



EL **DIARIO** DE LA
GRATITUD

CÓMO UN AÑO DE PENSAMIENTO POSITIVO
TRANSFORMÓ MI VIDA

JANICE KAPLAN

zenith

Janice Kaplan

El diario de la gratitud

Cómo un año de pensamiento positivo
transformó mi vida

Zenith

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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The Gratitude Diaries*

Primera edición: enero de 2016

© Janice Kaplan, 2015

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Iconos de interior: © Shutterstock

ISBN: 978-84-08-14868-5

Depósito legal: B. 28.359 - 2015

Fotocomposición: Víctor Igual

Impresión y encuadernación: Romanyà Valls S. A.

Impreso en España – *Printed in Spain*

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

Sumario

| | |
|---------------|----|
| Prólogo | 11 |
|---------------|----|

Primera parte: Invierno **Matrimonio, amor y familia**

| | |
|---|----|
| Capítulo 1. No quiero ser la señora desagradecida | 17 |
| Capítulo 2. Cómo enamorarme (de nuevo) de mi marido | 32 |
| Capítulo 3. Modos de criar hijos agradecidos | 53 |
| Capítulo 4. La zona sin quejas | 74 |

Segunda parte: Primavera **Dinero, trabajo y las cosas que poseemos**

| | |
|--|-----|
| Capítulo 5. Los anillos de diamantes se encogen y los recuerdos se expanden | 93 |
| Capítulo 6. El dinero importa... o puede que no | 111 |
| Capítulo 7. El juego de la profesión... o Lo que aprendí de James Bond | 130 |
| Capítulo 8. Cómo recibir las gracias (o no gracias) en el trabajo | 146 |

Tercera parte: Verano

Gratitud y salud

| | |
|--|-----|
| Capítulo 9. Los poderes de la vitamina G | 167 |
| Capítulo 10. Wonder Woman en la ruta de los Apalaches. | 185 |
| Capítulo 11. Cómo perder peso con la asombrosa Dieta de la gratitud | 200 |

Cuarta parte: Otoño

Afrontar, cuidar y conectar

| | |
|---|-----|
| Capítulo 12. Mejorar los malos tiempos | 219 |
| Capítulo 13. El enfoque «unselfie» de la vida | 241 |
| Capítulo 14. Encontrar la alegría | 259 |
| Epílogo. Nochevieja... otra vez | 277 |
| Agradecimientos | 283 |

Capítulo 1

No quiero ser la señora desagradecida

*Agradecida por empezar mi año de vida en positivo.
Feliz por aprender que la gratitud puede reducir el estrés, mejorar el
sueño y hacerme más feliz.
Afortunada por tener un diario precioso en el que solo escribiré
pensamientos positivos.*

Mi deseo de vivir en gratitud empezó en Nochevieja, unos minutos antes de la medianoche. Estaba en una fiesta, con una copa de champán en la mano y una sonrisa de plástico en mi rostro. Sabía que debía estar agradecida por todo lo bueno que tenía, pero de lo único que tenía ganas era de marcharme. Me dolían los pies por lo exagerado de mis tacones, y sentía que iba a estallarme la cabeza con el volumen tan alto de aquella música. Llevaba puesto un vestidito negro que me iba un poco justo; estaba deseando llegar a casa y quitarme la faja.

En un rincón había un televisor a todo volumen emitiendo «New Year's Rockin' Eve», y mientras miraba a la gente de juerga en California, gritando de alegría en Washington D. C. y montando un escándalo en Boston, me pregunté si todo el país se estaba divirtiendo más que yo. O si sencillamente lo fingían mejor.

En Nueva York, los miles de juerguistas reunidos en Times Square gritaron a pleno pulmón cuando la esfera de cristal empezó a bajar. Dado que la temperatura era de seis grados bajo cero, que se habían pasado el día encerrados entre cuatro paredes y que no había lavabos cerca, entendí por qué esperaban la medianoche con tanto ahínco. Festejar la llegada del Año Nuevo sería todo un alivio.

La esfera Waterford acabó su descenso y las luces led anunciaron el nuevo año entre bocinazos y confeti.

—¡Feliz Año Nuevo!

Mi marido, Ron, me dio un beso y brindamos.

Cuando la expectación hubo acabado, dio la sensación de que nadie sabía exactamente qué hacer. En la televisión se vio de inmediato una repetición del descenso de la esfera de cristal, como si fuese un alunizaje o la anotación final de la Super Bowl. Junto a la barra vi a una mujer sirviéndose otra copa de champán. Se le había corrido el rímel debido a las lágrimas que le resbalaban por las mejillas.

—¿Estás bien? —le pregunté a la mujer.

—No —respondió, frotándose los ojos—. Odio Año Nuevo. ¿Por qué fingimos que todo va a ser distinto solo porque una bolita ha bajado? Ha pasado la medianoche y sigo sin zapatos de cristal que me conviertan en princesa.

Decidí no discutir sobre las sutilezas de *La Cenicienta* (es a medianoche cuando ella *pierde* el zapato de cristal y *deja de ser* una princesa, amiga mía), y me marché. Sin embargo, su pregunta me siguió rondando. ¿Qué *sería* distinto? Celebramos el Año Nuevo con muchas esperanzas y expectativas exageradas, lo cual podría ser el motivo por el que muchos de nosotros nos sentimos tan incómodos (la faja tampoco ayuda, claro). Pero ella tenía razón en algo: la vida no iba a mejorar solo por cambiar de calendario.

Objetivamente, sabía que mi vida era fantástica: tenía dos hijos maravillosos, un marido guapo, una carrera interesante y buenos amigos. Sin embargo, como muchas personas, casi siempre me centraba en lo negativo de la vida y no en sus placeres. Los últimos doce meses habían estado bien, pero no había ocurrido nada lo suficientemente emocionante como para desear ponerme un sombrero divertido y bailar por la calle. Intenté verme en aquel mismo momento dentro de un año. ¿Qué me haría sentir más feliz de lo que era ahora cuando la esfera de cristal volviese a bajar? Imaginé que en los próximos meses podría tocarme la lotería, o que me mudaría a un paraíso hawaia-

no o que escribiría un *bestseller*. Pero ¿realmente funcionaría algo de todo eso? También me imaginé quejándome porque me quitarían un montón de dinero por los impuestos de la lotería, porque hace demasiado sol en Maui y porque seis semanas en la lista de los más vendidos de *The New York Times* no eran suficientes (la verdad es que esto último ya había ocurrido).

Si el año que acababa de empezar era como todos los demás, ocurrirían cosas buenas y otras no tan buenas. Hace un tiempo supervisé un gran estudio a escala nacional sobre la gratitud y participé en el programa «Today» para explicarlo. Dicho estudio me hizo pensar e investigar mucho sobre las actitudes positivas. De modo que sabía que mis sentimientos respecto a los doce meses que tenía por delante probablemente tendrían menos que ver con lo que me ocurriese de verdad y más con el estado de ánimo, el espíritu y la actitud con los que abordase cada nuevo día. Lo importante no eran las circunstancias, sino mi reacción ante estas. Podía quedarme esperando de forma pasiva a que ocurriesen cosas maravillosas y, de todos modos, algo iría mal. O podía aceptar las cosas tal como fuesen llegando e intentar apreciarlas un poco más.

Fui a recoger mi abrigo y me encontré a la mujer-que-no-era-Cenicienta recogiendo el suyo.

—Te deseo un buen año —le dije.

—No lo será —respondió.

—Podrías poner algo de tu parte... Por cierto, qué abrigo tan bonito —añadí mientras ella cogía un abrigo de piel marrón.

—Es viejo. Ojalá tuviese uno nuevo. El tuyo es más bonito.

Podría haber añadido que el mío también era viejo y que tenía una mancha en una manga, pero me contuve. ¿Qué acababa de decidir sobre estar de buen humor, y tener una actitud y un espíritu positivos? De repente, mi abrigo era un símbolo de toda mi vida: si lo tenía, debería apreciarlo. No quería ser la Señora Desagradecida.

—Es calentito y cómodo —añadí mientras metía las manos en los bolsillos. Ups, un dedo asoma por un agujero. Pues bien: ni los agujeros, ni las manchas, ni las costuras deshilachadas

iban a detenerme. Si había planificado ser más feliz cuando llegase el siguiente Año Nuevo, tenía que empezar a trabajar en mi actitud desde aquel mismo momento.

A la mañana siguiente me desperté antes de lo previsto. Un suave sol de invierno penetraba entre las cortinas de nuestro apartamento del centro de Manhattan. Después de mucho tiempo viviendo con mi familia en las afueras, hacía un par de años que nos habíamos mudado a la ciudad. Me encantaban las ventanas grandes y las vistas del río (nuestros hijos mayores bromaban diciendo que nos habíamos ido a la única zona de la ciudad que se parecía a las afueras). La previsión meteorológica anunciaba ventisca; era un invierno de mucha nieve y frío. Sin embargo, me obligué a disfrutar del poquito de sol que asomaba entre las nubes grises.

Oí un estrépito en la cocina, me puse unos vaqueros y una camiseta y fui a ver qué hacía Ron. Estábamos los dos solos, pero tenía tantas cosas esparcidas por la encimera que parecía que pretendía alimentar a todo el reparto y el equipo de una superproducción de James Cameron. Le di un beso y los buenos días.

—¿Crees que soy desagradecida? —le pregunté.

—No tienes que estar agradecida por unas torrijas —me respondió mientras le daba la vuelta a una rebanada—. Me gusta hacerlas.

—No me refiero solo al desayuno. ¿Crees que aprecio la vida?

—Ah, la vida. —Se quedó mirando fijamente la sartén, dispuesto a improvisar un poco de sabiduría de andar por casa.— Probablemente no aprecias como deberías todo lo que tienes. Prestas demasiada atención a lo que va mal en lugar de a lo que va bien.

—Voy a intentar ser más agradecida a partir de ahora —anuncié—. Es mi plan para el año. Creo que seré más feliz. Puede que los dos seamos más felices.

—Merece la pena intentarlo —dijo Ron.

Y así fue. Después de verbalizar mis intenciones, me dediqué a observar qué ocurría a continuación.

Ron dejó la espátula en la encimera y esta se manchó de grasa. Empecé a decir algo, pero me mordí la lengua. Si quería empezar a agradecer en lugar de quejarme, sería mejor que ignorase el charco de mantequilla que se había formado en el granito y que me concentrase en el agradable aroma a canela y vainilla que inundaba la cocina. Cerré los ojos y me recordé a mí misma lo afortunada que era por tener un marido que cada día se levanta temprano para batir los huevos, empapar el pan y preparar las torrijas (mejor no decir que habría preferido unas simples gachas).

Aquel mismo día por la tarde fui al supermercado. Mientras empujaba el carro sonaba *Big Yellow Taxi*, un tema conocido de Joni Mitchell, y yo empecé a canturrear aquella letra triste que habla sobre lo que no sabemos que tenemos hasta que lo perdemos. No es habitual que la música que suena en el pasillo de los congelados te cambie la vida, pero lo interpreté como una señal de que iba por el buen camino. Muchísimos músicos, desde Bob Dylan hasta Counting Crows, han versionado la canción de Mitchell. Y es que sea cual sea el estilo musical, el mensaje da en el clavo. Ocurre a menudo: tienes algo excepcional delante de tus narices, pero no te das cuenta hasta que esa persona se ha marchado, el momento ha pasado, las flores se han marchitado...

En aquel momento, con un recipiente de helado de chocolate Häagen-Dazs en las manos, juré que no esperaría para después lamentar lo perdido. Sería agradecida por lo que tengo. Pensaba pasarme el año que tenía por delante viendo el sol en lugar de las nubes.

Cuando llegué a casa, empecé a planificar mi año para vivir en gratitud. Había agotado mi carrera como periodista, de modo que pensé inmediatamente en la gratitud como proyecto de investigación y estudio. Buscaría un campo en el que centrarme cada mes (mi marido, la familia, los amigos o el trabajo, por ejemplo) y me convertiría en mi propio objeto de investigación sociológica. Quería ver qué pasaba al poner en práctica una ac-

titud de gratitud. En lugar de hacerlo sin planificación, me comprometería en firme a obtener toda la información posible y a registrar y redactar lo que fuese descubriendo. En todo momento buscaría el consejo de expertos y psicólogos, y también consultaría libros de filósofos, teólogos y demás. Cicerón afirmó que «La gratitud no solo es la mayor de las virtudes, sino también la madre de todas las demás». Si eso era cierto, ¿mi proyecto para aquel año me convertiría en una persona más honesta, más valiente y más generosa?

En los días siguientes, cuando empecé a explicarle a la gente mi plan de valorar más la vida, todos asintieron con complicidad. Muchos insistieron en que ellos también querían ser más agradecidos y adoptar una perspectiva más optimista. Pero yo tenía la sensación de que no ponían demasiado empeño.

—La vida es maravillosa, sin duda, pero ¿en qué medida te sentiste agradecido el pasado martes por la tarde cuando saliste de la oficina? —pregunté a varias personas. Todas esbozaron una sonrisa incómoda y una incluso me preguntó: «¿Cómo sabes lo del martes pasado?».

Como no tengo poderes, entendí que me habría dicho lo mismo si le hubiese preguntado por el lunes. Cuando pensamos en el conjunto, resulta más fácil sentirse agradecido. En cambio, en el día a día, un cliente se enfada, el jefe responde mal, hay un episodio de piojos en el colegio de los niños..., y nos perdemos en los detalles negativos.

Entendía el conflicto porque el estudio que había realizado poco tiempo antes, financiado por la Fundación John Templeton, demostraba que la mayoría de nosotros sufrimos un enorme vacío de gratitud. Sabemos que deberíamos sentirnos agradecidos, pero algo nos lo impide. Según dicho estudio, el 94 por ciento de los estadounidenses piensan que las personas agradecidas son también personas más satisfechas y con una vida más plena. Pero *menos de la mitad* de las personas que participaron en el estudio afirmaron que expresan su gratitud de manera habitual.

No es necesario ser un genio de las matemáticas para enten-

der que esas cifras son incongruentes. Entendemos que hay algo que nos permite sentirnos más satisfechos... pero ¿no nos lanzamos a practicarlo?! Es como si hubiese una piedra mágica de la felicidad en medio de un campo y la mitad de nosotros no nos molestásemos ni si quiera en ir a recogerla. Yo era una de esas personas que habría rondado por ese campo sin llegar a acercarme nunca a la piedra mágica: sabía que estaba ahí, no dejaba de pensar en ella, pero siempre se interponía algo entre las dos.

Es posible que nunca me hubiese puesto a trabajar en un estudio sobre la gratitud si Barnaby Marsh, un alto ejecutivo de la Fundación John Templeton, no me hubiese sacado el tema un par de años antes. Nos conocimos por casualidad, compartiendo mesa en una cena benéfica. Unos meses más tarde me invitó a una elegante merienda para hablar de algunas de las «Grandes Ideas» que la fundación patrocinaba. No hacía mucho que yo había dejado un buen trabajo en una revista, y me sentía un poco enfadada con el mundo. Sin embargo, en el momento en que Barnaby mencionó la Gratitud (con mayúscula), levanté la vista de mi té con menta. Sentir gratitud parecía una estupenda idea, una sustituta perfecta del resentimiento, la indignación y la rabia. Adopté una actitud de periodista y le dije que quería saber más. Al final de la merienda, yo tenía una actitud completamente distinta (y me sentía agradecida por los sándwiches de pepino).

Cuando me embarqué de lleno en el estudio y la investigación, me di cuenta enseguida de que la gratitud y la felicidad no son lo mismo; la primera tiene repercusiones más profundas. La mayoría de nosotros nos alegramos cuando ocurre algo agradable, si nos envían flores o pasamos una tarde en el parque, por ejemplo. Pero esos momentos pueden ser frágiles y pasajeros, y ¿qué ocurre cuando ya han pasado? La gratitud no depende de hechos específicos, y por eso es duradera e inmune a los cambios y a las adversidades. Exige una implicación emocional activa: no es posible sentir gratitud de manera pasiva, es necesario hacer una pausa y sentirla, experimentar la emoción. Así, crea una riqueza interior que también perdura en los momentos difíciles, no solo en los buenos.

Durante muchos años, mi carrera ha discurrido en tres direcciones: televisión, revistas y libros. He producido programas de televisión e, incluso, he creado algunos especiales populares; he sido editora jefe de *Parade* (la revista de mayor difusión en Estados Unidos en su momento) y he escrito doce novelas (un par de ellas han llegado a ser *bestseller*). Una buena carrera en teoría, pero en ningún caso sentí el deseo de pararme y gritar: «¡He llegado!»». El éxito en el trabajo consiste únicamente en avanzar. Logras un objetivo y ya tienes otro por el que luchar. La gratitud exige adoptar un enfoque distinto: disfrutar del momento y no preocuparse por el siguiente paso.

No es sencillo saborear lo que se tiene y, en cambio, resulta muy fácil mirar a los demás y pensar en lo afortunados que son y lo maravilloso que sería tener una vida tan exitosa como la de ellos. Sin embargo, lo que cada uno siente en su interior rara vez es lo que se percibe desde fuera.

Los filósofos llevan mucho tiempo hablando de la gratitud, pero hasta hace poco los psicólogos no invertían demasiado tiempo investigándola. Los académicos abordaron el tema y empezaron a estudiarlo a fondo hace una década aproximadamente. Los resultados son sorprendentes. Un estudio tras otro relaciona la gratitud con mayores niveles de felicidad y más bajos de depresión y estrés. Un artículo publicado en el *Journal of Social and Clinical Psychology* que analizaba toda la literatura sobre el tema concluía que la gratitud podría ser el elemento más estrechamente relacionado con la salud mental y la felicidad frente a cualquiera de los otros rasgos de la personalidad estudiados. Según concluye dicho artículo: «En torno al 18,5 por ciento de las diferencias individuales entre la felicidad de las personas podría ser pronosticado en función de la cantidad de gratitud que sienten».

Eso me dejó parada. Ser el 18,5 por ciento más feliz es mucho.

Calculé que mi felicidad en el momento actual era de un 76 por ciento aproximadamente. Por lo tanto, si fuese más agradecida, podría llegar a superar el 90 por ciento, ¡todo un sobresaliente!

¿Qué necesitaba para subir mi nota? Uno de los elementos constantes de la investigación era el valor de escribir un diario

de la gratitud. Las investigaciones demuestran que las personas que anotan cada noche, o incluso varias veces por semana, tres cosas por las que se sienten agradecidas mejoran su bienestar y reducen sus probabilidades de sufrir depresión. Los resultados se repiten una y otra vez. Un diario de la gratitud incluso posee la asombrosa capacidad de mejorar el sueño.

Uno de los psicólogos que dirigió la investigación, el doctor Robert Emmons, de la Universidad de California en Davis, se convirtió enseguida en uno de los expertos en gratitud más importantes del mundo (probablemente, porque no había más). Uno de sus descubrimientos fue que no es necesario que nos ocurran cosas buenas para sentir gratitud. Las personas agradecidas *redefinen* lo que les sucede: «No se centran en aquello que no tienen, sino que se aseguran de ver lo bueno en lo que tienen», me explicó Emmons.

Esta redefinición adopta formas diversas. Hace poco pasé un día con Michelle Pfeiffer, la actriz ganadora del Globo de Oro y conocida por su espectacular belleza (¿quién no la recuerda interpretando a Catwoman enfundada en su traje negro?). Tenía que escribir un artículo sobre ella para una revista femenina y me atreví a preguntarle cómo llevaba el hecho de cumplir años. Continúa siendo extraordinariamente hermosa a sus cincuenta y muchos años (firmaría ahora mismo por estar como ella), y admitió que resulta muy fácil añorar el tiempo en que tenía la piel perfecta y el cuerpo firme. Miramos una fotografía suya de la película *Scarface* (*El precio del poder*), protagonizada junto con Al Pacino cuando tenía veinticinco años.

—Por entonces tenía los pechos muy firmes, ¿verdad? —comentó con una sonrisa irónica al verse con un vestido muy sugerente.

No obstante, no había en ella envidia de su yo de juventud. Recordó que se sintió aterrorizada e insegura durante todo el rodaje, y que se alegraba de ser una mujer mucho más segura de sí misma. Cada etapa de la vida aporta diferentes motivos para sentir gratitud. El regalo consiste en captar lo que se tiene cuando se tiene.

en un hotel donde un usuario afirma haberse quedado encerrado en una habitación que tenía el lavabo sucio y una bañera con gotera incluida, aunque a los demás les gustaron las vistas marítimas y la cama les pareció cómoda?

Algunos psicólogos que han analizado esta cuestión afirman que se necesitan cuatro afirmaciones positivas para contrarrestar una negativa (los hay que hablan de cinco). Probablemente la proporción real depende de cada individuo y de la solidez de los comentarios. No obstante, nunca he visto a nadie que afirme que menos de tres cosas buenas igualan a una mala (algo para recordar cuando se habla con la pareja).

Todo esto nos conduce de regreso al diario de la gratitud, puesto que resulta ser un antídoto contra la atracción natural del cerebro por las bayas dañinas y los bichos. Al final del día (literalmente), el hecho de pensar en aquello por lo que nos sentimos agradecidos nos obliga a pensar en la cama cómoda y en la fruta sabrosa (en la cereza, no en las cucarachas). Me gustó el concepto y entendí cómo funcionaba en la redefinición de los hechos ocurridos durante el día. Pero la cosa no fue tan sencilla.

Escribo diarios desde que aprendí a sujetar un lápiz. Casi siempre escribía cuando me sentía irritable o enfadada. Conservaba mis diarios de la escuela primaria, de falso cuero, con sus pequeños cerrojos y sus «No tocar» perfectamente escritos en las portadas. Más tarde utilicé cuadernos amarillos con cubiertas de cartón para mis desahogos privados, y hace unos años encontré unos cuantos en el fondo de un armario. ¡Todo un tesoro de recuerdos! Me senté y empecé a hojearlos, pero en lugar de recuerdos felices de mi juventud, me sorprendí al leer una página tras otra de quejas y desesperación egocéntrica. Los hechos que me enfurecían, me hacían echar chispas o me indignaban prevalecían por encima de todo lo demás. ¿Dónde estaban las experiencias maravillosas de aquellos años? Estoy segura de que tuve muchos momentos felices (¡los tuve, de verdad!), pero no me había molestado en apuntarlos.

Mientras leía los diarios, sentí el temor de que alguien más

—Ahora estoy muy felizmente casada. Tengo una familia maravillosa y un puñado de muy buenos amigos. Me encanta mi trabajo, y por eso me siento muy afortunada. Así que me levanto cada día con un propósito en la vida... e intento mantenerme alejada de los espejos —me explicó Michelle con una sonrisa.

La suya es una redefinición entrañable e instintiva: las ganas de centrarse únicamente en lo positivo de hacerse mayor. Entonces, se me ocurrió que, como Michelle Pfeiffer, podría evitar las arrugas de la vida centrándome en las alegrías.

Sin embargo, ya sea ante acontecimientos modestos o muy importantes, ver la parte positiva puede ser complicado, porque una regla general de la vida es que los hechos negativos eclipsan a los positivos. Si en un día ocurren diez cosas estupendas y una terrible, la mayoría de nosotros nos pasaríamos la cena hablando de la terrible. El economista y premio Nobel Daniel Kahneman afirma que dar vueltas a lo que ha ido mal tiene sentido desde el punto de vista evolutivo. Nuestros antepasados sobrevivieron porque recordaron aquellas bayas venenosas que encontraron e informaron de su existencia a sus iguales. La descripción de las otras diez tan sabrosas aquí no serviría de mucho. Simplemente, hemos actualizado ese enfoque, como demuestran esos padres y esas madres que riñen a sus hijos por un suspenso sin tener en cuenta los cuatro sobresalientes que lo acompañan.

Numerosos investigadores han contribuido a la teoría de que lo negativo es más potente que lo positivo, y en muchas ocasiones con explicaciones de lo más pintorescas. El psicólogo Paul Rozin señaló que una cucaracha puede echar a perder un cuenco con cerezas, pero que una cereza no mejora en nada el atractivo de un cuenco con cucarachas. Las redes sociales dejan patente el poder de un solo comentario negativo. No hay más que consultar las reseñas de una página como Yelp para decidir si almuerzas en el nuevo restaurante donde la mayoría apuesta por las tortitas, aunque un tipo diga que se puso enfermo debido a un huevo en mal estado (o eso dijo). ¿O pasarás una noche

también lo hubiese hecho. No quería que mi marido ni mis hijos encontrasen los cuadernos y pensasen que aquella era mi vida. Qué demonios: ni *yo misma* quería pensar que aquella era mi vida. No es que se me pasase por la cabeza reescribir mi historia; simplemente, la había escrito mal desde un principio. Así que puse los cuadernos llenos de quejas en una gran bolsa de basura y envié todas aquellas páginas biodegradables a que se descompusieran para no volver a verlas nunca más (o eso pensé; ¿quizá debería haber optado por la chimenea?).

Un diario de la gratitud tendría un tono distinto y nunca debería relegarse al vertedero proverbial (o real) de la historia. Y si el doctor Emmons y sus colegas tenían razón, el diario mejoraría mi vida. Me gustaba el concepto, aunque como periodista, escribir un diario de esas características también me parecía un poco... cursi. Un cuaderno lleno de palabras amables sobre puestas de sol espectaculares, o sobre el aroma del café recién hecho, me sonaba a novela de Nicholas Sparks (y no es que tenga nada en contra, pero...).

Llamé a mi amiga Shana, una fuente de energía inagotable (imparte clases de Zumba por diversión) y una persona positiva y optimista... todo, excepto cursi. A sus treinta y cinco años, Shana es una empresaria con talento y una emprendedora en serie. Y escribe un diario de la gratitud desde hace años.

—¡Me encanta que hagas esto! ¡La gratitud es lo más importante para mí en estos momentos! —me respondió cuando le expliqué mi plan.

Shana y su marido se habían mudado recientemente a New Haven, pero ella tenía algunas reuniones programadas en Manhattan, de modo que quedamos en un restaurante de tapas cerca de la estación Grand Central. Shana llegó con su energía y su alegría de siempre, y después de ponernos al día sobre temas importantes (las nuevas baldosas para su cuarto de baño), me habló con entusiasmo acerca de su diario de la gratitud. Cada noche escribía una cosa por la que se sentía agradecida. ¡Solo una! Por muy ocupada o cansada que estuviese, siempre encontraba un momento para escribir un par de líneas. Y había descu-

bierto que el hecho de saber que tenía que escribir algo todas las noches había cambiado su perspectiva del día entero.

Mientras hablábamos, Shana tomó una tapa (pan rústico con miel de azahar, higos y un toque de nata) y le dio un bocado agradecido.

—Mmmm, este es un buen ejemplo —dijo mientras se relajaba para retirar un poquito de miel que se le había quedado en los labios—. Está tan delicioso que se me está ocurriendo que podría anotarlo en mi diario. Aunque hoy lo más probable es que escriba sobre nuestro encuentro.

—No puedo competir con un montadito de higos —añadí entre risas.

Pero capté la idea: al concentrarse en los motivos para sentirse agradecida, Shana lo veía todo a través de un cristal distinto. Nuestra tendencia evolutiva natural es la de estar atentos a los problemas y los peligros, pero ella había sido capaz de redirigir sus instintos, pues estaba atenta a todo lo que podía añadir algo positivo a su jornada. Cuando no encontraba algo (porque eso también ocurre), tenía que buscar el modo de redefinir el día.

—Puedo estar pasando por un bache y no encontrar nada por lo que sentirme agradecida —admitió—. Así que puedo escribir que me alegro de que no haya llovido o de que tengo dos pies. Sinceramente, una vez me pasó eso. Me alegré de tener dos pies.

Le conté a Shana lo de los diarios que había tirado, y ella negó con la cabeza enérgicamente. Ella también se desahogaba con un diario y escribía entradas melodramáticas sobre la carga tan pesada que llevaba sobre los hombros.

—Cosas del tipo: «Los cielos grises son un reflejo de la oscuridad que hay en mi alma» —me confesó, y las dos nos reímos con complicidad.

Los diarios de la gratitud actuales de Shana ¿reflejaban una visión más o menos realista que sus diarios pesimistas?

Cuando le planteé esa pregunta, Shana sonrió y citó la famosa frase de *Hamlet*: «Nada hay bueno ni malo si el pensamiento no lo hace tal».

No hay que ser un experto en Shakespeare para entender el razonamiento de Hamlet. Cuando en el segundo acto el melancólico príncipe se reúne con sus viejos amigos, Rosencrantz y Guildenstern, y les explica que Dinamarca es una cárcel, ambos se sorprenden un poco: el palacio les parece un lugar más que aceptable. Hamlet se encoge de hombros (o eso hizo Jude Law, a quien vi representando al personaje en Broadway) y pronuncia esa frase según la cual lo bueno y lo malo solo dependen de nuestra percepción. Los reyes son asesinados, aparecen fantasmas y las madres se vuelven a casar, pero lo que realmente hace que esos acontecimientos resulten dolorosos o no es cómo cada uno los percibe. Si alguien le hubiese dicho a Hamlet que escribiese un diario de la gratitud, tal vez se habría concentrado en lo afortunado que era por ser príncipe y tener una novia tan preciosa como Ofelia. ¡La verdad es que su vida no estaba nada mal!

Sin embargo, por alguna razón, confiamos más en la desgracia que en la felicidad. Nos fascina ver a Hamlet desesperado, tratando de decidir si merece la pena vivir. «Ser o no ser» parece más profundo que «¡Caramba, soy un tipo con suerte!».

No obstante, los elementos de una gran obra de teatro no constituyen necesariamente la base poética de una vida feliz.

—Muy bien, voy a empezar un diario de la gratitud —le dije a Shana—. ¿Alguna sugerencia?

—Cómprate uno bien bonito —me respondió mientras nos despedíamos con un abrazo.

Unos días más tarde, me encontraba en nuestra casa de fin de semana (en el rural noroeste de Connecticut), cogí el coche y me dirigí a un pueblo cercano con el objetivo de distraerme del tormentoso clima invernal. Habría preferido estar en el Caribe, pero me obligué a apreciar lo bonita que lucía la nieve en los campos. Las granjas rojizas salpicaban el paisaje, que parecía un cuadro. Entré en una galería de arte que me gustaba, y después me paré en una tienda que vende té, teteras y regalos creativos. De pronto reparé en unos diarios vistosos junto a la caja registradora y recordé el consejo de Shana.

Tenía muchos cuadernos en casa, pero si quería comenzar un

diario de la gratitud, tenía que ser algo distinto y especialmente elegido para la ocasión, no algo que tuviese rondando por casa. Elegí uno con la portada verde y figuras geométricas. Demasiado bonito para no albergar exclusivamente pensamientos positivos.

Aquella noche, antes de dormir, saqué el diario y lo abrí. Me sentí un poco extraña cuando empecé a escribir «Muy agradecida por...». Y entonces paré.

Repasé mentalmente el día. ¿Debería centrarme en los hechos más importantes o en pequeños detalles? Un reportero de viajes al que conocí en una ocasión me contó que el primer espacio de radio que hizo en su vida trataba sobre París. Diez años más tarde, estaba a punto de grabar otro sobre su tarta de manzana favorita en un pequeño bistró del VII distrito de la ciudad de las luces. En otras palabras, siempre conviene centrarse en algo.

«Muy agradecida por... La oportunidad de comenzar mi año de gratitud con este diario», escribí.

Y empecé a añadir: «Aunque no tengo claro si funcionará...».

Pero me obligué a parar. En mi diario de la gratitud no quería balances, ni quejas, ni grises. No pasaba nada si miraba una sola cara de la moneda. Nadie iba a puntuarme.

Puse el diario en mi escritorio, en un lugar bien visible. Los expertos afirman que bastan veintiún días para crear un nuevo hábito, aunque un estudio reciente del University College de Londres concluye que la mayoría de nosotros necesitamos más de dos meses, y en algunos casos hasta seis, para realizar un verdadero cambio de conducta. Esperaba que en algún momento del año la actitud de gratitud se habría convertido en algo completamente natural para mí; pero por el momento me zambulliría en el proceso y tendría una cita nocturna con mi diario todos los días.