida, a aceptar afirmaciones como: «Me siento feliz cuando estoy haciendo algo para hacer feliz a mi pareja», «Siento un “hormigueo”, y se me “acelera el corazón” cuando pienso en mi pareja». Aún más impresionante fue el hecho de que los observadores que examinaron a las parejas mientras conversaban sobre sus planes de futuro resolvieran que quienes habían tomado parte en la actividad apasionante mostraban, después de realizarla, mejores comportamientos positivos entre sí (mayor aceptación y menos hostilidad, entre otras cosas) que los que habían participado en la tarea «agradable».

No resulta difícil imaginar que completar el descabellado encargo del gateo podría provocarles una risa histérica a muchas parejas. Por cursis que a veces me parezcan tales ejercicios, no puedo ignorar el hecho de que hacen que las personas se sientan más próximas y afectuosas, e incluso que aumenten la mutua atracción. Y cosa sorprendente, los efectos de incluso actividades tan breves pueden durar hasta siete horas.⁵² Sin embargo, no es necesario salir a comprar tiras de velcro y almohadas cilíndricas; los efectos en la calidad de la relación son comparables cuando sencillamente nos sentamos con nuestra pareja para elaborar una lista de

cosas que nos gustaría hacer a ambos y nos parezcan apasionantes. Los investigadores suponen que esa participación compartida en actividades nuevas y apasionantes desencadena sentimientos positivos (por ejemplo, podríamos malinterpretar la aprensión que sentimos mientras escalamos una montaña como una atracción robustecida),⁵³ alienta el sentido de interdependencia y cercanía de las parejas (debido al aspecto de colaboración de muchas de tales actividades, como gatear sobre la colchoneta de gimnasio), hace que aprendamos cosas nuevas el uno sobre el otro (como revelaba un estudio que ordenaba a las parejas que cogieran tarjetas con preguntas íntimas sobre ellos y las respondieran por turnos)⁵⁴ y genera emociones positivas en general (por ejemplo, diversión, orgullo, curiosidad, alegría), lo cual tiende a colorear todo lo que hay en nuestra vida, incluido nuestro matrimonio, con pinceladas más positivas y optimistas.

HE PERDIDO LA PASIÓN, O ACOSTUMBRARSE A LAS RELACIONES SEXUALES CON TU CÓNYUGE

Incluso en el más feliz de los matrimonios, al cabo de un tiempo ya no obtenemos el mismo incremento en la felicidad por pasar el rato con nuestro cónyuge —ni al realizar ninguna de las actividades secundarias del matrimonio— que obteníamos antes. Uno de los desafortunados corolarios del desarrollo natural de este proceso es que al final también obtenemos menos placer del sexo marital.⁵⁵ Nadie debería sorprenderse o preocuparse por esto, pero es evidente que muchos lo hacen. Cuando nos hallamos inmersos en la vibrante pasión de un amor recién descubierto, estamos tan influenciados por las emociones, pensamientos y fantasías del momento que es imposible que podamos imaginar el día en que la intensidad de tales sentimientos mengüe.

Lo desagradable del hecho es que la pasión y la excitación sexuales, en concreto sólo sienten inclinación por la adaptación. Los experimentos de laboratorio que controlan los cambios en la excitación sexual como reacción a la presentación de imágenes eróticas o a las indicaciones de enfras-

carse en fantasías sexuales han descubierto que con el tiempo tanto los hombres como las mujeres muestran una disminución en la excitación (evaluada por igual mediante el simple interrogatorio y la medición real de la congestión genital).⁵⁶ Resulta, pues, que la familiaridad tal vez no genere desdén, aunque sin duda sí que engendra indiferencia. En palabras de Raymond Chandler: «El primer beso es mágico; el segundo, profundo; el tercero es rutina».⁵⁷

En cambio, la novedad puede servir de poderoso afrodisíaco, como bien ilustra el «efecto Coolidge». Según la leyenda, una mañana el ex presidente Calvin Coolidge y la primera dama Grace Anna Goodhue se encontraban visitando una granja avícola en Kentucky. Durante la visita, la señora Coolidge preguntó al granjero cómo era posible que con tan pocos gallos las gallinas produjeran semejante cantidad de huevos. El granjero le explicó con orgullo que sus gallos cumplían con sus deberes varias veces al día. La señora Coolidge quedó muy impresionada por el dato, y respondió mordazmente: «Cuénteles esto al presidente». El señor Coolidge, que había oído por casualidad el comentario acerca del cumplimiento de los gallos, preguntó a su vez al granjero: «Y dígame, ¿cada gallo lo hace siempre con la misma gallina?» «Oh, no, señor presidente —contestó el granjero—, con una gallina diferente cada vez.» El presidente asintió lentamente con la cabeza, sonrió y dijo: «¡Pues cuénteles esto a la señora Coolidge!»⁵⁸

Sea o no apócrifa la anécdota, ha terminado por darle nombre al fenómeno de que la mayoría de los miembros de los mamíferos sociales mostrarán un deseo y una conducta renovados cuando se presenten nuevas parejas receptivas. Los humanos parecen ser exactamente igual de susceptibles al efecto Coolidge que los gallos y las gallinas. De hecho, los biólogos evolucionistas sugieren que la diversidad sexual es evolutivamente adaptativa; esto es, que evolucionó para evitar el incesto y la endogamia en los entornos ancestrales. La idea es que cuando nuestro cónyuge se nos hace tan familiar como un hermano —cuando nos hemos convertido en «familia»— dejamos de sentirnos sexualmente atraídos el uno por el otro.⁵⁹

No es necesario ser una lumbrera para deducir que dado que el sexo en la relación monógama duradera supone tener la misma pareja un día, y otro, y otro más, nadie que sea verdaderamente humano (o mamífero) puede mantener el mismo nivel de deseo y ardor que cuando su cónyuge era nuevo e inexplorado.⁶⁰ Puede que amemos profundamente a nuestra pareja, es posible que la idolatremos, quizás hasta estemos dispuestos a dar la vida por esa persona, pero esos sentimientos no se traducen en una pasión sostenida a lo largo de los años.

En apoyo de esta idea, numerosas investigaciones han demostrado que el deseo sexual, la satisfacción sexual y la frecuencia sexual decrecen en consonancia con la duración de una relación.⁶¹ Sorprendentemente, esta pauta se ha hallado incluso en estudiantes universitarios (en especial mujeres) que han estado saliendo con alguien durante un período tan breve como un año. De hecho, en lo tocante al sexo, la edad no es un factor tan importante como piensa la gente. Por ejemplo, si quieres predecir con qué frecuencia una pareja tiene relaciones sexuales, tu predicción sería mucho más precisa si tienes en cuenta el tiempo que llevan juntos y no su edad.

Esta situación se caracteriza por más de un problema, empezando por el hecho de que es evidente que el amor apasionado no puede durar. Es más, nuestra general ignorancia de lo natural, frecuente y absolutamente humana que es esta adaptación hedonista nos lleva a culparnos (o a culpar a nuestras parejas) por disminuir la frecuencia o el deseo, por aguar la fantasía de lo que debería ser el matrimonio. La consecuencia puede ser un círculo vicioso: la disminución de la pasión sexual se percibe como un síntoma de que algo no funciona bien en la relación (cuando es sólo un síntoma del proceso normal de adaptación), lo cual da lugar a que nuestra satisfacción por la relación se erosione aún más, y así sucesivamente.⁶² Libros con títulos como *El matrimonio privado de sexo: una guía para que la pareja incremente la libido en su matrimonio* y *Reavivar el deseo: un programa paso a paso para ayudar a los matrimonios con poco o ningún sexo* se convierten en éxitos de ventas porque somos muchos —ay, más o menos todos— los que, en un momento u otro, nos enfrentamos a este problema.