

## Introducción

A principios de la década de 1970 vivía en Colombia, dedicado al estudio del uso de las plantas medicinales y psicoactivas por los nativos. Durante mi estancia, realicé numerosos viajes al departamento de Vaupés, en la cuenca del Amazonas, para visitar a la tribu de los indios cubeo. Para llegar allí, tenía que descender en coche desde los más de 2.400 metros sobre el nivel del mar de la capital, Bogotá, hasta una ciudad de las llanuras orientales, más bajas y calurosas, y coger un avión de carga hasta el minúsculo pueblo fronterizo de Mitú, ya en el bosque húmedo. Desde allí, todavía me quedaba un viaje de medio día en lancha motora hasta la aldea de los cubeo. El clima era implacablemente caluroso y húmedo, y una vez en la aldea, disponía de una variedad harto limitada de comida y bebida. Cuando no andaba entrevistando a los cubeos o acompañándolos en sus excursiones por el bosque húmedo, me tiraba las horas tumbado en una hamaca bajo una mosquitera, generalmente fantaseando con bebidas heladas.

En concreto, era incapaz de dejar de pensar en mi bar de zumos favorito de la céntrica Séptima Avenida de Bogotá y en las deliciosas bebidas heladas que servía a base de mezclas de frutas frescas, tanto conocidas como exóticas. Uno que me resultaba irresistible siempre que andaba cerca del establecimiento era el *jugo de maracuyá*,\* hecho con una variedad del

---

\* En español, en el original, así como el resto de cursivas del pasaje. (N. del T.)

fruto de la pasión al que añadían la cantidad justa de azúcar para contrarrestar su acidez natural y la proporción exacta de hielo picado. Habría dado lo que fuera por saborear uno allí tumbado en la hamaca de la jungla, sediento y sudoroso y sin otra cosa que beber que agua hervida o té tibios o la bebida agria parecida a la cerveza (*chicha*), también templada, que los indios elaboraban a partir de un tubérculo de textura harinosa. Imaginaba que con tal de poder tener aquel zumo frío allí y entonces, sería inmensamente feliz.

Llegado el momento de abandonar la aldea de los cubeo, mis planes de visitar el bar de zumos eran ya una obsesión. Me imaginaba cogiendo un taxi para ir allí directamente en cuanto pusiera el pie en Bogotá, pero ¿qué me tomaría primero? ¿Debería tirarme directamente a por la bebida de fruta de la pasión de mis sueños, o acrecentar mis expectativas y placer empezando con un granizado de mango fresco? ¿O tal vez con un batido de piña y coco? A lo largo de todo el viaje —río abajo en el barco, durante lo que se me antojaba una noche interminable en la pensión de mala muerte de Mitú, en el avión de carga (que había perdido su puerta) y el largo viaje por carretera hasta Bogotá— sólo era capaz de reflexionar sobre la felicidad que me aguardaba. Pero cuando la carretera empezaba a ascender por las estribaciones de los Andes hacia la altiplanicie de la capital, sentía que mis expectativas se desvanecían mientras la realidad se colaba en mis fantasías. A medida que el viaje avanzaba, el tiempo se iba enfriando cada vez más, y cuando llegaba a las afueras de Bogotá me encontraba en medio de la niebla gélida y húmeda que envuelve a menudo a la ciudad. Cuando estaba en la jungla y no podía conseguirlo, había deseado mi bebida helada; ahora que estaba a punto de tenerla, ya no tenía calor ni estaba sediento y casi no me apetecía. Cuando llegaba, estaba más interesado en registrarme en un hotel y ponerme ropa de abrigo que en ir al bar de los zumos. Y cuando sentía que la posibilidad de la satisfacción se evaporaba, mi decepción se agravaba al darme cuenta de la idiotéz de mis fantasías y mi propensión a permitirme ser feliz a condición de conseguir algo no disponible en el aquí y el ahora.

El psicólogo de Harvard Daniel Gilbert ha dedicado más de un decenio a

estudiar la pésima aptitud de los seres humanos para predecir qué acontecimientos futuros les harán felices. Una de las conclusiones de Gilbert es que tendemos a ignorar la magnitud en que el contexto futuro —en mi caso el cambio de clima con el que me encontraba— devalúa el potencial de felicidad de la meta perseguida, como puede ser el caso del refrescante *jugo*. A este respecto, la ciencia confirma el consejo de los santos y los sabios de todas las épocas: el bienestar emocional ha de provenir de dentro, porque alcanzar las metas externas conlleva frecuentemente una decepción.

A todas luces, en la actualidad hay mucha gente infeliz. Oigo muy a menudo la frase: «Estoy deprimido» —de pacientes, amigos, colegas, conocidos y extraños—, y en más de una ocasión yo mismo la he pronunciado. Pero ¿a qué se refieren las personas cuando dicen que están deprimidas?

Para algunos, no es más que una manera de describir un mal día, el desánimo que les causa el clima o la derrota de su equipo favorito; otros están admitiendo que padecen una enfermedad mental crónica que puede menoscabar su salud. Entre medias, se sitúa un amplio espectro de estados de ánimo y emocionales negativos, que incluyen la tristeza, el pesimismo y la incapacidad para experimentar placer o mantener el interés en los aspectos de la vida gratificantes y potencialmente dichosos.

La raíz del significado del verbo «deprimir» es «hundir, meter en lo hondo». Estar deprimido es tener el ánimo o la moral abatidos. ¿Y quién o qué provoca ese hundimiento? ¿Y cómo podemos definir «abajo» como no sea en relación a otra cosa? ¿Cuál es el equivalente emocional al nivel del mar, ese punto desde el cual pueden medirse todas las posiciones por encima o por debajo? ¿Y nos sentimos mejor situados cerca de ese nivel o deberíamos esforzarnos en mantenernos por encima?

Todas estas preguntas me interesan sobremanera en mis esfuerzos continuados tanto por aceptar los cambiantes contornos de mis propias emociones, como por entender las razones de que hoy día haya tantas personas que padezcan depresión. Además, no estoy seguro de saber responder a la pregunta: «¿Eres feliz?», que tan a menudo se me hace. *Feliz* podría significar «contento», «alegre», «dichoso» o sencillamente no triste. ¿Y cómo de feliz tengo que ser o ha de ser cualquiera? Aunque existen herramientas de autovaloración pensa-

das para ayudar a las personas a determinar su nivel de felicidad, a mí responder a sus preguntas me resulta frustrante y además no le veo ninguna utilidad.\*

También hay muchos libros que sugieren formas de alcanzar la felicidad, y no poca bibliografía sobre la depresión y su tratamiento (con o sin fármacos tan populares como el Prozac). Este libro es diferente. Versa sobre el bienestar emocional, y participa de la nueva ciencia de la salud mental integradora, un campo que he contribuido a desarrollar.

La salud mental integradora trabaja desde la filosofía general de la medicina integradora (MI), cuyo primer postulado es la capacidad innata del organismo humano para la curación y la autorregulación. La MI considera la mente y el cuerpo como un todo inseparable: los dos polos de un ser humano. Este enfoque toma en cuenta todos los aspectos del estilo de vida que influyen en la salud y en los riesgos de enfermedad. También utiliza todos los métodos disponibles para mantener la salud y apoyar la curación, ya sean las terapias convencionales, ya las alternativas de cuya eficacia existan pruebas científicas.

Por mi parte, entiendo la «salud» como un estado dinámico de integridad y equilibrio que nos permite avanzar por la vida y no sucumbir a los fallos de nuestra fisiología ni acabar perjudicados por todas las influencias potencialmente dañinas con las que nos encontramos. Si eres una persona saludable, puedes entrar en contacto con los gérmenes y no contraer ninguna infección, con los alérgenos y no padecer reacciones alérgicas, con las toxinas y salir indemne. Por otra parte, una persona saludable tiene una reserva de energía que le permite una participación gratificante con la vida. Las cualidades esenciales de la salud son la resiliencia o entereza y la energía.

Cuando describo la salud como algo dinámico, quiero decir que siempre está cambiando, permitiendo al organismo encontrar nuevas configuraciones de equilibrio cuando las condiciones externas e internas cambian. Los fisiólogos utilizan el término «homeostasis» para denominar a esta autorregulación dinámica de los organismos vivos. Gracias a esto, nuestros cuerpos pueden mantener en unos niveles relativamente constantes la temperatura, el azúcar

---

\* La mejor es el Cuestionario de la felicidad de Oxford. Véase <http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>.

en sangre, la química de los tejidos, etcétera, a pesar de las grandes variaciones en las condiciones y exigencias medioambientales. Si, como creo, es más útil considerar a la mente y al cuerpo como dos aspectos de la única realidad de nuestro ser, entonces la homeostasis también debe ser esencial para una salud emocional óptima. Aprovechando las analogías con la ciencia de la fisiología y utilizando los principios de la medicina integradora, trataré de responder a las preguntas que he planteado anteriormente en esta introducción.

Permíteme empezar señalando algunos nuevos descubrimientos sobre la función del corazón humano. A lo largo de la historia, y en muchas culturas diferentes, la gente ha considerado el corazón como la sede de las emociones. Nuestro idioma refleja esta asociación (cordialidad, descorazonado, dolor de corazón, rompecorazones...); en el chino y el japonés escritos, el mismo ideograma significa tanto corazón como mente.\* A menudo sentimos emociones fuertes en el pecho, probablemente a causa de la permanente comunicación nerviosa y hormonal entre el corazón y el cerebro que conecta la actividad de ambos órganos.

Cuando estudié en la Facultad de Medicina cómo realizar un reconocimiento médico, se me enseñó que debía empezar midiendo el ritmo cardíaco del paciente tomando el pulso en la arteria radial de la muñeca. También se me enseñó a determinar si el ritmo era regular o irregular, y, en este segundo caso, a si era «regularmente irregular» (a causa de unas contracciones prematuras benignas) o «irregularmente irregular» (como ocurre en una fibrilación auricular, una patología más grave). La mayoría de los pacientes que examinaba tenían unos pulsos regulares que oscilaban en un margen normal de 70 a 80 pulsaciones por minuto. Entonces llegué a considerar al corazón sano como una especie de metrónomo viviente que marcaba el ritmo a intervalos perfectamente regulares, y entendía que si un corazón latía demasiado deprisa o con demasiada lentitud o se desviaba de su ritmo habitual, es que no estaba en buenas condiciones y podía poner en peligro la salud general.

Esto sucedía a finales de la década de 1960. Desde entonces, los análisis mucho más concienzudos de los electrocardiogramas han revelado un

---

\* En chino, *xin*; *shin* o *kokoro*, en japonés.

hecho sorprendente: que los corazones sanos no laten como los relojes mecánicos ni los metrónomos. Antes al contrario, la duración de los intervalos entre latidos varía ligeramente, y es más, esta variabilidad en la frecuencia de los latidos es una característica fundamental de la salud cardíaca. Los cardiólogos saben ahora que esa pérdida de la variabilidad del ritmo cardíaco es un síntoma precoz de enfermedad; y que cuando es significativo, es señal de un mal pronóstico de recuperación de un ataque cardíaco. También hemos descubierto diversas formas de mantener e incrementar la variabilidad del ritmo cardíaco en los individuos sanos recurriendo a la combinación del ejercicio, la disminución del estrés y las intervenciones cuerpo-mente.

Tal vez te estés preguntando la razón de que los corazones sanos laten a intervalos variables. A mi modo de ver, es una señal de resiliencia y flexibilidad en la respuesta a los cambios momentáneos del resto del organismo. Es evidente que las frecuencias cardíacas extremas son patológicas y enfermizas; pero «normal» y «saludable» no son sinónimo de «estático». En esta función fundamental del organismo humano, podemos apreciar la realidad e importancia del cambio dinámico que es característico de la salud.

Los estados emocionales de los humanos también varían desde lo sumamente negativo a lo extremadamente positivo. En un extremo está una desesperación absoluta, en la que la carga de dolor de la experiencia cotidiana es tan insoportable que el suicidio se antoja la única salida. En el otro, hallamos una dicha extática tan intensa que atender a las necesidades corporales básicas deviene en imposible. Los ejemplos de desesperación abundan; es muy posible que conozcas a personas así de desgraciadas. Los ejemplos de aquellos que disfrutaban de una felicidad extática no son habituales hoy día, aunque he estudiado los relatos históricos de algunos, como el de Ramakrishna Paramahansa (1836-1886), un famoso santón hindú que durante gran parte de su vida se mantuvo en un estado de «intoxicación divina» dedicado a vagabundear, bailar y cantar en estado de éxtasis,\* mientras desatendía por completo

---

\* La palabra éxtasis procede del griego, y significa «estar fuera», esto es, el alma (o la conciencia) está desterrada del cuerpo.

su cuerpo. Las personas corrientes lo creían loco, y Ramakrishna no habría sobrevivido si sus seguidores no le hubieran cuidado.

Estoy seguro de que estaremos de acuerdo en que tales estados de ánimo negativos y positivos extremos ni son normales ni deseables si persisten, aunque ¿podría ser que nos ayudaran —señalando los límites de la variación emocional— a descubrir el punto medio neutral de la salud emocional?

De entrada confesaré que no considero en absoluto que la felicidad sea ese punto medio. Ni tampoco que lo considere como un estado de ánimo en el que debiéramos estar todo o la mayor parte del tiempo. Antes he escrito que no estoy seguro de lo que significa ser feliz, sobre todo cuando pienso en la raíz de la palabra. La palabra inglesa *happiness* deriva de «*happ*», una raíz del nórdico antiguo que significa «azar» o «suerte», y está íntimamente relacionada con las palabras *happenstance* [casualidad] y *happening* [acontecimiento]. A todas luces, nuestros ancestros consideraron la buena fortuna como base de la felicidad, situando la fuente de emoción tan codiciada fuera de nuestro control y en la esfera de lo circunstancial; lo que, añadiría yo, no es una buena ubicación. La felicidad que proviene de ganar una apuesta o de otro golpe de buena suerte es pasajera y no modifica el punto de ajuste de nuestra variabilidad emocional. Además, como todos descubrimos en algún momento, la fortuna es caprichosa; y si enganchamos nuestro estado de ánimo a ella, nos estamos abonando a estados de abatimiento tan intensos como los que podamos tener de euforia.

No obstante, he observado que muchas personas buscan la felicidad «ahí fuera», porque imaginan que les alcanzará si obtienen un aumento de sueldo, un coche nuevo, un nuevo amante, un refrescante vaso de zumo o cualquier otra cosa que deseen pero que no tienen. Mi propia experiencia, mil veces repetida, es que la verdadera recompensa emocional de conseguir y tener suele ser mucho menor que la imaginada. Todas las recomendaciones contenidas en este libro van dirigidas a ayudarte a crear un estado interior de bienestar que sea relativamente refractario a los altibajos transitorios de la vida e independiente de lo que tengas o dejes de tener.

He dicho más arriba que no considero que la felicidad tenga que ser nuestro punto de partida ni nuestro estado de ánimo más habitual. Antes de que

me acuses de embaucarte para que leyeras este libro valiéndome de un título seductor, permíteme que explique la razón de elegir la palabra «espontánea» [*Spontaneous Happiness*, es el título original del libro en inglés]. Utilicé ese mismo adjetivo en el título de mi obra anterior, *La curación espontánea*, a fin de fomentar la confianza en las capacidades innatas del organismo humano para conservarse y curarse, regenerarse y amoldarse al daño y a la pérdida. Y llamo espontáneos a esos procesos para señalar que son naturales, que derivan de causas internas y son independientes de los agentes externos. Éste es un hecho biológico importante, que suele ser mal interpretado y despreciado tanto por los médicos como por los pacientes. El concepto de autocuración es un principio esencial de la medicina integradora y constituye un eje central de mi trabajo desde hace mucho tiempo. Estoy convencido de que si la gente confiara más en el potencial del cuerpo para curarse a sí mismo y hubiera más médicos que respetaran el poder curativo de la naturaleza, habría mucha menos necesidad de una asistencia sanitaria y unas intervenciones tan onerosas.

La realidad de la curación espontánea no te excusa de hacer todo lo que esté en tus manos para apoyarla eligiendo con sensatez tu estilo de vida. Ni tampoco significa que no sea necesaria una asistencia médica juiciosa. El término se limita a llamar la atención sobre el hecho de que la curación es una capacidad innata del organismo cimentada en la naturaleza. Al unir las palabras «espontánea» y «felicidad» te estoy pidiendo que cuestiones el hábito predominante de hacer que las emociones positivas dependan de agentes externos, y que pienses en la felicidad como en uno de los muchos estados de ánimo que están a nuestra disposición, siempre que dejemos margen para una variabilidad saludable en nuestra vida emocional.

Mi opinión personal es que la posición neutra en el espectro de los estados de ánimo —lo que denominé nivel del mar emocional— no es la felicidad, sino más bien la alegría y la apacible aceptación que constituyen la meta de muchas prácticas espirituales de diferentes clases. Desde este punto de vista, es posible aceptar la vida en su totalidad, tanto en lo bueno como en lo malo, y saber que todo está bien, como debería estar, incluidos tú y tu lugar en el mundo. Sorprendentemente, esta aceptación no engendra la pasividad. He descubierto que soy más efectivo creando un cambio positivo cuando me en-



cuentro en este estado; la energía habitualmente empleada en evitar la frustración por la resistencia o el miedo al fracaso, es canalizada en su lugar exactamente adonde tiene que ir. Así que basándome en los momentos en que he sido capaz de estar allí, estoy seguro de que es el lugar donde quiero estar la mayor parte del tiempo.

He aquí algunos principios básicos que inspiran mi obra escrita sobre el bienestar emocional:

- Es normal y saludable experimentar un ámbito variable de estados de ánimo y emociones, tanto positivos como negativos.
- Actualmente hay demasiadas personas a las que se les ha diagnosticado o padecen una depresión.
- Puede ser normal, saludable y hasta productivo padecer una depresión de leve a moderada de vez en cuando como parte del espectro emocional variable, pero no es normal ni saludable quedarse atascado en ese estado ni padecer una depresión mayor.
- El punto de ajuste de la variabilidad emocional en nuestra sociedad se ha visto desplazado en exceso hacia la zona negativa. Somos demasiados los que nos sentimos tristes y descontentos.
- Querer ser feliz permanentemente es una absurdistad.
- La felicidad surge espontáneamente de fuentes que están dentro de nosotros. Buscarla fuera es contraproducente.
- Es deseable cultivar la complacencia y el sosiego como el punto medio neutral de la variabilidad emocional.
- Es deseable e importante desarrollar una mayor flexibilidad en la capacidad de respuesta emocional a los aspectos tanto negativos como positivos de la vida y el mundo.
- Es posible aumentar la resiliencia emocional y desplazar el punto de ajuste emocional hacia un positivismo mayor.
- Es posible evitar y controlar las formas más comunes de depresión utilizando un enfoque amplio de la salud mental integradora.
- Lograr un bienestar emocional óptimo es tan importante como mantener una salud física óptima.

Estos principios no son simples opiniones personales; todos y cada uno están soportados por un número cada vez mayor de investigaciones científicas rigurosas. Si te sientes a gusto con ellos, te invito a que sigas leyendo.

En el primer capítulo de este libro te doy una opinión sobre lo que significa el bienestar emocional, el objetivo de tu trayecto y el papel que juega en ello la felicidad.

El capítulo 2 es una visión de conjunto de la depresión, en la que se incluye lo que a mi entender son las causas de su actual epidemia.

El capítulo 3 examina los límites del modelo biomédico actualmente dominante en psiquiatría, en particular su fracaso en ayudar a evitar la depresión, en tratarla con efectividad entre la población, o en mejorar el bienestar emocional general. En este capítulo, también comparto mi entusiasmo por el incipiente campo de la salud mental integradora y explico en qué aspectos difiere su punto de vista sobre las causas de la depresión con el que mantiene el modelo biomédico.

El capítulo 4 aporta las pruebas de la efectividad de integrar las estrategias de la psicología oriental con la occidental para optimizar el bienestar emocional, recurriendo por igual a la tradición milenaria y a la neurociencia contemporánea.

La segunda parte de este libro la dedico a proporcionar recomendaciones concretas.

El capítulo 5 presenta una lista general de las terapias corporales que tienen por objeto apoyar el bienestar emocional.

El capítulo 6 se centra en las formas de reprogramar y cuidar la mente para cambiar los hábitos mentales que socavan la resiliencia emocional y nos mantienen atrapados en los estados de ánimo negativos.

El capítulo 7 trata de la importancia de ocuparse de las dimensiones no físicas de nuestra experiencia —lo que denomino espiritualidad laica— para intentar conseguir un bienestar emocional óptimo.

Un último capítulo te proporciona una minuciosa guía para ayudarte a utilizar esas estrategias, a fin de que satisfagas tus necesidades individuales. Seas o no proclive a la depresión, mis sugerencias te ayudarán a tener mayor positivismo y resiliencia y contribuirán a tu salud y bienestar generales.

Me he esforzado en presentar las pruebas científicas para mis recomendaciones con palabras que las personas sin conocimientos científicos entiendan. Los lectores que deseen más información o detalles sobre la ciencia de las emociones humanas, encontrarán las referencias fundamentales sobre bibliografía médica en las notas, que empiezan en la página 261. El Apéndice B de la página 253 te conducirá a más fuentes de información, productos y servicios que te respaldarán en tu trayecto hacia el bienestar emocional óptimo.

Acabaré esta introducción con algunas garantías personales. Si tú o alguien a quien quieres está teniendo problemas con la depresión, o si lo que quieres es sólo un grado mayor de felicidad en tu vida o simplemente sentirte mejor en una época difícil y problemática, sé que las sugerencias contenidas en estas páginas te ayudarán. Todas ellas se basan en datos científicos solventes y en mi propia experiencia clínica de cuarenta años. Tómate tu tiempo con ellas y ponlas en práctica a tu ritmo. «Puede» que te sientas mejor —mucho mejor— de lo que te encuentras ahora. Espero servirte de guía en tu viaje.



PRIMERA PARTE



TEORÍA



## ¿Qué es el bienestar emocional?

**N**o afirmo haber alcanzando el bienestar emocional óptimo. En realidad, creo que bien puede constituir el objetivo de toda una vida, pues a mi modo de ver se trata de un proceso continuado que exige concienciación, conocimiento y práctica. Conozco muy bien la sensación de una buena salud emocional, y eso me motiva a insistir en la práctica. Me gustaría compartir parte de mi experiencia contigo.

Hay ocasiones, tanto si las cosas van bien como si no, en que me invade la profunda sensación de que todo está como debería estar, de que mis opiniones sobre mi situación son irrelevantes. Es una conciencia liberadora. Eso me ayuda a permanecer cómodamente en los alrededores del nivel del mar emocional, la zona de la complacencia y la serenidad que he mencionado en la introducción.

Déjame que te hable de dos de tales ocasiones.

En junio de 1959, durante varias semanas antes y después de terminar el bachillerato superior en Filadelfia, me sentí espontáneamente feliz, no en el sentido habitual de la palabra, sino más bien desde una conciencia profunda de que me encontraba muy bien, de que estaba en el camino correcto y haciendo aquello para lo que había sido puesto aquí. Aquella primavera las cosas me estaban yendo muy bien. Tenía unas amistades fantásticas, me llevaba bien con mis padres, contaba con el cariño y el apoyo de unos profesores excelentes, estaba listo y entusiasmado para irme de casa, y ante mí veía abrirse un montón de oportunidades para viajar, correr aventuras, aprender y descu-

brir. Me gustaba a mí mismo. Tenía muchos motivos para sentirme feliz en el sentido habitual del término, y muy buena suerte, pero el sentimiento más profundo derivaba del conocimiento de que era la persona que tenía que ser, equipado de manera irreplicable para navegar por el mundo y enfrentarme a todos los desafíos que pudiera. Me parecía que siempre podría mantener ese sentimiento. Y, de hecho, me acompañó durante muchos días, y por supuesto regresa. Y siempre que lo hace, me siento agradecido.

Cuarenta y siete años más tarde, a finales de julio de 2006, estando en mi retiro veraniego de la Columbia Británica, me despertó una llamada telefónica extraordinariamente madrugadora. Mi colega el doctor Brian Becker me comunicó que una riada había arrasado mi finca del desierto, en las afueras de Tucson. Lo primero que le pregunté fue: «¿Hay algún herido?» Sentí un gran alivio al enterarme de que las dos personas que vivían allí habían escapado ilesas, cuando un muro de agua de más de cuatro metros atravesó la propiedad en plena noche. El edificio de mi despacho se había llevado la peor parte. A lo largo de las horas y días siguientes, me enteré de que todos mis archivos, la mayoría de mis documentos personales y muchos de mis libros se habían perdido. La riada se había llevado fotografías y recuerdos que se remontaban a la época de la escuela primaria, muebles y efectos personales de mi madre recién fallecida y muchas de mis plantas favoritas. Aunque tales pérdidas me entristecieron durante una temporada, me sentí extrañamente en paz con todo lo acaecido. Para perplejidad de mi pareja, que aseguró que se le haría inimaginable estar tranquila ante semejante noticia, rehusé regresar a Arizona, pues no sentía ninguna necesidad de supervisar la limpieza y evaluación de los daños. Fui capaz de liberarme del apego por mis posesiones, y, una vez más, en esa ocasión en circunstancias que podría haber esperado me hicieran bastante desgraciado, me vi espontáneamente envuelto por la sensación de que todo era como debería ser, de que mis opiniones no importaban nada y de que estaba emocionalmente libre.

Experiencias así me proporcionan la sensación de bienestar emocional, sobre todo en sus aspectos esenciales de resiliencia y equilibrio. Ya he señalado a estos factores como características destacadas de la salud que permiten al organismo interactuar con las influencias potencialmente dañinas y no pa-



decer perjuicio ni daño por ello. En la esfera emocional la resiliencia te capacita para resurgir de las pérdidas y los reveses y para no atascarte en los estados de ánimo en los que no quieres permanecer. Piensa en una venda elástica que puede ser retorcida y estirada, pero que siempre vuelve a su forma más o menos original. Si trabajas tu resiliencia emocional, no tendrás que oponerte a sentir la tristeza conveniente; aprendes que tus estados de ánimo son dinámicos y flexibles y que no tardarán en volver a su punto de equilibrio neutral, la zona de la complacencia, el consuelo y la serenidad.

Cuando le pido a la gente que me dé imágenes de complacencia, se les suele ocurrir algunas como éstas:

- Un niño lamiendo un helado de cucurucho.
- Una persona tumbada en un sofá después de una estupenda comida festiva en compañía de su familia y amigos.
- Una vaca lechera ronzando en la exuberancia de una pradera de postal perfecta.
- Un perro tumbado delante de una chimenea, mientras es acariciado por su compañero humano.

Tales imágenes las calificaría de satisfacción antes que de complacencia, algo que no pasa de una reacción pasajera a las necesidades satisfechas o los deseos gratificantes. La complacencia, me parece, tiene más que ver con estar en paz y sentirte bien sobre quién eres y lo que tienes, sin tener en consideración la satisfacción de tus deseos y necesidades. La complacencia es duradera; la llevas encima. En el siglo VI a. C., el filósofo chino Lao-Tsé lo expresó correctamente (como siempre) en unas pocas palabras: «El que alberga contento, permanece contento». Un aspecto llamativo de este estado mental es que no promueve la pasividad (lo que los occidentales critican a menudo de los filósofos orientales). Tanto en 1959 como en 2006 y siempre que ha regresado, ese sentimiento que me embarga de que todo está en orden con el mundo, en realidad me ha estimulado para actuar con eficacia y mejorar mi eficiencia.

Lo que quiero sugerir con esto es que la capacidad para estar contento o complacido es un elemento clave del bienestar emocional. También es un ob-

jetivo de muchas religiones y filosofías que reconocen que el origen de la desdicha humana radica en nuestra costumbre de comparar nuestras experiencias con las de los demás y en que nos parezca que la propia realidad es deficiente. La elección es nuestra: podemos seguir ansiando lo que no tenemos y así perpetuar nuestra infelicidad, o podemos amoldar nuestra actitud a lo que tenemos, de manera que nuestras expectativas se ajusten a nuestra experiencia. Hay muchos tratados de filósofos y de maestros acerca de este tema, porque al final todos aprendemos que no siempre podemos conseguir lo que queremos. ¿Cuántos de nosotros nos esforzamos en apreciar lo que tenemos?

Si no estás seguro de a qué me refiero con lo de «esforzarse en apreciar lo que tenemos», te interesará saber que existen técnicas exclusivas para esta clase de práctica, que incluyen antiguas formas de meditación y novedosas psicoterapias, y de las cuales hablaré en el capítulo 6, donde analizo las maneras de cambiar los hábitos mentales destructivos a fin de mejorar el bienestar emocional.

¿Y qué pasa con el consuelo? La palabra inglesa que lo define, *comfort*, proviene de una raíz latina que significa «dar vigor y fuerza» y denota un estado de alivio y de descanso del dolor y la angustia. Sentirse animado es disfrutar del contento y la seguridad y presumiblemente salir reforzado de resultados de ello. Por mi parte, argumentaría que al igual que la complacencia, el consuelo es algo que llevas contigo, un sentimiento al que deberías poder acceder en una considerable diversidad de circunstancias.

Dado que me crié como un niño de ciudad y que no viví fuera de un entorno urbano hasta casi los treinta años, me sentía inquieto en la naturaleza y era incapaz de disfrutar de ir de acampada o de estar en los espacios naturales más allá de unas horas. Tuve que aprender a sentirme tranquilo en la naturaleza, pero una vez que me decidí a hacerlo, el proceso no fue difícil. Esto me cambió, me hizo más sano de cuerpo y mente y me abrió a mundos de experiencias nuevas que han enriquecido sobremanera mi vida. Un aspecto afortunado del cambio fue perder el miedo a estar cerca de los insectos, en especial de las abejas y las avispas, algo que me impedía por completo relajarme cuando estaba al aire libre. No sé muy bien cómo ocurrió, pero cuando sucedió, llegué a comprender el comportamiento de estas criaturas, a apreciar su

belleza y a coexistir pacíficamente con ellas. Durante la mayor parte de mi vida adulta he vivido en la naturaleza o cerca de ella y ya no tengo problemas con los insectos.

Es bueno sentirse animado en la naturaleza, pero aún es más importante sentirse así dentro de tu propio pellejo. Cualesquiera que sean tus circunstancias externas, no conocerás alivio si no te encuentras a gusto contigo mismo. Cuanto más cómodo estoy conmigo mismo, más efectivo soy a la hora de comunicarme, enseñar y trabajar con los pacientes, muchos de los cuales me consideran una presencia consoladora que les facilita hablar sobre sus preocupaciones y problemas y darme la clase de información que necesito para realizar diagnósticos precisos y decidir el mejor tratamiento.

La serenidad es otra cualidad que asocio al nivel del mar emocional. Podríamos imaginarnos la apacibilidad del aire inmóvil y un cielo sin nubes o una masa de aguas plácidas, pero la palabra «serenidad» también hace referencia a la ausencia de tensión mental y angustia. Una vez más, este estado emocional es susceptible de ser cultivado y mantenido, incluso en medio de la agitación exterior. Una fábula sufi habla de un barco de peregrinos que es engullido por una gran tormenta marina. Los pasajeros están atenazados por el miedo; lloran y gimen, convencidos de la inminencia de la muerte. Únicamente cuando la tormenta remite se dan cuenta de que sólo uno de ellos ha permanecido sentado en medio de toda la batahola, meditando en silencio. Se apiñan en torno a él asombrados, y varios le preguntan: «¿No sabes que podríamos haber perecido en cualquier momento?» A lo que él responde: «Sé que siempre puedo morir en cualquier momento, así que he aprendido a reconciliarme con ese conocimiento».

La serenidad puede ser un don de la vejez si eres receptivo a ella. Muchas personas mayores me cuentan que gozan de un equilibrio emocional mucho mayor del que tenían de jóvenes y que están más capacitadas para amoldarse a las vicisitudes de la vida. La serenidad también proviene de forma natural de la aceptación, sobre todo de «las cosas que no puedo cambiar», en palabras de la muy repetida oración de la Serenidad.\* Pero alcanzar la serenidad es, asi-

---

\* Compuesta en 1943 por el teólogo Reinhold Niebuhr.

mismo, un proceso y una práctica. Mis esfuerzos por cultivarla por medio de la meditación y la práctica del desapego han generado el beneficio práctico de capacitarme para conservar la calma en los momentos de crisis y que reaccione con rapidez y eficiencia y no con pánico, tal como hice cuando mi propiedad se inundó.

Si gozas de una buena salud emocional, deberías ser capaz de reaccionar de la manera adecuada a cualquier situación en la que te encuentres: sentirte debidamente feliz por la buena suerte, y adecuadamente triste por la mala; ser capaz de sentir la adecuada ira o frustración por la situación del mundo y el indignante comportamiento de los demás y *desprenderte de esos sentimientos una vez que los hayas reconocido*. Es importante no olvidar que nuestros estados de ánimo tienen que oscilar entre las regiones positivas y negativas del espectro emocional.

Así como tenemos días soleados y encapotados, así nos sentimos completamente tristes en ocasiones, y felices en otras; tales cambios forman parte del equilibrio dinámico. Las emociones desequilibradas son más evidentes en personas con trastorno bipolar, caracterizado por los ciclos anormales de la manía (estado de ánimo exaltado, acompañado de energía y agitación) y la depresión. El trastorno bipolar puede ser causa de un enorme sufrimiento, tanto para los individuos que lo padecen como para los que están a su alrededor. Muchas personas que lo padecen poseen un enorme talento creativo, y algunos consiguen grandes logros, sobre todo cuando se encuentran en la fase maníaca, pero sin tratamiento, estos individuos tienen pocas oportunidades de mantener relaciones o una productividad estables, y el riesgo de suicidio es elevado. Las investigaciones sobre el trastorno bipolar sugieren que viene causado por factores tanto genéticos como ambientales, e identifican determinadas zonas del cerebro con un funcionamiento alterado. El control del trastorno se confía por igual a la medicación psiquiátrica y a la psicoterapia.

A lo largo de los años, muchos pacientes bipolares han recabado mi ayuda. Descontentos con los tratamientos convencionales, y en especial con los efectos colaterales de su medicación, aspiran a encontrar la forma de tener mayor control sobre sus erráticos estados de ánimo. En los detallados histo-

riales que realizo de ellos, he advertido que el desequilibrio emocional en estos pacientes siempre va acompañado de desequilibrios en otras áreas de sus vidas. Sus patrones de sueño son imprevisibles, como lo son sus comidas, actividad física y capacidad para mantener en orden sus espacios vitales. El problema esencial que percibo en todos ellos es el de una *vida desequilibrada*. Las alteraciones del estado de ánimo que los atormentan se me antojan como exageraciones de la variabilidad emocional normal, diferentes cuantitativa, que no cualitativamente, a los estados de ánimo cambiantes que experimentamos la mayoría. Jamás aconsejaría a los pacientes con trastorno bipolar que interrumpieran su medicación, aunque sí que les aconsejaría encarecidamente que cultivaran un equilibrio mayor en sus vidas siempre que puedan, comiendo a horas regulares, ateniéndose a un horario fijo de sueño y vigilia, creando orden en sus entornos físicos, haciendo ejercicio habitualmente, aprendiendo yoga o tai chi, y probando alguna clase de meditación. De este modo, es posible que mejoren indirectamente su salud emocional y pasen menos tiempo en los extremos del espectro anímico y más en los alrededores del punto medio. Yo mismo sigo este consejo y lo he incorporado al plan de actuación que te sugiero en el capítulo 8.

Las oscilaciones anímicas del trastorno bipolar ejemplifican una clase de problema emocional. De igual manera que la variabilidad en los latidos de un corazón sano es sutil, la variabilidad de las emociones humanas debería ser moderada. Es absolutamente normal tener «bajones», como lo es experimentar alegría y dicha, pero la optimización del bienestar emocional significa conseguir un control mayor sobre la variabilidad de los estados de ánimo, reduciendo las oscilaciones y disfrutando de las recompensas del punto medio. También implica no bloquear esa variabilidad dinámica y no atascarse emocionalmente. Imagínate a ti mismo como si estuvieras sentado en un columpio. El objetivo es que disfrutes de excursiones placenteras alrededor del punto de equilibrio, no que soportes violentas oscilaciones ni que dejes de moverte. Y sin duda no es tu deseo quedarte pegado al suelo.

Es en los alrededores del punto de equilibrio donde encontrarás la resiliencia, la complacencia, el consuelo y la serenidad. Éste es tu puerto seguro emocional, el cual puedes abandonar, pero al que deberías poder regresar

fácil y naturalmente. Mi consejo es que tengas cuidado con el sinnúmero de bibliografía, sitios web, programas televisivos, seminarios, religiones y drogas (especialmente las drogas) que prometen una dicha sin fin. La idea de que un ser humano debería ser permanentemente feliz es especialmente moderna, singularmente yanqui y excepcionalmente destructiva.

No hace mucho una amiga alemana me dijo que el ritual del saludo norteamericano —a saber, la persona 1 dice: «¿Cómo estás?», y la persona 2 debe sacarse una sonrisa de la manga y responder: «¡Genial, genial!»— le parece desmedidamente estafalario, artificial y agotador. Estoy de acuerdo. Permanentemente, se me pregunta cómo estoy, y recito el obligatorio: «¡Genial!» No puedo evitar preguntarme por qué lo hago. La pregunta se antoja indiscreta, la respuesta insincera, y toda la conversación falsa.

No obstante forzada, una alegría casi intimidante domina nuestra cultura. En su libro *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, Barbara Ehrenreich escribe que cuando le diagnosticaron un cáncer de pecho en el año 2000, la cultura desenfadadamente optimista del lazo rosa que rodeaba la circunstancia le resultó casi tan sobrecogedora como la enfermedad en sí. Tenía prohibido manifestar su miedo, la ira, la preocupación, todas ellas reacciones absolutamente normales a ese diagnóstico en principio mortal. En vez de eso, se le decía una y otra vez que el cáncer era su oportunidad para madurar espiritualmente, abrazar la vida y encontrar a Dios. El mensaje que se le impuso era: «Lo que no te destruye [parafraseando a Nietzsche] te hace una persona más evolucionada y valiente». Así que alegra esa cara.

Ehrenreich continúa desmontando la carrera de George W. Bush, un animador de instituto (el/la animador/a, observa Ehrenreich, es un invento norteamericano) que siguió interpretando ese papel a lo largo de todo su mandato presidencial, manteniéndose testaruda y destructivamente optimista sobre todos los temas, desde la incapacidad de Wall Street para controlarse a sí mismo a las medidas antiterroristas del país. «El presidente casi exigía el optimismo», comentó la secretaria de estado de Bush Condoleezza Rice. «No le gustaba el pesimismo, la angustia ni la duda.» Los detractores de Bush llamaban a esto «optimismo venenoso».

¿Somos más o menos felices que la gente de otras partes del mundo? No es una pregunta fácil de responder, en parte porque las diferentes culturas definen la «felicidad» de maneras distintas, y las traducciones de la palabra podrían no transmitir el mismo significado. En el *Journal of Happiness Studies* han aparecido diversos artículos académicos sobre este tema. Uno de ellos, de 2004, observa que en Europa y Estados Unidos, donde la independencia del yo es una norma cultural, la felicidad suele interpretarse como un atributo positivo del yo, que ha de perseguirse mediante el esfuerzo y el logro personales. Por otro lado, en Asia oriental, la felicidad está subordinada a las relaciones sociales positivas de las que el yo es una parte; en otras culturas, buscar la felicidad personal perjudica con frecuencia las relaciones sociales, al provocar la envidia en los demás, y por consiguiente se desea menos. Otros artículos académicos aportan notables diferencias de un país a otro en los niveles de la felicidad declarada, en los que los norteamericanos estamos situados en lo más alto, aunque queda lejos de estar claro si en realidad somos más felices que los alemanes o los griegos o si sólo somos más aficionados a decir que los somos. (Una interesante observación es que mientras que el significado de felicidad en inglés [*happiness*] no ha cambiado, el adjetivo feliz [*happy*] ha perdido fuerza, de manera que muchas personas ahora lo utilizan indistintamente en lugar de otros vocablos que expresan conformidad, como *okay* o *all right*, en frases como: «*I'm happy with the new schedule*» [«Me parece bien o estoy de acuerdo con el nuevo horario»].)

Nuestra insistencia cultural en ser felices resulta a todas luces más contraproducente durante la temporada navideña. A lo largo de la mayor parte de la historia escrita, los pueblos del hemisferio norte han considerado los días próximos al solsticio de invierno como una época peligrosa, cuando la fuente de luz y calor está en su punto más bajo y débil en el cielo, los meses de clima más inclemente se acercan y los días se acortan y las noches se alargan, cuando sólo el sabio podría apreciar el regreso de la luz. La reacción cultural natural a esto era reunirse en las casas y acurrucarse delante del fuego, darse un festín juntos, contar cuentos y sacar provecho de los lazos sociales. Por el contrario, nuestra actual cultura nos dice que la temporada navideña es la época más maravillosa del año, en la que todos deberíamos ser permanente-

mente felices. Bombardeados con este mensaje una y otra vez a todo volumen, en todas las cadenas para que no podamos eludirlo, hemos desarrollado unas expectativas imposibles. La discordancia entre nuestras expectativas de felicidad y las realidades emocionales de las vacaciones, es una de las principales causas de la alta incidencia de la depresión en esta época del año.

Permíteme que introduzca una palabra que describe un objetivo emocional más realista. *Lagom* es una palabra sueca que no tiene un equivalente preciso en inglés; significa algo parecido a «lo apropiado» o «exactamente lo necesario». Se la ha denominado la más sueca de las palabras suecas e impregna toda la cultura del país: la arquitectura, la política, la economía y todos los aspectos de la vida cotidiana.

La complacencia, la serenidad, el consuelo, el equilibrio y la resiliencia juntos constituyen una versión del *lagom* de la emotividad positiva y, a mi modo de ver, una alternativa sensata a la perpetua felicidad esperada y exigida en nuestra sociedad. Esto debería ser más que suficiente para sostenernos, sin agotarnos ni condenarnos a los ciclos alternativos de la dicha y la desesperación. Esto fue lo que sentí en 1959 y 2006 y en otras ocasiones en una vida larga y azarosa, y me parece que es algo que se puede cultivar hasta que se convierta en nuestro estado emocional por defecto. Es lo que intento hacer en mi vida. Y es lo que este libro te ayudará a hacer en la tuya.