

# Diseña tu Felicidad

Cambia lo que haces,  
no lo que piensas

Paul Dolan

Prólogo de **Daniel Kahneman**,  
premio Nobel y autor de *Pensar rápido, pensar despacio*

«Excepcional, vanguardista y profundo. Si usted quiere leer un libro  
sobre la felicidad, este es su libro.» **Nassim Nicholas Taleb**,  
autor de *El cisne negro* y *Antifrágil*.

PAUL DOLAN

# DISEÑA TU FELICIDAD

---

*Cambia lo que haces,  
no lo que piensas*

Prólogo de Daniel Kahneman

Título original: *Happiness by design*, de Paul Dolan  
Publicado originalmente en inglés por Hudson Street Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House (USA) LLC

Traducción: Joan Soler Chic

Diseño de la cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial del Grupo Planeta

*1ª edición, octubre 2015*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2014 by Whitespecs Limited.

*All rights reserved*

© 2015 de la traducción, Joan Soler Chic

© 2015 de todas las ediciones en castellano,

Espasa Libros, S. L. U.,

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

Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.

[www.paidos.com](http://www.paidos.com)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3147-3

Fotocomposición: Víctor Igual, S. A.

Depósito legal: B. 20.002-2015

Impresión y encuadernación: Reinbook, S. L.

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

Impreso en España – *Printed in Spain*

# Sumario

|  |    |
|--|----|
| <i>Prólogo</i> .....                                     | 11 |
| <i>Nota para el lector</i> .....                         | 13 |
| <i>Un poco de precalentamiento</i> .....                 | 17 |
| <i>Introducción. Tartamudeando en la felicidad</i> ..... | 19 |

## Primera parte DESARROLLO DE LA FELICIDAD

|  |    |
|--|----|
| 1. ¿Qué es la felicidad? .....                   | 27 |
| La felicidad como evaluación. ....               | 27 |
| La felicidad como conjunto de sentimientos. .... | 29 |
| El principio placer-propósito. ....              | 31 |
| El PPP para la vida. ....                        | 42 |
| 2. ¿Qué sabemos de la felicidad? .....           | 47 |
| Muestreo de experiencias. ....                   | 48 |
| Días alemanes .....                              | 48 |
| Episodios americanos. ....                       | 54 |
| Otras pruebas sobre la felicidad. ....           | 59 |
| La medida importa .....                          | 65 |
| 3. ¿Cuáles son las causas de la felicidad? ..... | 69 |
| Desde los artilugios a la felicidad. ....        | 69 |
| Por encima y por debajo de la superficie. ....   | 75 |
| Efectos secundarios conductuales .....           | 80 |

|   |     |
|---|-----|
| Las arenas movedizas de la atención . . . . . | 84  |
| Atender a la felicidad . . . . .              | 92  |
| 4. ¿Por qué no somos más felices? . . . . .   | 93  |
| Deseos equivocados . . . . .                  | 94  |
| Proyecciones equivocadas . . . . .            | 104 |
| Creencias equivocadas . . . . .               | 113 |
| Reasignación de la atención . . . . .         | 120 |

Segunda parte  
REPARTO DE FELICIDAD

|   |     |
|---|-----|
| 5. Decidir tu felicidad . . . . .                                   | 123 |
| Prestar atención al <i>feedback</i> propio . . . . .                | 123 |
| Prestar atención al <i>feedback</i> de los otros . . . . .          | 134 |
| No esforzarse demasiado . . . . .                                   | 139 |
| Más feliz por decisión . . . . .                                    | 142 |
| 6. Diseñar tu felicidad . . . . .                                   | 145 |
| Primado . . . . .   | 147 |
| Opciones por defecto . . . . .                                      | 150 |
| Compromisos . . . . .   | 151 |
| Normas sociales . . . . .   | 156 |
| Diseño de hábitos . . . . .   | 161 |
| Más feliz por diseño . . . . .                                      | 163 |
| 7. Hacer tu felicidad . . . . .                                     | 165 |
| Prestar atención a lo que estás haciendo . . . . .                  | 165 |
| Prestar atención a la persona con la que estás haciéndolo . . . . . | 173 |
| No distraerse . . . . .   | 175 |
| Más feliz por acción . . . . .                                      | 186 |
| 8. Decidir, diseñar, hacer . . . . .                                | 187 |
| Titubear menos . . . . .  | 187 |
| Distribuir más . . . . .  | 193 |
| Producción eficiente . . . . .                                      | 206 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <i>Conclusión</i> . . . . .      | 207 |
| <i>Agradecimientos</i> . . . . . | 213 |
| <i>Notas</i> . . . . .           | 215 |
| <i>Índice</i> . . . . .          | 247 |

# CAPÍTULO

# 1

---

## ¿Qué es la felicidad?

Cuando eres feliz, la vida te va bien. Pero ¿qué es la felicidad exactamente? No pregunto qué afecta a la felicidad, sino lo que es de verdad. Las diferentes maneras en que definimos la felicidad afectan a lo que podemos hacer por mejorarla. Por tanto, una definición clara debería ser —aunque rara vez lo es— una preocupación esencial de cualquier libro sobre la felicidad. Tras haber trabajado durante dos décadas en la interfaz de la economía, la psicología, la filosofía y la política, creo estar en buenas condiciones para dar razones sólidas a favor de la siguiente definición: la felicidad es *el conjunto de experiencias de placer y propósito a lo largo del tiempo*. La definición es novedosa, coherente y encuentra eco en muchas de las personas que han participado en mis investigaciones y en mi vida; y espero que a ti te pase lo mismo. También es mensurable, algo fundamental si queremos avanzar en nuestro conocimiento de la felicidad. Demos ahora un paso atrás.

### LA FELICIDAD COMO EVALUACIÓN

Por lo general, la felicidad no ha sido evaluada con este método basado en la experiencia, sino más bien usando valoraciones de lo bien que va la vida en su conjunto. Una anécdota personal ilustrará la diferencia. Hace unas semanas, salí a cenar con una de mis mejores amigas, a quien conozco desde hace mucho tiempo. Mi amiga, que trabaja en una prestigiosa empresa de medios de comunicación, se pasó toda la velada explicando que en el trabajo le iba fatal; se quejó de todo, del jefe, de los colegas y del trayecto diario. Al acabar la cena y sin un deje de ironía, añadió: «Pero me encanta trabajar en Media-Land, desde luego».

A decir verdad, aquí no hay ninguna contradicción: ella está *experimentando* su trabajo de una manera y *evaluándolo* de otra.<sup>1</sup> La distinción entre experiencia y evaluación equivale a la diferencia entre que te filmen o que te hagan una foto. Mi amiga estaba describiendo la «película» cotidiana de su trabajo como algo lamentable, mientras que, en comparación, la «instantánea» global era bastante satisfactoria.

Veremos que esto no es sólo algo que se hace habitualmente, sino también un error frecuente con respecto a la felicidad. Muchas de las suposiciones que hacemos sobre la felicidad y sobre nosotros mismos tienen mucho que ver con el hecho de que, en general, prestamos más atención a lo que, a nuestro juicio, *debería* hacernos felices que a centrarnos en lo que nos hace realmente felices. Mi amiga no es feliz en su trabajo, pero en su conducta influyen menos las experiencias que las evaluaciones. Le encanta la idea de trabajar en MediaLand y actúa en consecuencia. Por ese motivo, día tras día es menos feliz de lo que podría ser.

La satisfacción con respecto a aspectos concretos de la vida, como el trabajo, la salud y las relaciones, suele predecir lo que hacemos —igual que para mi amiga la evaluación relativamente positiva de trabajar en MediaLand significa que podría quedarse en el puesto—, pero las medidas de satisfacción todavía no constituyen el sistema idóneo para captar cómo nos sentimos.<sup>2</sup> Mi amiga se siente deprimida en su trabajo, algo que hemos de tener en cuenta al medir su felicidad.

En casi todos los estudios sobre la felicidad se formulan preguntas imprecisas y abstractas como «en general, ¿hasta qué punto estás satisfecho con tu vida?», así como sobre la satisfacción acerca de aspectos concretos. Como es lógico, una sola pregunta no puede captar realmente todos los aspectos complejos de la felicidad, si bien las preguntas únicas nos permiten aproximarnos a lo que hace felices o desdichadas a las personas. No obstante, el verdadero problema con esta pregunta es que, en la existencia cotidiana, casi nunca tenemos en cuenta la satisfacción global con la vida: da la impresión de que ésta sólo aparece realmente en los estudios que la evalúan.<sup>3</sup> La palabra *satisfacción* también es problemática, pues es susceptible de diferentes interpretaciones, entre ellas «tener lo suficiente», lo cual no equivale a evaluar realmente la felicidad. Como tales, los resultados nos dicen mucho más sobre lo que surge en tu cabeza cuando respondes a estas preguntas que cuando hablas sobre tus experiencias diarias de



felicidad. Y debe de ser literalmente lo que «estalla» dentro, toda vez que el tiempo que se tarda en contestar a lo que me parece una pregunta exigente desde el punto de vista cognitivo es de unos cinco segundos.<sup>4</sup>

Esto ayuda a explicar por qué las respuestas a preguntas sobre satisfacción con la vida parecen verse afectadas por factores aparentemente irrelevantes, como si te han preguntado o no acerca de opiniones políticas antes, algo que puede influir tanto como estar en el paro.<sup>5</sup> El orden de las cuestiones es fundamental. La satisfacción vital guarda mucha más correlación con la conyugal si la pregunta sobre el matrimonio se formula antes de la relativa a la felicidad vital y no después: que te recuerden primero tu relación hace que ésta sea más importante para determinar tu satisfacción con la vida.<sup>6</sup>

Cuando te hacen una foto, «posas» de determinada manera. Piensa en todas las veces que has posado ante una cámara de un modo que no refleja tus sentimientos del momento. Para poner de manifiesto lo feliz que eres a lo largo del tiempo, es mucho mejor una videocámara. Así pues, hemos de alejarnos de las instantáneas globales sobre satisfacción vital global y centrarnos más directamente en los sentimientos y las sensaciones que tenemos día a día.

#### LA FELICIDAD COMO CONJUNTO DE SENTIMIENTOS

Por lo tanto, la vida te va bien cuando *te sientes feliz*. En un día cualquiera experimentas una gran variedad de sentimientos, no digamos ya a lo largo de los años. Los psicólogos suelen clasificar los sentimientos conforme a un modelo «de-dos-en-dos»: las categorías de *positivo* y *negativo* y de *animado* y *no animado*.<sup>7</sup> Positivo y «negativo» hablan por sí mismos, si bien pongo negativo entre comillas porque, como veremos pronto, lo que consideramos un sentimiento negativo puede, a veces, ser algo totalmente adecuado y tener buenas consecuencias. Puedes imaginar lo animado y lo no animado como sentimientos *despiertos* o *dormidos*, respectivamente. Así pues, como se observa a continuación, la alegría es positiva y animada, la satisfacción es positiva y no animada, la ansiedad es negativa y animada, y la tristeza es negativa y no animada:

| Emociones   | No animadas           | Animadas             |
|-------------|-----------------------|----------------------|
| Positivas   | Satisfecho, tranquilo | Alegre, entusiasmado |
| «Negativas» | Triste, abatido       | Ansioso, enfadado    |

Cabría esperar que la distinción entre positivo y negativo afectase a la felicidad, y que la distinción entre animado y no animado fuese también importante. En contraste con los datos sobre satisfacción vital, los de la encuesta mundial Gallup (estudio sobre la felicidad entre los adultos en 132 países de todo el mundo) ponen de manifiesto que las personas más ricas de cualquier país no siempre se sienten más felices que las pobres. Y para un ciudadano estadounidense que gane más de 75.000 dólares anuales, se cumple aquello de que más dinero no compra *en absoluto* más felicidad.<sup>8</sup> Ser rico quizá te haga *creer* que eres más feliz, pero no hará que te *sientas* más feliz forzosamente.

La idea de que los sentimientos son lo importante de la vida tiene su origen en la obra de Jeremy Bentham, filósofo radical del siglo XVIII que defendía la descriminalización de la homosexualidad y la igualdad de derechos para las mujeres. Bentham, un niño prodigio, fue a la Universidad de Oxford a los doce años a estudiar derecho. Pronto quedó desilusionado con el sistema legal y pasó a dedicar su vida a hacer campañas en favor de ciertas reformas. Lo conocen bien los visitantes del University College de Londres, a quienes recibe embalsamado en el vestíbulo. Como solicitó en su testamento, el cadáver fue diseccionado en una clase pública de anatomía, y el esqueleto —vestido con la ropa de su antiguo dueño— y la cabeza se conservaron y guardaron en un armario de madera. La cabeza es en realidad de cera, pues el proceso de momificación le dejó un aspecto un tanto extraño. No obstante, sí conserva el pelo de verdad.<sup>9</sup>

Según Bentham, el placer es lo único bueno, y el dolor, lo único malo. Algunos especialistas ya no hablan de placer o dolor debido a la asociación con los placeres y dolores corporales, y prefieren términos como *disfrute* y *sufrimiento*.<sup>10</sup> Según mi interpretación más amplia, el placer y el dolor también pueden concordar con muchos otros adjetivos que describen sensaciones positivas y negativas: alegría, entusiasmo y diversión, por un lado; o enojo, inquietud, estrés y preocupación, por otro. Así pues, si en este libro utilizo las palabras *placer*

o *dolor*, lo hago por considerarlos términos genéricos o abreviados que aluden a un montón de sentimientos, reconociendo asimismo que todos podemos sentir y exhibir de forma simultánea una mezcla compleja de emociones.<sup>11</sup>

Lo que sientes está condicionado por lo que te pasa, pero también por la clase de persona que eres. Casi siempre me encuentro en un estado emocional animado, la mayor parte del tiempo feliz, aunque de vez en cuando inquieto. Casi nunca satisfecho ni triste. Me gusta que sea así, y Les, mi esposa, y mis amigos me dicen que a ellos les sucede lo mismo (también supongo que, de lo contrario, a estas alturas ya me habrían abandonado). Quizá tú seas parecido, o acaso diferente; más tranquilo a lo mejor.

En términos generales, cada uno de nosotros puede ser clasificado según la preponderancia de distintas clases de sensaciones. Los individuos felices tienen más sensaciones positivas que negativas; utilizando el lenguaje de Bentham, por lo general sienten placer y no mucho dolor. Así pues, cuanto más frecuentes e intensas sean tus diversas sensaciones de placer, más feliz serás. De todos modos, ¿existen otras sensaciones que acaso sean importantes aparte de las categorías de placer y dolor?

#### EL PRINCIPIO PLACER-PROPÓSITO

Sí, hay otra categoría de sensaciones importante, las de *propósito-finalidad* y las de *falta de sentido*. Usaré estas expresiones como abreviaturas para una amplia gama de sensaciones positivas y negativas, como plenitud, significado y utilidad por una parte, o aburrimiento y futilidad por otra. El modo en que estas sensaciones afectan a la felicidad hay que explicarlo bien. Sólo tienes que pensar en el trabajo o en los estudios para verificar que estas actividades dan algunas veces la sensación de tener mucho sentido —y otras, la de no tenerlo—. Estas sensaciones buenas y malas importan tanto como las de placer y dolor.

#### *Sintiéndolo*

Ahora bien, si denominamos *propósito* a una sensación, damos a entender que es una emoción que cabe situar en un nivel parecido al

de las emociones más reconocidas, como la alegría, la ansiedad o el enfado. No obstante, tengo en mente una interpretación más general, a saber, lo que denomino *sensaciones como sentimientos*. No me refiero a lo sentimental en el sentido de «ojos llenos de lágrimas», sino más bien al despliegue abundante de sensaciones. En mi definición, un sentimiento es una sensación que abarca las clases de placeres y dolores emocionales que por lo común tienen presentes los psicólogos, si bien, incluye también impresiones sobre el grado en que una experiencia tiene sentido o propósito. Los adjetivos para las sensaciones de propósito o finalidad son distintos de los utilizados para el placer. El propósito es un constructo más simple que el placer, porque es en gran medida no animado, de modo que o es bueno (con sentido) o es malo (sin sentido).

La escritura de este libro es un magnífico ejemplo de hacer algo que parece tener sentido, un propósito. Da esta impresión mientras estoy haciéndolo, igual que tomar una cerveza con los colegas transmite una sensación placentera. Otro ejemplo es el de ayudar a un amigo a mudarse de casa. Subir y bajar escaleras llevando a cuestras cajas y muebles no es especialmente agradable, pero mientras vas sudando arriba y abajo sí da la sensación de haber un propósito. Quizá pase lo mismo al ver un documental conmovedor, que tal vez no sea precisamente divertido, pero te mantiene todo el rato en vilo. Seguro que se te pueden ocurrir tus propios ejemplos.

En otras ocasiones sentimos lo contrario, el sinsentido, la futilidad o la falta de finalidad: una asignación de trabajo cuando estás convencido de que no vas a sacar ningún fruto, lo que transmite una sensación tan dolorosa como absurda; o la comedia romántica que viste anoche, realmente agradable, pero sin ningún sentido en absoluto.<sup>12</sup> Seguro que no te costará mucho encontrar ejemplos así.

Me sorprende que no se haya enfocado la felicidad así antes. En la literatura académica hay mucho debate sobre las experiencias cotidianas, pero por lo general el propósito-finalidad no se ha enfocado de esta manera, partiendo de la experiencia. Cuando se ha planteado la cuestión, ésta ha sido abordada normalmente por estudios que nos formulan preguntas generales sobre si la vida en su conjunto tiene dirección, significado o finalidad.<sup>13</sup>

Igual que las relativas a la satisfacción, estas preguntas captan *evaluaciones* globales de propósito donde queda reflejada la vida en su conjunto, no las *experiencias* cotidianas de propósito, que es lo real-

mente importante para el modo de sentirnos. Por ejemplo, quienes han sido recientemente padres hablan de más finalidad en sus vidas que sus coetáneos sin hijos, efecto mucho menos acusado en las madres.<sup>14</sup> Estos resultados son curiosos, pero acaso se expliquen por lo que destaca en el momento de la valoración. Los padres recientes quizá presten más atención al hecho general de que acaban de tener un hijo en comparación con las madres recientes, que tal vez estén también pensando en los quehaceres domésticos (de los que todavía se encargan mucho más que ellos). Una medida más precisa y útil tendría en consideración si los padres y las madres recientes refieren también diferentes grados de finalidad en las actividades cotidianas.

Mientras estoy tecleando estas palabras, me *siento* bastante bien. Sin embargo, la mayor parte de esta buena sensación no es una reacción emocional a lo que estoy escribiendo; lo que ocurre más bien es que las palabras y mi intento de transmitir su significado generan una sensación de finalidad-propósito. Seguro que te sientes de forma parecida en tus asuntos cotidianos. Quizá pases cierto tiempo ocupándote del jardín, lo cual acaso proporcione impresión de finalidad además de —y aparte de— cualquier reacción emocional que puedas tener al cuidar de tus rosas. O a lo mejor tu empleo resulta gratificante, aunque sea menos divertido que el empleo anterior, pero quizás en conjunto te hace sentir más feliz.

Así pues, estoy mucho más interesado en el significado de los momentos que en las interpretaciones del significado de la vida. Hay placer (o dolor) y propósito (o absurdo) en todo lo que hacemos y sentimos. Son componentes diferenciados que constituyen nuestra felicidad global a partir de una experiencia.

El hecho de que la felicidad incluya tanto placer como propósito se refleja asimismo en lo que me cuenta la gente como tú. Pocos especialistas han estudiado lo que piensan las personas sobre la felicidad en su propia vida, o qué datos podrían usar los gobiernos para inspirar decisiones sobre cómo gastar dinero en servicios públicos, de un modo parecido al estudio online que, con el respaldo de la Oficina Nacional de Estadística del Reino Unido, Rob Metcalfe y yo diseñamos para ayudar a llenar este vacío. Hemos de mantener un grado saludable de escepticismo sobre lo que nos dicen las personas en las encuestas, pues las respuestas están muy influidas por la manera de formular las preguntas; pero, cuando se les pregunta acerca de la felicidad en su vida, en el contexto de inspirar políticas públicas, hay

aproximadamente el mismo número de participantes a favor de centrarse en «la felicidad y la tristeza diarios» que a favor de centrarse en «el grado en que, a tu juicio, las cosas que haces valen la pena».<sup>15</sup> En otras palabras, nos importa tanto el placer como el propósito-finalidad (aunque hay que admitir que esto es una manera bastante evaluativa de definir el propósito).

Así pues, para ser feliz de verdad debes sentir tanto placer como propósito. Puedes ser tan feliz o desdichado como yo, pero con muy diversas combinaciones de propósito y placer. Y acaso requieras uno u otro en distintos grados en momentos diferentes. Pero has de sentir los dos. Lo denomino el *principio placer-propósito* (PPP).

Además de explicar la motivación humana para buscar placer y propósito-finalidad, y evitar el dolor y la falta de sentido, el PPP también ayuda a explicar por qué ciertas emociones generalmente negativas pueden a veces ser positivas si tienen un objetivo. El enfado, por ejemplo, nos ayuda a evitar situaciones malas y a buscar otras buenas, a la vez que puede suscitar una reacción «positiva» dirigiéndonos hacia la resolución del conflicto en vez de alejarnos de ella.<sup>16</sup> El enfado tiene en concreto la tendencia a frenar el egoísmo y estimular la conducta cooperativa.<sup>17</sup> Por tanto, no queremos experimentar siempre buenos sentimientos. La vida puede ser cruel, lo mismo que la gente, de manera que a veces necesitas enfadarte. Pero también nos enfadamos sin necesidad, naturalmente; como cuando nos estresan los pequeños fastidios.

El PPP puede ayudarnos asimismo a contestar una pregunta importantísima, que en realidad fue la primera que me hizo pensar en el propósito: ¿por qué decidimos tener hijos? Me refiero a *la decisión real*, no tanto al imperativo biológico de la reproducción. Una parte importante de la respuesta debe de ser que, como consecuencia de ello, esperamos ser más felices. ¿Qué nos dicen los datos? Bueno, pues básicamente que, en el mejor de los casos, los hijos tienen un impacto neutro en la felicidad.<sup>18</sup>

Ahora bien, también podría pasar que muchos de los que tienen hijos hubieran sido mucho menos felices de no haberlos tenido, y también que algunas personas hubieran sido más felices siendo padres. Para poner verdaderamente de manifiesto el efecto de los hijos en la felicidad, deberíamos saber cuál habría podido ser, por lo demás, el caso de cada individuo, algo imposible de establecer. Esto subraya el hecho de que hemos de ir con sumo cuidado a la hora de

insistir en los efectos causales de los episodios vitales en la felicidad cuando la gente, al menos en cierta medida, se incluye en los grupos cuya felicidad estamos comparando.

De todos modos, no debería sorprendernos tanto que tener hijos no aumente la felicidad. Sólo has de tener ganas de sexo, que a veces tiene como consecuencia un embarazo, y luego conectarte emocionalmente con un bebé que al nacer se te parece, lo cual significa que es mucho menos probable que lo abandones. Lo que suceda a partir de aquí con tu felicidad es intrascendente.

Así pues, cuando hace una década empecé a pensar en tener hijos, la decisión inspirada en la felicidad muy bien habría podido ser no tenerlos, claro. Tal vez, pero los datos del momento se basaban principalmente en evaluaciones de satisfacción vital y parcialmente en experiencias sólo de placer. Yo tenía la clara sensación de que algo de lo que hiciera como padre tendría un sentido, como ayudar a los niños a ponerse los zapatos o enseñarles a leer. No esperaba que actividades así fueran placenteras, ni desde luego tan divertidas como salir de noche con los amigos, pero sí creía que leerles un cuento a mis hijos, o más adelante escucharles leer, me transmitiría la impresión de que en el momento de hacerlo había una finalidad.

Provisto de la firme intuición de que tener hijos podría hacerme más feliz al añadir más propósito a mi ya placentera vida —o al menos *feliz de manera distinta* al modificar el equilibrio entre placer y propósito—, decidí dar el paso y tener hijos. Les y yo tuvimos una niña, Poppy, que ahora cuenta seis años, y un niño, Stanley, que tiene cinco. Los dos nos reportan algo de placer, mucho sufrimiento y una dosis tremenda de finalidad. Diría que me han hecho indudablemente feliz de una manera distinta en la medida en que mi equilibrio vital entre placer y propósito ha cambiado. También habrían podido hacerme más feliz en conjunto, pues el cambio relativo desde el placer al propósito me viene bien a medida que cumplo años. En el próximo capítulo hablaré de unos estudios que he llevado a cabo según los cuales el tiempo dedicado a los hijos es más o menos normal en cuanto a su impacto en el placer, pero es también una de las maneras de utilizar el tiempo que más sentido tiene.

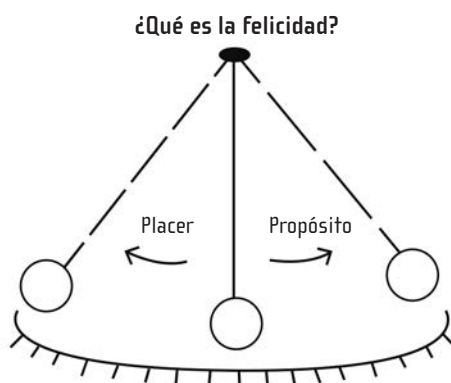
Desde luego, no estoy proponiendo que salgas volando (mejor dicho, que te quedes) y tengas niños: buena parte de lo que haces puede tener todo el sentido del mundo sin necesidad de meter a hijos por medio. Sólo digo que una vida feliz es la que incluye montones de

sentimientos positivos de placer y finalidad. Por lo mismo, una vida miserable contiene un predominio de sentimientos negativos de dolor (enfado, preocupación o estrés) y de falta de sentido (aburrimiento o futilidad).

Crear una definición de felicidad es un empeño complejo, pero el PPP nos ayuda a sortear otras definiciones al incorporar una amplia selección de sentimientos a las experiencias cotidianas. Enfadarse de vez en cuando, trabajar mucho o tener hijos quizá ya no sean cosas tan disparatadas. No obstante, podrían serlo si sacrificamos mucho placer a cambio de un poco más de propósito: esto es, si se desbarata el equilibrio entre propósito y placer.

### *Equilibrándolo*

Es improbable que hayas pensado antes de forma explícita en tu equilibrio entre placer y propósito. Para empezar a tenerlo en cuenta, piensa en los programas de televisión que sueles ver (o, si no te gusta la tele, en los libros que lees). ¿Dirías que, por regla general, ves los programas que calificas como agradables o los que, a tu entender, tienen finalidad? Tal vez buscas un equilibrio entre unos y otros. Para ayudarte a visualizar dónde estás situado en el «oscilómetro» entre placer y propósito, echa un vistazo al péndulo que viene a continuación.



Ahora que has hecho precalentamiento pensando en la televisión, piensa en ti en general. ¿Eres más bien una «máquina de placer», que experimenta mucho más placer que propósito? ¿O eres una «máqui-



na de propósito», que experimenta mucha más finalidad que placer? ¿O eres un «tipo equilibrado», con una mezcla de ambos? ¿Dónde te situarías ahora? ¿Es aquí donde te gusta estar?

Te corresponde a ti decidir cómo y de qué manera tu felicidad ha de oscilar entre el placer y el propósito, igual que decides el programa de televisión que vas a ver. Lo que permite flotar a tu embarcación quizá no sea lo que hace balancearse a la mía. Nuestras respectivas preferencias acaso difieran. Ver *Expediente X* quizá te haga feliz mientras yo prefiero *Factor X*. En montones de libros «de talla única» sobre la felicidad falta lo de reconocer qué cosas diferentes te afectan de distintas maneras. Has de descubrir lo que funciona en *tu* caso.

No obstante, con independencia de tus reacciones, lo que importa en última instancia es la frecuencia y la intensidad de tus sensaciones (sentimientos). Eres feliz en grado máximo cuando mantienes un equilibrio entre placer y propósito que para ti es idóneo. Uno y otro no estarán siempre forzosamente en la misma proporción, y dicho equilibrio seguramente será distinto del que tengo yo en mi vida. Además, cada persona requiere diferentes combinaciones de placer y propósito en diferentes momentos del día y a lo largo de la existencia.

Dicho esto, puedo hacer una afirmación general: si en tu vida hay mucho más placer que propósito, debes pasar un poco más de tiempo haciendo algo que tenga sentido, finalidad. Del mismo modo, si tienes más propósito que placer, has de pasar más tiempo dedicado al placer. Esta afirmación se basa en la *ley de los rendimientos marginales decrecientes* (en nuestro caso, de la felicidad), concepto muy importante para cualquier economista.

Para ilustrarlo, imagina dos artículos, cerveza y *pizza*, y supón que te gustan los dos. El primer trago de cerveza baja suavemente, y el primer trozo de *pizza* sabe bien de veras. El siguiente trago de cerveza está bien, pero no tanto como el primero, y el segundo trozo de *pizza* está bueno, pero no tanto como el anterior. Así pues, si has tomado cuatro tragos de cerveza, seguramente estarás dispuesto a renunciar al quinto a cambio de un primer bocado de *pizza*. Si has tomado cuatro pedazos de *pizza*, seguramente estarás dispuesto a renunciar al quinto a cambio de un primer trago de cerveza.

La misma lógica es aplicable a otros artículos y aspectos de la vida, así como al placer y al propósito. Sin datos sobre las compensaciones precisas, veamos una muestra de dos: mis amigos Mig y Lisa.

Mig es mi mejor amigo y vive en Ibiza. Trabaja lo imprescindible, va a fiestas y se ríe un montón. He pasado algunos de los mejores ratos de mi vida en Ibiza, gracias sobre todo a Mig. Él me llama «Profesor Feliz», y cuando estoy con él me siento feliz. Lisa es una apasionada del uso de las ciencias conductuales para mejorar la vida de la gente y se toma su trabajo muy en serio. Es una persona muy vehemente y sonrío sólo de vez en cuando. Mig rebosa placer, mientras que a Lisa le sobra propósito-finalidad.

Mig sería más feliz si encontrase algo que hacer con sentido (a cambio de algo de sus cosas divertidas) y Lisa también lo sería si tuviera algo más de diversión (a cambio de parte de su tiempo dedicado a sentir finalidad). Mig y Lisa me han confesado que, a su juicio, serían más felices con una combinación diferente de placer y propósito en su vida. Sin embargo, ninguno de los dos ha obrado en consecuencia. Una cosa es saber y otra muy distinta, hacer; más adelante mostraré cómo se pueden lograr cambios como éste.

A fin de decir algo más sobre cómo evalúan las personas el placer y el propósito, Tali Sharot, Ivo Vlaev y yo llevamos a cabo hace poco un estudio con veinte estudiantes a quienes pedíamos que calificaran una serie de actividades cotidianas (como sacar a pasear el perro de un amigo, leer por motivos de trabajo o estudio, ver la televisión, escuchar música, etc.) con arreglo al placer y la finalidad que sentían. A continuación, les presentábamos un conjunto de ochenta opciones entre dos actividades y les preguntábamos cuál preferirían realizar cuando un día de éstos tuvieran un par de horas libres. Según los resultados, las puntuaciones tanto de placer como de propósito se pueden usar para predecir las opciones posteriores de la gente sobre la actividad a la que van a dedicar su tiempo, teniendo más peso las puntuaciones de placer.<sup>19</sup> Una posible explicación de esto es que el tiempo libre es más susceptible de ser utilizado para la diversión que para la realización personal. Nuestro estudio complementario abordará esta cuestión; también tenemos previsto examinar la actividad cerebral de las personas cuando están experimentando placer y propósito.

### *El PPP a lo largo del tiempo*

Un día tras otro, un momento tras otro, tienes sentimientos de placer, finalidad, dolor y falta de sentido. Eres más feliz cuando expe-

rimentas una mayor proporción de sentimientos positivos, y cuando los experimentas durante más tiempo. Así pues, la felicidad tiene que ver, en última instancia, con el principio placer-propósito *a lo largo del tiempo*.

El tiempo es un recurso realmente escaso. Puedes mendigar, pedir prestado o robar dinero, pero un minuto gastado se ha ido para siempre. Cada día dispones de una cuenta bancaria de tiempo con 1.440 minutos. Cada día esta cuenta vuelve a cero, sin ahorros ni préstamos. Hablando sin rodeos, pero con precisión, te vas acercando cada vez más a la muerte. Curiosamente, son pocos los investigadores que se plantean la felicidad en función del uso del tiempo. Sin embargo, la escasez de tiempo significa que cualquier definición y medición sensata de la felicidad debe tomar en consideración la duración de las experiencias de placer y propósito, amén de su intensidad.

A la larga, hemos de intentar utilizar las horas y los minutos de tal modo que obtengamos placer y propósito globales en grado máximo durante el mayor tiempo posible. Igual que no podemos recuperar el tiempo perdido, tampoco la felicidad perdida se puede recuperar. Permanecer en un empleo aburrido o mantener una relación fastidiosa prolonga sin más el malestar, y es improbable que cualquier felicidad futura compense del todo esta pérdida. *La felicidad perdida se ha perdido para siempre*.

A estas alturas debería decir que dormir más no es necesariamente una pérdida de tiempo. Un colega mío creía que una consecuencia de pensar en la felicidad a lo largo del tiempo era que los niveles de felicidad aumentarían si se acrecentaban las horas de vigilia, porque entonces hay más tiempo para ser feliz. Pero entonces también hay más tiempo para estar cansado y sentirse abatido. La felicidad no tiene que ver sólo con la cantidad de tiempo (aunque es importante), sino también con la calidad. Como yo no duermo muy bien, sería más feliz en general durante las horas en que estoy despierto si dedicara una de ellas a dormir.

De modo que eres más feliz cuando te sientes mejor y durante más tiempo. De hecho, hablando con propiedad, eres más feliz cuando te sientes mejor, por lo que *da la sensación* de durar más. Son las percepciones de la duración las que determinan las experiencias. Sin duda, eres consciente de que el tiempo parece pasar mucho más deprisa en algunas actividades que en otras. Ya lo decía Einstein: «Pon

tu mano en un horno caliente durante un minuto y te parecerá una hora. Siéntate junto a una chica bonita durante una hora y te parecerá un minuto. ¡Esto es la relatividad!».<sup>20</sup> Si te duele algo, parece que el tiempo transcurre muy despacio; lo mismo pasa con las sensaciones de falta de sentido, que dan la impresión de alargarse interminablemente.<sup>21</sup> Calcular la felicidad a partir de distintas actividades en tiempo real es sólo una aproximación al valor de la experiencia real.

Al tomar ahora decisiones que nos afectarán en el futuro, por lo general nos preocupamos por hoy mucho más que por mañana, y más por mañana que por pasado mañana, pero hay muy poca diferencia entre cómo consideramos el tiempo de un año, y el tiempo de un año y un día.<sup>22</sup> Así pues, mostramos una clara preferencia por el presente, lo cual explica por qué algunos (y aquí me incluyo) somos impacientes e impulsivos.

Mis estudios más recientes, realizados en colaboración con David Bradford y Matteo Galizzi, confirman que «deformamos» el tiempo prácticamente de la misma manera que —como es harto sabido— deformamos el ruido, el calor y la luz.<sup>23</sup> Si subo el volumen del televisor de cincuenta a cien decibelios, pensarás que el sonido se ha incrementado algo menos del doble. De forma que las diferencias se perciben menores cuanto más extremos son los valores. Asimismo, si desde hoy duplico la duración que te pedí que tuvieras en cuenta, que pasa de una semana a dos semanas, parecerá que el tiempo ha aumentado menos del doble. Deformemos el tiempo otra vez:

*Imagina un día exactamente dentro de una semana. En la línea de abajo, el extremo más a la izquierda de la línea representa «muy corto», y el de la derecha «muy largo». Coloca una señal en la línea para indicar lo larga que consideras la duración entre hoy y ese día de dentro de una semana.*

---

*Muy corto*

*Muy largo*

*Ahora imagina un día dentro de cuatro semanas. En la línea de abajo, pon una señal para indicar lo larga que te parece la duración entre hoy y este día a cuatro semanas vista.*

---

*Muy corto*

*Muy largo*

Si te pareces a los participantes de nuestros estudios, la distancia percibida entre ahora y dentro de una semana es aproximadamente la misma que la percibida entre un día de la semana que viene y un día dentro de cuatro semanas. En otras palabras, visto desde hoy, la primera semana da la impresión de estar tan lejos como tres semanas después, aun cuando en el segundo caso obviamente hablamos del triple de tiempo real.

No hay duda de que lo impulsivo que seas y la manera en que percibas el tiempo afectará muchísimo a tu conducta. En cualquier caso, al margen de tus preferencias, los sentimientos de placer y propósito se experimentan siempre *en el momento*. Lo importante para tu felicidad es el flujo total de sentimientos, y es con esto con lo que hay que evaluar la conducta.

Acepto que a veces debes estar dispuesto a renunciar a un poco de tiempo feliz ahora a cambio de más felicidad después. Un matrimonio desdichado puede justificar el divorcio, por ejemplo, sobre todo cuando uno de los miembros de la pareja es bastante menos feliz que el otro, incluso en el primer año de matrimonio y especialmente a lo largo del tiempo si las diferencias se acentúan.<sup>24</sup> La buena noticia es que, como se ha demostrado al menos en Gran Bretaña, la ruptura del vínculo incrementa la felicidad de los divorciados y de sus hijos adultos (de dieciocho a treinta años).<sup>25</sup> Quizás a corto plazo sea uno menos feliz al no poder fumar tanto, pero a la larga lo es más al cosechar los beneficios en la salud y en la felicidad derivados de la decisión tomada.<sup>26</sup>

De modo que puede estar bien ser desdichado si más adelante recogemos los beneficios, dimensión temporal de la felicidad que es importante tener en cuenta. Mientras escribo esta frase, mi familia y yo llevamos recorrida la mitad del período de ocho semanas que pasaremos en un piso alquilado de dos habitaciones mientras se reforma la nueva casa. Cabe esperar que la disminución de felicidad por el hecho de vivir durante ocho semanas en muy poco espacio quedará luego compensada al vivir en la casa reformada al menos durante ocho años. La única manera de efectuar esta evaluación es teniendo en consideración las experiencias de felicidad a lo largo del tiempo.

Cuando los economistas, entre otros, hablan de gratificación demorada, están haciendo referencia implícitamente a la idea de sacrificar placer ahora a cambio de un placer posterior. Cuando la felicidad se define como un conjunto de experiencias tanto de placer como de

propósito, las circunstancias en las que se sacrifica a cambio del logro son potencialmente más limitadas. Así, las cosas menos placenteras que haces deberían al menos dar la impresión de tener sentido. Los deportistas serios brindan un buen ejemplo, pues renuncian a mucha diversión en la vida a fin de aguantar duras sesiones de entrenamiento de buena mañana. Esto podría entenderse como gratificación de morada, pero creo que dichos deportistas obtienen del entrenamiento una gratificación de finalidad. Hay dolor provocado por el ácido láctico en los músculos, pero también sentimientos de propósito. Según mis investigaciones y experiencias, la vida tiene menos que ver con sacrificar felicidad hoy a cambio de felicidad más adelante (y viceversa) y más con sacrificar placer y propósito en grados diferentes y en momentos distintos.

#### EL PPP PARA LA VIDA

Hacer algo valdrá o no la pena en función de tus experiencias de placer y propósito. Aquí se incluyen sentimientos buenos y malos en previsión de un acontecimiento que aún no se ha producido, así como buenos y malos recuerdos de experiencias pasadas. No existe nada más allá del aquí y el ahora: tus previsiones y tus recuerdos forman parte de tus sensaciones actuales. Centrarnos en el placer y el propósito a lo largo del tiempo nos permite decir si una decisión es, o fue, irracional en un sentido sustancial según sus consecuencias globales para la felicidad.

Esto es importante para una amplia variedad de audiencias. Es importante para los individuos que deciden si merece la pena quedarse en casa todo el fin de semana devorando una caja de DVD, y también supone una nueva manera de pensar para los responsables políticos que deciden si deben influir en la decisión de la gente de devorar un cubo de alitas de pollo de KFC. Los efectos de los DVD y los trozos de pollo de KFC han de ser evaluados con arreglo a sus consecuencias para la felicidad y no basándose en otros juicios, morales o de otro tipo, sobre la «bondad» de estas actividades.

Imaginemos, por ejemplo, que nos quedamos levantados hasta altas horas (quizá bebiendo, aunque no sería mi caso). A la mañana siguiente, al notarnos cansados, solemos lamentarlo. A veces, en un sentido de «experiencia de felicidad», tendrás razón si dices que el

dolor y el cansancio superan el placer de la noche anterior. Pero otras veces estarás equivocado: quizás el placer de la noche pasada compensa con creces el malestar de la mañana. Algo que hay que tener en cuenta es que tal vez interpretamos los recuerdos de la noche anterior como placeres futuros. Cuando piensas en cómo ser más feliz, no olvides que tus recuerdos del pasado son importantes experiencias de felicidad *en el presente*. En la felicidad se incluyen los recuerdos buenos de las experiencias buenas.

Para muchos economistas, eres el juez perfecto de tu felicidad ahora y de tu felicidad proyectada en el futuro. Partiendo de esta perspectiva, estarás mejor después de traspasar si eso es lo que decidiste hacer, plenamente consciente de las futuras consecuencias de tu conducta. Los economistas dicen lo mismo de cualquier cosa, pues esto les permite observar sólo lo que haces. Así pues, si comes muchos pasteles y engordas, esto es lo que querías hacer y, por tanto, estás mejor que si te hubieran impedido o prohibido hacerlo. Sin embargo, es ingenuo pensar que tus preferencias *antes del hecho* son lo único importante, dado que a veces tienes preferencias *después del hecho*, cuando lamentas no haberte comportado de otra manera. Me parece que estaremos de acuerdo en que todos pasamos por momentos en la vida en que decimos esto: «Ojalá no lo hubiera hecho».

En el otro extremo respecto a los economistas están los expertos en políticas públicas, según los cuales los lamentos después del episodio en cuestión deberían ser lo más importante. Pero esto también peca de ingenuidad. Al experimentar las consecuencias adversas de tu comportamiento puedes arrepentirte de montones de cosas, pero esto no equivale a decir que antes hubieras querido comportarte de una manera distinta. Comer pasteles procura placer. El paracaidismo acrobático puede tener una finalidad a pesar de que vaya asociado a cierto riesgo de muerte o de lesión grave.

En cualquier caso, los lamentos distan de ser claros. Es más probable que nos arrepintamos de no haber hecho algo que de haberlo hecho, sobre todo si se nos presenta la oportunidad de llevar a cabo un cambio importante en la vida.<sup>27</sup> Y se ha demostrado que los lamentos son sensibles al marco temporal en el que se produce la retrospectiva. Cuando unos investigadores examinaron los lamentos de estudiantes universitarios con respecto a sus recientes vacaciones invernales y los lamentos de licenciados que recordaban sus vacaciones de invierno de cuarenta años atrás, los estudiantes se arrepentían

de no haberse esforzado más (actividades con propósito), mientras los exalumnos deploraban no haberse divertido más (actividades placenteras) aquellos años.<sup>28</sup> En vez de preocuparse de lamentos inmediatos o más lejanos, es mejor centrarse en alcanzar *ahora* un buen equilibrio entre placer y propósito. Es probable que un buen equilibrio entre propósito y placer también tenga como consecuencia positiva que nos lamentemos menos.

Así pues, el hecho de que trasnochar, comer pasteles, saltar en paracaídas o cualquier otra cosa sea bueno o malo no debe juzgarse con arreglo a preferencias orientadas al futuro ni a lamentos orientados al pasado, sino más bien directamente conforme a las experiencias de felicidad a lo largo del tiempo; a lo largo de la vida, de hecho. Lo importante para ti es toda la felicidad que experimentas durante toda la vida (aunque forzosamente prestarás atención a la que se produzca en marcos temporales mucho más breves).

En principio, se pueden investigar empíricamente las consecuencias de todo lo que pasa en la vida. Las experiencias de felicidad te proporcionan un informe en virtud del cual puedes evaluar si cada comportamiento por sí solo conduce, a fin de cuentas, a una decisión buena o mala. En la práctica, es difícil saber cómo resultan las diferentes decisiones a lo largo del tiempo, pero esto no invalida el hecho de que, de entrada, el enfoque de la felicidad referida a la vida entera es el análisis correcto. El mayor o menor placer o propósito que sentimos a partir de unas experiencias en comparación con otras depende de lo que podrías sentir en caso contrario. Tampoco aquí es posible pensar en los beneficios previsibles o alcanzables con cada actividad, pero, por definición, hacer una cosa significa que pierdes la felicidad que supondría hacer otra.

Según algunos filósofos, sólo se puede evaluar una vida desde el lecho de muerte, cuando uno reflexiona sobre sus éxitos y fracasos.<sup>29</sup> En palabras de Bertrand Russell, «da la impresión de que sólo en el lecho de muerte descubre uno aquello por lo que debía haber vivido».<sup>30</sup> No obstante, no debería privilegiarse ningún momento sólo por ser ese momento, y aquí hemos de incluir el lecho de muerte. Estoy seguro de que a muchos de nosotros nos importa el modo en que miraremos hacia atrás en el momento de morir, pero el valor de nuestra vida procede de las experiencias de placer y propósito a lo largo de la existencia, y no de la valoración que podamos hacer en un momento escogido de forma arbitraria.



No tienes por qué suscribir toda esta exposición sobre la felicidad. Buena parte de lo que diré en apartados siguientes del libro es aplicable a otras definiciones de felicidad, como las basadas en evaluaciones de satisfacción vital, aunque sí influye en algunas observaciones específicas, como pensar en cómo utilizar mejor el tiempo. Mi definición de felicidad también influye en mi análisis de las pruebas empíricas de la felicidad, toda vez que tengo sumo interés en comprender las experiencias del placer y el propósito a lo largo del tiempo. Estos datos acerca de la felicidad constituyen el eje central del próximo capítulo.