

Del autor del superventas
Hygge. La felicidad en las pequeñas cosas



EL ARTE DE CREAR RECUERDOS

CÓMO HACER DE TU MEMORIA
UN ALIADO PARA SER MÁS FELIZ



MEIK WIKING

Del Instituto de Investigación
sobre la Felicidad de Copenhage

LIBROS CÚPULA

EL ARTE DE
CREAR RECUERDOS

CÓMO HACER DE TU
MEMORIA UN ALIADO
PARA SER MÁS FELIZ



MEIK WIKING

LIBROS CÚPULA

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 este 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.

El editor original se ha esforzado por contactar con los titulares de los derechos de autor y obtener su permiso para el uso de material de derechos de autor. El editor se disculpa por cualquier error u omisión y agradecería que se le notifique cualquier corrección que deba incorporarse en futuras ediciones de este libro.

Obra publicada originalmente por Penguin Life, un sello de Penguin Books, en 2019 con el título *The art of making memories. How to create and remember happy moments*.

© del texto: Meik Wiking, 2019

Los créditos de las fotografías ubicados en las páginas 284 a 286 constituyen una extensión de esta página de derechos de autor.

© de la traducción: Ana Pedrero Verge, 2019

Diseño de maqueta: Hampton

© Editorial Planeta, S. A., 2019

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

Primera edición: noviembre de 2019

ISBN: 978-84-480-2645-5

Depósito legal: B. 18.719-2019

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1 APROVECHA EL PODER DE LAS PRIMERAS VECES.....	35
CAPÍTULO 2 INVOLUCRA TODOS TUS SENTIDOS.....	59
CAPÍTULO 3 PRESTA ATENCIÓN.....	93
CAPÍTULO 4 CREA MOMENTOS SIGNIFICATIVOS.....	117
CAPÍTULO 5 USA EL ROTULADOR FLUORESCENTE EMOCIONAL	139
CAPÍTULO 6 CAPTURA LOS PICOS Y LAS DIFICULTADES	163
CAPÍTULO 7 CUENTA HISTORIAS PARA SACARLE VENTAJA A LA CURVA DEL OLVIDO.....	187
CAPÍTULO 8 EXTERNALIZA LA MEMORIA.....	213
CONCLUSIÓN: EL PASADO TIENE UN FUTURO BRILLANTE....	244



INTRODUCCIÓN

Parafraseando a uno de los grandes filósofos del siglo xx, Winnie the Pooh: «No sabes que estás creando recuerdos, solo sabes que te estás divirtiendo».

Y eso es lo que he hecho hasta este año, cuando de pronto ha ocurrido algo: he cumplido cuarenta años. Y todo ha empezado a cambiar.

La semana pasada me encontré un pelo justo en el centro de la frente. Y no estamos hablando de un pelito que decidió mudarse al extrarradio de las cejas. No, estamos hablando de un pelo que quiso dejar atrás toda civilización conocida. Salirse del sistema. Adentrarse en la jungla. El Thoreau de los pelos de las cejas. Cumplir cuarenta años significa que las pinzas se convierten en tu nueva mejor amiga.

Cuando cumples los cuarenta, tu vocabulario cambia; ahora tienes derecho a usar la expresión «hoy en día». Ves los colores de una forma distinta: el cabello no es gris, es «rubio ejecutivo». Hallas la felicidad en cosas nuevas,

como dejar la puerta del horno abierta después de asar verduras para «aprovechar el calor».

Pero cumplir los cuarenta también significa que ya he vivido la mitad de mi vida, si atendemos a las estadísticas. En Dinamarca, la esperanza de vida entre los hombres se encuentra en torno a los ochenta años, y aunque no creo en la vida más allá de la muerte, sí creo firmemente que hay que aprovecharla al máximo antes de morir.

Hasta ahora, esta vida me ha concedido cuarenta años, o cuatrocientos ochenta meses, o catorce mil seiscientos diez días. Algunos días pasan sin dejar rastro, y algunos momentos felices perduran para siempre. Nuestras vidas no son los días que han pasado, sino los días que recordaremos siempre. Y eso me llevó a pensar: ¿Qué días recuerdo de esos catorce mil seiscientos diez? ¿Y por qué? ¿Cómo puedo lograr que más días sean más memorables a partir de ahora? ¿Cómo podemos recuperar los recuerdos felices del pasado y crear recuerdos felices en el presente?

Recuerdo cada primer beso, pero me cuesta recordar cualquier cosa que ocurriera en marzo de 2007. Recuerdo la primera vez que probé un mango, pero no recuerdo absolutamente nada de lo que comí a los diez años. Recuerdo el olor de la hierba del campo en el que jugaba de pequeño con otros niños, pero me cuesta recordar sus nombres.

¿De qué están hechos los recuerdos? ¿Por qué una pieza de música, un olor o un sabor nos pueden llevar de vuelta a algo que habíamos olvidado? ¿Y cómo podemos aprender a crear recuerdos felices y a que se nos dé bien conservarlos?

Como investigador sobre la felicidad, he formulado y tratado de responder a estas preguntas. Mi trabajo consiste en estudiar la felicidad, entender qué hace felices a las personas, descubrir la buena vida y cómo podemos mejorarla. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad, un centro de investigación dedicado al bienestar, la felicidad y la calidad de vida, exploramos qué produce felicidad y trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas en todo el mundo.

Algunos días los recordamos porque fueron tristes. Forman parte de nuestra experiencia humana, de nuestra memoria y de lo que nos convierte en

quienes somos. Sin embargo, como investigador sobre la felicidad, mi interés principal me lleva a explorar qué elementos producen recuerdos felices.

La investigación sobre la felicidad sugiere que las personas se sienten más felices con sus vidas si tienden a albergar una perspectiva positiva y nostálgica del pasado. La nostalgia es una emoción humana universal y antigua y, en el presente, los académicos de todo el mundo están estudiando cómo puede generar sentimientos positivos, reforzar nuestra autoestima y aumentar nuestra sensación de ser amados. Esto significa que la felicidad a largo plazo puede depender de nuestra capacidad de crear un relato positivo de la propia vida.

He centrado mi investigación en descubrir de qué están hechos los recuerdos felices. No ha sido fácil plantear esta pregunta. ¿Cómo se le pregunta a un desconocido sobre sus recuerdos sin parecer Hannibal Lecter? «Háblame de tus recuerdos de la infancia, Clarice.»

También he planteado y tratado de responder estas preguntas como si fuera un arqueólogo aventurándome en mi propio pasado, tratando de recuperar tesoros perdidos en forma de recuerdos felices.

He visitado la casa en la que crecí —una casa que mi familia vendió hace veinte años— para descubrir cómo el olor de un lugar podía despertar mis recuerdos. Doy las gracias a los nuevos propietarios, quienes no me cerraron la puerta en las narices cuando les pregunté si podía entrar a oler su casa.

Esta búsqueda de tesoros olvidados trae consigo la comprensión de que nuestros recuerdos de la infancia se crean, moldean y recuperan con la colaboración de nuestros padres. Mi madre falleció hace dos décadas, y con ella desapareció todo un continente de recuerdos. En ese sentido, esta historia también es la búsqueda de la Atlántida. Una expedición para encontrar los recuerdos perdidos.

Quería recuperarlos y restaurarlos porque los recuerdos son los pilares de nuestra identidad. Son el pegamento que nos permite entender y sentir que somos la misma persona a lo largo del tiempo. Son un superpoder que nos lleva a viajar en el tiempo y nos libera de las limitaciones del momento presente. Modelan quiénes somos y cómo actuamos, influyen en nuestro estado de ánimo y nos ayudan a formular sueños con vistas al futuro.

1.000 RECUERDOS FELICES

En 2018 llevamos a cabo un enorme estudio global sobre los recuerdos felices en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad: el Estudio del Recuerdo Feliz.

«Describe uno de tus recuerdos felices», pedimos a los participantes. No buscábamos ningún recuerdo en concreto, así que les pedimos que, sencillamente, escribieran el primer recuerdo feliz que les viniera a la mente.

El alud de respuestas que obtuvimos me sobrecogió. El Estudio del Recuerdo Feliz es, hasta donde sé, la mayor colección de recuerdos felices que existe hasta la fecha.

Recibimos más de mil respuestas desde todos los rincones del mundo. Nos llegaron desde setenta y cinco países, desde Bélgica, Brasil y Botswana hasta Noruega, Nepal y Nueva Zelanda. Nos llovían los recuerdos felices.

Eran recuerdos felices de distintas partes del planeta, de generaciones distintas, de todos los géneros, de personas que se sentían tristes y de personas que estaban en su mejor momento. Sin embargo, a pesar de la diversidad de fuentes, me sentí identificado con cada uno de esos recuerdos felices. Entendía por qué cada uno de esos momentos constituía un recuerdo feliz para esa persona. Uno puede ser danés, coreano o sudafricano, pero ante todo somos humanos.



Cuando analizamos más de cerca los recuerdos felices, las historias empezaron a revelar patrones. Las personas habían recordado experiencias novedosas, significativas, emocionales y asociadas con los sentidos.

Por ejemplo, el 23 % de los recuerdos eran experiencias novedosas o extraordinarias, como visitar un país por primera vez; el 37 % eran experiencias significativas, como bodas o nacimientos; y el 62 % tenían que ver con varios de nuestros sentidos: por ejemplo, una mujer era capaz de ver, oler y saborear los pimientos de Puebla que su madre solía asar a la parrilla cuando era pequeña.

También les preguntamos por qué creían que estaban evocando ese recuerdo en concreto, y el 7 % dijeron que ahora se habían convertido en historias o habían sido externalizados en forma de objetos, diarios y fotografías.



Novedoso y
extraordinario:
23 %



Multisensorial:
62 %



Atención:
100 %



Significativo:
37 %



Emocional:
56 %



Momentos pico
y de dificultad: **22 %**



Narración:
36 %



Externalización:
7 %

Nota: un recuerdo puede caer en varias categorías.



Recibimos recuerdos sobre los grandes días en las vidas de las personas: historias sobre bodas, sobre los primeros pasos de sus hijas.

Recibimos recuerdos sobre las cosas sencillas de la vida: historias sobre sentir el sol sobre la piel, comer sándwiches de queso y pepinillos mientras veían un partido de fútbol americano con su padre, o despertarse junto a la persona amada.

Recibimos recuerdos sobre aventuras: historias sobre trineos tirados por perros, viajar solo a Italia o mudarse a Ámsterdam.

Y recuerdos sobre los momentos más locos: saltos desde lo alto de balas de paja, cañones que disparaban naranjas o tratar de abrir una botella de vino con una zapatilla deportiva sobre un lago helado.



Y recuerdos sobre victorias: historias sobre exámenes aprobados, el día en que ganaron un partido de fútbol contra todo pronóstico, o cuando se atrevieron a coger el micrófono en un escenario y compartir creaciones escritas de su puño y letra.

Algunos recuerdos eran sobre lo cotidiano: historias sobre atardeceres vistos a través de la ventana, entrar en una librería, o pasar la tarde con su madre comiendo tarta y viendo *Keeping Up Appearances* (una comedia de situación británica en la que la esnob Hyacinth Bucket trata de convencer al mundo de que su apellido se pronuncia «Bouquet»).

Otros recuerdos tenían que ver con la conexión con la naturaleza: historias sobre nadar en un lago en Suiza a medianoche bajo la luna y las estrellas, sobre paseos por la naturaleza de Noruega o mirar al horizonte desde la Big Sur sin tener que dar explicaciones a nadie más que a ellos mismos y al océano Pacífico.

Muchos de los recuerdos eran sobre momentos de diversión: historias sobre guerras de globos de agua o de bolas de nieve, o sobre patinar en el liso hielo en una pista completamente vacía.

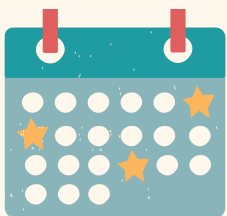
Y hubo otros sobre los momentos en los que pudieron contar con alguien: un abrazo de un ser querido en el momento preciso, o sobre los compañeros de trabajo que decoraron su escritorio porque sabían que estaban pasando por un mal momento.

Todos estos recuerdos son pequeñas piezas del rompecabezas y se complementan para mostrarnos de qué están hechos los momentos felices, cuáles son los ingredientes de los recuerdos felices y por qué recordamos lo que recordamos. En los capítulos siguientes veremos con detalle cada uno de estos ingredientes.

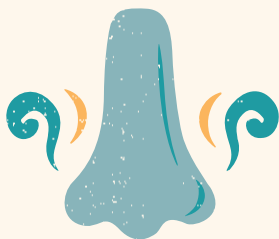


EL MANIFIESTO DE LA MEMORIA

LOS 8 INGREDIENTES DE LOS RECUERDOS FELICES



Aprovecha el poder de las primeras veces. Busca experiencias nuevas y vive días extraordinarios.



Implica todos los sentidos. No te quedes en la vista. Los recuerdos también pueden tener sonido, olor, tacto y sabor.



Presta atención. Trata tus momentos felices como tratarías a alguien especial. ¡No pierdas detalle!



Crea momentos significativos y conviértelos en momentos memorables.



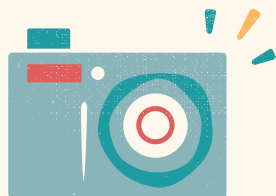
Usa tu rotulador fluorescente emocional. ¡Que fluya esa sangre!



Captura los picos y los momentos difíciles. Las metas son memorables, pero las dificultades pasadas hasta alcanzarlas son inolvidables.



Sírvete de las historias para evitar la curva del olvido. Comparte las anécdotas. ¿Recuerdas esa vez que...?



Externaliza tus recuerdos. Escribe, fotografía, graba, colecciona. Conviértete en el archienemigo de Marie Kondo.

MANIPULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Uno de los aspectos del Estudio del Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad consistió en explorar si podíamos influir en la felicidad momentánea de las personas al hacerlas pensar en un recuerdo feliz.

Pedimos a los participantes que imaginaran una escalera con peldaños numerados desde cero, al principio de la escalera, hasta diez, arriba del todo. «Pongamos que el final de la escalera representa la mejor vida que puedas tener, y que el principio representa la peor vida posible para ti. ¿En qué peldaño crees que te encuentras en este momento?» Esta pregunta captura la satisfacción vital de la persona, su felicidad general: la felicidad a largo plazo, donde cuesta más mejorar el nivel de satisfacción. Esta pregunta también se utiliza en el Índice Global de la Felicidad.

También planteamos la siguiente cuestión: «¿Hasta qué punto te sientes feliz en este momento, si cero significa extremadamente infeliz y diez significa extremadamente feliz?». Esta pregunta está sujeta a ciertas influencias, como el día de la semana en el que te encuentras, el tiempo que hace, los acontecimientos actuales o tal vez los pensamientos sobre el pasado.

Observamos una pequeña pero significativa correlación entre el número de palabras que los participantes usaron para describir su recuerdo feliz y su felicidad actual. Cuantas más palabras utilizaban al sumergirse en sus recuerdos felices, más felices se sentían en ese momento. No podemos afirmar que fueran más felices por que estuvieran pensando en un recuerdo feliz, ya que también podría ser al revés. Y es que puede que estés más abierto a dedicar más tiempo a responder las preguntitas de un grupo de científicos si estás de buen humor, pero es un aspecto con el potencial de ser investigado más a fondo.

Además, algo interesante salió a la luz. Sé que estos son tiempos divididos y odiaría echar fuego sobre estas divisiones, pero siento que es mi obligación como científico informar de la verdad. Mientras recorría los recuerdos de la gente, no pude evitar notar que diecisiete personas mencionaron a su perro y solo dos personas mencionaron a su gato. ¿Qué significa esto? Bueno, una teoría que puede explicarlo es la prevalencia. Si hay más personas con perros que con gatos, entonces es más probable que los perros participen en los recuerdos felices. Una segunda teoría es que los perros son simplemente aduladores. *¿Quién es una buena teoría?* ¡Tú eres una buena teoría!







MEMORIA EPISÓDICA

Una pregunta que planteamos es «¿Qué cenaste anoche?». Trata de viajar atrás en el tiempo hasta ayer por la noche. ¿Qué cenaste? ¿Dónde estabas y con quién? ¿Qué bebiste? ¿Preparaste la cena, y si es así, qué hiciste con los platos sucios?

Ahora respóndeme a estas preguntas: ¿Cuál es la capital de Camboya? ¿Cuál es la montaña más alta del mundo? ¿Quién era el primer ministro británico al final de la Segunda Guerra Mundial?

La recuperación de la información sobre la cena de anoche es muy distinta de la recuperación de información sobre Winston Churchill. La diferencia reside en que una cosa se recuerda y la otra se sabe. La primera es la memoria autobiográfica o episódica, y la segunda es la memoria semántica.

Cuando hablamos de la memoria, hace falta distinguir entre estos dos tipos de memorias. La memoria semántica es la capacidad de recordar que la capital de Francia es París; la memoria episódica es la capacidad de recordar tu viaje a París. El primero en apuntar esta distinción fue Endel Tulving, psicólogo y neurocientífico cognitivo de la Universidad de Toronto, en 1972; un dato que pasa directamente al centro de almacenaje de tu memoria semántica. ¿Ves lo que te decía?

Al recuperar recuerdos de la memoria episódica, viajamos atrás en el tiempo y los revivimos. Cuando accedemos a la memoria para ver quién fue el primer ministro británico al final de la Segunda Guerra Mundial, la experiencia es muy distinta. Seguramente no tengas ni idea de cuándo y dónde asimilaste ese conocimiento. No es más que algo que sabes; es impersonal. Ese recuerdo no encierra ningún sabor, olor o sonido. Carece de la riqueza sensorial que el recuerdo de la cena de anoche puede albergar.

La memoria episódica se ocupa de las experiencias personales, únicas y concretas que podemos recuperar de nuestro propio pasado. La memoria semántica se basa en conocimiento atemporal sobre el mundo que compartimos con todos los demás.

Además, la memoria episódica se puede considerar un sexto sentido, el sentido del pasado. Es nuestra capacidad de viajar en el tiempo. ¡No hace falta un Delorean a 140 km/h, Martin McFly!

Para Tulving, el elemento definitorio de la memoria episódica era el viaje en el tiempo, es decir, la sensación de revivir un acontecimiento. La memoria episódica también suele representarse en forma de breves fracciones de tiempo de una experiencia con una perspectiva —tu punto de vista— más o menos alineada en orden temporal. Freíste el pescado; en la radio sonaba Nat King Cole; bebiste de tu copa de vino seco, que estaba frío; te quemaste el dedo con la sartén; soltaste un taco en voz alta; tu pareja preguntó «¿Qué ha pasado?» desde la otra habitación; «Nada», respondiste, «¡La cena está lista!»; sacaste las verduras del horno; dejaste la puerta del horno abierta; sentiste su calor; sonreíste y te sentaste a la mesa.

Tu memoria episódica es muy compleja y se desarrolla con posterioridad a la memoria semántica en la infancia. Aprendes hechos sobre el mundo antes de poder recordar tus propias experiencias personales en el mundo. Ambos sistemas de memoria forman parte de tu memoria a largo plazo; el tercer tipo que Tulving identificó es la memoria procedimental. (Además de estos tipos de memoria a largo plazo, también está la memoria a corto plazo.) Sin embargo, mientras que la memoria semántica y la episódica son explícitas, la memoria procedimental es implícita. Es la que te permite llevar a cabo tareas comunes aprendidas sin pensarlo. Así es como recuerdas cómo montar en bicicleta, cómo lavarte los dientes, fregar los platos, firmar con tu nombre o caminar como un egipcio siempre que suenan The Bangles. En este libro nos centraremos en la memoria episódica. Si quieres recordar los pasos del baile de «Macarena» o memorizar los primeros diez mil decimales del número pi, es cosa tuya.

LOS RECUERDOS FELICES SON BUENOS PARA LA SALUD

A consecuencia de mi trabajo, a menudo hablo con personas que viven o han vivido con depresión.

Uno de los factores que comparten es que, en los momentos más bajos, no solo son incapaces de sentir ningún tipo de felicidad sino que son incapaces de recordar ningún momento en el que la hubieran experimentado. Además de ser incapaces de recuperar ningún recuerdo feliz, las personas que padecen depresión también tienden a darle vueltas a los acontecimientos negativos.

Afortunadamente, existen investigaciones centradas en ayudar a las personas que sufren de depresión. El doctor Tim Dalgleish, psicólogo clínico de la Universidad de Cambridge, ayuda a las personas aquejadas de depresión mediante el uso del método de loci (el cual se sirve de las visualizaciones y de la memoria espacial) para ayudarlas a evocar recuerdos felices con mayor facilidad. En un estudio, el doctor Dalgleish y sus colegas trabajaron con cuarenta y dos personas con depresión, y las ayudaron a generar quince recuerdos felices en los que apoyarse cuando se sintieran desmoralizadas.

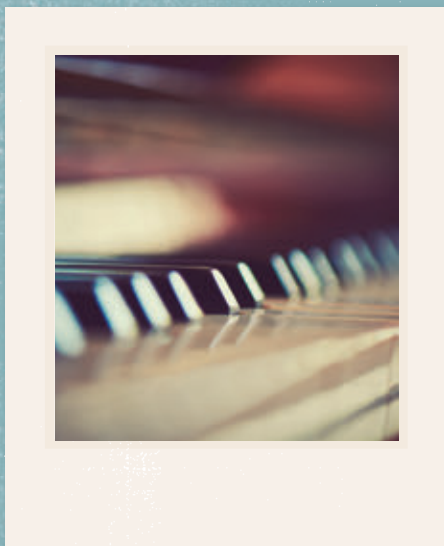
Esto requiere cierto esfuerzo, ya que la depresión merma la capacidad de recuperar recuerdos positivos. Algunos participantes respondían: «No tengo quince recuerdos positivos», de forma que los investigadores trabajaron con ellos para dar cuerpo a sus recuerdos y hacerlos más vívidos aportándoles recuerdos sensoriales de olores, colores y sonidos más ricos. El paso siguiente consistió en colocar los quince recuerdos en hogares conocidos, o a lo largo de caminos, mediante el método de loci. Un grupo de control recibió un entrenamiento distinto en el que se los animaba a agrupar los recuerdos en conjuntos o conglomerados



significativos, y a que los ensayaran, una estrategia empleada a menudo por quienes se preparan para un examen.

Ambos grupos lograron mejorar su recuperación de recuerdos hasta niveles prácticamente óptimos tras una semana de entrenamiento. Sin embargo, una semana después, los investigadores llamaron por teléfono a los participantes sin previo aviso y pusieron a prueba su recuperación de recuerdos. Solo los participantes que habían usado el método de loci habían conservado la capacidad de recuperar sus recuerdos positivos.

No obstante, cabe señalar que, a pesar de que los participantes dijeron sentirse mejor, no obtuvieron una puntuación significativamente más elevada en la escala de depresión. Asimismo, puesto que los participantes eran conscientes del objetivo del experimento, es posible que la mejora que ellos mismos afirmaban sentir fuera un efecto placebo. Aun así, ser capaz de recuperar recuerdos positivos es una señal de progreso y, hoy en día, se considera que la nostalgia es un mecanismo psicológico útil para contrarrestar los sentimientos de soledad y de ansiedad que hace que nos sintamos más felices.



EL ARTE DE
CREAR RECUERDOS

CÓMO HACER DE TU
MEMORIA UN ALIADO
PARA SER MÁS FELIZ



MEIK WIKING

LIBROS CÚPULA

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 este 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.

El editor original se ha esforzado por contactar con los titulares de los derechos de autor y obtener su permiso para el uso de material de derechos de autor. El editor se disculpa por cualquier error u omisión y agradecería que se le notifique cualquier corrección que deba incorporarse en futuras ediciones de este libro.

Obra publicada originalmente por Penguin Life, un sello de Penguin Books, en 2019 con el título *The art of making memories. How to create and remember happy moments*.

© del texto: Meik Wiking, 2019

Los créditos de las fotografías ubicados en las páginas 284 a 286 constituyen una extensión de esta página de derechos de autor.

© de la traducción: Ana Pedrero Verge, 2019

Diseño de maqueta: Hampton

© Editorial Planeta, S. A., 2019

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

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

Primera edición: noviembre de 2019

ISBN: 978-84-480-2645-5

Depósito legal: B. 18.719-2019

Printed in Spain - Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN	6
CAPÍTULO 1 APROVECHA EL PODER DE LAS PRIMERAS VECES.....	35
CAPÍTULO 2 INVOLUCRA TODOS TUS SENTIDOS.....	59
CAPÍTULO 3 PRESTA ATENCIÓN.....	93
CAPÍTULO 4 CREA MOMENTOS SIGNIFICATIVOS.....	117
CAPÍTULO 5 USA EL ROTULADOR FLUORESCENTE EMOCIONAL	139
CAPÍTULO 6 CAPTURA LOS PICOS Y LAS DIFICULTADES	163
CAPÍTULO 7 CUENTA HISTORIAS PARA SACARLE VENTAJA A LA CURVA DEL OLVIDO.....	187
CAPÍTULO 8 EXTERNALIZA LA MEMORIA.....	213
CONCLUSIÓN: EL PASADO TIENE UN FUTURO BRILLANTE....	244



INTRODUCCIÓN

Parafraseando a uno de los grandes filósofos del siglo xx, Winnie the Pooh: «No sabes que estás creando recuerdos, solo sabes que te estás divirtiendo».

Y eso es lo que he hecho hasta este año, cuando de pronto ha ocurrido algo: he cumplido cuarenta años. Y todo ha empezado a cambiar.

La semana pasada me encontré un pelo justo en el centro de la frente. Y no estamos hablando de un pelito que decidió mudarse al extrarradio de las cejas. No, estamos hablando de un pelo que quiso dejar atrás toda civilización conocida. Salirse del sistema. Adentrarse en la jungla. El Thoreau de los pelos de las cejas. Cumplir cuarenta años significa que las pinzas se convierten en tu nueva mejor amiga.

Cuando cumples los cuarenta, tu vocabulario cambia; ahora tienes derecho a usar la expresión «hoy en día». Ves los colores de una forma distinta: el cabello no es gris, es «rubio ejecutivo». Hallas la felicidad en cosas nuevas,

como dejar la puerta del horno abierta después de asar verduras para «aprovechar el calor».

Pero cumplir los cuarenta también significa que ya he vivido la mitad de mi vida, si atendemos a las estadísticas. En Dinamarca, la esperanza de vida entre los hombres se encuentra en torno a los ochenta años, y aunque no creo en la vida más allá de la muerte, sí creo firmemente que hay que aprovecharla al máximo antes de morir.

Hasta ahora, esta vida me ha concedido cuarenta años, o cuatrocientos ochenta meses, o catorce mil seiscientos diez días. Algunos días pasan sin dejar rastro, y algunos momentos felices perduran para siempre. Nuestras vidas no son los días que han pasado, sino los días que recordaremos siempre. Y eso me llevó a pensar: ¿Qué días recuerdo de esos catorce mil seiscientos diez? ¿Y por qué? ¿Cómo puedo lograr que más días sean más memorables a partir de ahora? ¿Cómo podemos recuperar los recuerdos felices del pasado y crear recuerdos felices en el presente?

Recuerdo cada primer beso, pero me cuesta recordar cualquier cosa que ocurriera en marzo de 2007. Recuerdo la primera vez que probé un mango, pero no recuerdo absolutamente nada de lo que comí a los diez años. Recuerdo el olor de la hierba del campo en el que jugaba de pequeño con otros niños, pero me cuesta recordar sus nombres.

¿De qué están hechos los recuerdos? ¿Por qué una pieza de música, un olor o un sabor nos pueden llevar de vuelta a algo que habíamos olvidado? ¿Y cómo podemos aprender a crear recuerdos felices y a que se nos dé bien conservarlos?

Como investigador sobre la felicidad, he formulado y tratado de responder a estas preguntas. Mi trabajo consiste en estudiar la felicidad, entender qué hace felices a las personas, descubrir la buena vida y cómo podemos mejorarla. En el Instituto de Investigación sobre la Felicidad, un centro de investigación dedicado al bienestar, la felicidad y la calidad de vida, exploramos qué produce felicidad y trabajamos para mejorar la calidad de vida de las personas en todo el mundo.

Algunos días los recordamos porque fueron tristes. Forman parte de nuestra experiencia humana, de nuestra memoria y de lo que nos convierte en

quienes somos. Sin embargo, como investigador sobre la felicidad, mi interés principal me lleva a explorar qué elementos producen recuerdos felices.

La investigación sobre la felicidad sugiere que las personas se sienten más felices con sus vidas si tienden a albergar una perspectiva positiva y nostálgica del pasado. La nostalgia es una emoción humana universal y antigua y, en el presente, los académicos de todo el mundo están estudiando cómo puede generar sentimientos positivos, reforzar nuestra autoestima y aumentar nuestra sensación de ser amados. Esto significa que la felicidad a largo plazo puede depender de nuestra capacidad de crear un relato positivo de la propia vida.

He centrado mi investigación en descubrir de qué están hechos los recuerdos felices. No ha sido fácil plantear esta pregunta. ¿Cómo se le pregunta a un desconocido sobre sus recuerdos sin parecer Hannibal Lecter? «Háblame de tus recuerdos de la infancia, Clarice.»

También he planteado y tratado de responder estas preguntas como si fuera un arqueólogo aventurándome en mi propio pasado, tratando de recuperar tesoros perdidos en forma de recuerdos felices.

He visitado la casa en la que crecí —una casa que mi familia vendió hace veinte años— para descubrir cómo el olor de un lugar podía despertar mis recuerdos. Doy las gracias a los nuevos propietarios, quienes no me cerraron la puerta en las narices cuando les pregunté si podía entrar a oler su casa.

Esta búsqueda de tesoros olvidados trae consigo la comprensión de que nuestros recuerdos de la infancia se crean, moldean y recuperan con la colaboración de nuestros padres. Mi madre falleció hace dos décadas, y con ella desapareció todo un continente de recuerdos. En ese sentido, esta historia también es la búsqueda de la Atlántida. Una expedición para encontrar los recuerdos perdidos.

Quería recuperarlos y restaurarlos porque los recuerdos son los pilares de nuestra identidad. Son el pegamento que nos permite entender y sentir que somos la misma persona a lo largo del tiempo. Son un superpoder que nos lleva a viajar en el tiempo y nos libera de las limitaciones del momento presente. Modelan quiénes somos y cómo actuamos, influyen en nuestro estado de ánimo y nos ayudan a formular sueños con vistas al futuro.

1.000 RECUERDOS FELICES

En 2018 llevamos a cabo un enorme estudio global sobre los recuerdos felices en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad: el Estudio del Recuerdo Feliz.

«Describe uno de tus recuerdos felices», pedimos a los participantes. No buscábamos ningún recuerdo en concreto, así que les pedimos que, sencillamente, escribieran el primer recuerdo feliz que les viniera a la mente.

El alud de respuestas que obtuvimos me sobrecogió. El Estudio del Recuerdo Feliz es, hasta donde sé, la mayor colección de recuerdos felices que existe hasta la fecha.

Recibimos más de mil respuestas desde todos los rincones del mundo. Nos llegaron desde setenta y cinco países, desde Bélgica, Brasil y Botswana hasta Noruega, Nepal y Nueva Zelanda. Nos llovían los recuerdos felices.

Eran recuerdos felices de distintas partes del planeta, de generaciones distintas, de todos los géneros, de personas que se sentían tristes y de personas que estaban en su mejor momento. Sin embargo, a pesar de la diversidad de fuentes, me sentí identificado con cada uno de esos recuerdos felices. Entendía por qué cada uno de esos momentos constituía un recuerdo feliz para esa persona. Uno puede ser danés, coreano o sudafricano, pero ante todo somos humanos.



Cuando analizamos más de cerca los recuerdos felices, las historias empezaron a revelar patrones. Las personas habían recordado experiencias novedosas, significativas, emocionales y asociadas con los sentidos.

Por ejemplo, el 23 % de los recuerdos eran experiencias novedosas o extraordinarias, como visitar un país por primera vez; el 37 % eran experiencias significativas, como bodas o nacimientos; y el 62 % tenían que ver con varios de nuestros sentidos: por ejemplo, una mujer era capaz de ver, oler y saborear los pimientos de Puebla que su madre solía asar a la parrilla cuando era pequeña.

También les preguntamos por qué creían que estaban evocando ese recuerdo en concreto, y el 7 % dijeron que ahora se habían convertido en historias o habían sido externalizados en forma de objetos, diarios y fotografías.



Novedoso y
extraordinario:
23 %



Multisensorial:
62 %



Atención:
100 %



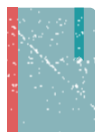
Significativo:
37 %



Emocional:
56 %



Momentos pico
y de dificultad: **22 %**



Narración:
36 %



Externalización:
7 %

Nota: un recuerdo puede caer en varias categorías.



Recibimos recuerdos sobre los grandes días en las vidas de las personas: historias sobre bodas, sobre los primeros pasos de sus hijas.

Recibimos recuerdos sobre las cosas sencillas de la vida: historias sobre sentir el sol sobre la piel, comer sándwiches de queso y pepinillos mientras veían un partido de fútbol americano con su padre, o despertarse junto a la persona amada.

Recibimos recuerdos sobre aventuras: historias sobre trineos tirados por perros, viajar solo a Italia o mudarse a Ámsterdam.

Y recuerdos sobre los momentos más locos: saltos desde lo alto de balas de paja, cañones que disparaban naranjas o tratar de abrir una botella de vino con una zapatilla deportiva sobre un lago helado.



Y recuerdos sobre victorias: historias sobre exámenes aprobados, el día en que ganaron un partido de fútbol contra todo pronóstico, o cuando se atrevieron a coger el micrófono en un escenario y compartir creaciones escritas de su puño y letra.

Algunos recuerdos eran sobre lo cotidiano: historias sobre atardeceres vistos a través de la ventana, entrar en una librería, o pasar la tarde con su madre comiendo tarta y viendo *Keeping Up Appearances* (una comedia de situación británica en la que la esnob Hyacinth Bucket trata de convencer al mundo de que su apellido se pronuncia «Bouquet»).

Otros recuerdos tenían que ver con la conexión con la naturaleza: historias sobre nadar en un lago en Suiza a medianoche bajo la luna y las estrellas, sobre paseos por la naturaleza de Noruega o mirar al horizonte desde la Big Sur sin tener que dar explicaciones a nadie más que a ellos mismos y al océano Pacífico.

Muchos de los recuerdos eran sobre momentos de diversión: historias sobre guerras de globos de agua o de bolas de nieve, o sobre patinar en el liso hielo en una pista completamente vacía.

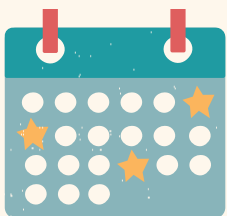
Y hubo otros sobre los momentos en los que pudieron contar con alguien: un abrazo de un ser querido en el momento preciso, o sobre los compañeros de trabajo que decoraron su escritorio porque sabían que estaban pasando por un mal momento.

Todos estos recuerdos son pequeñas piezas del rompecabezas y se complementan para mostrarnos de qué están hechos los momentos felices, cuáles son los ingredientes de los recuerdos felices y por qué recordamos lo que recordamos. En los capítulos siguientes veremos con detalle cada uno de estos ingredientes.

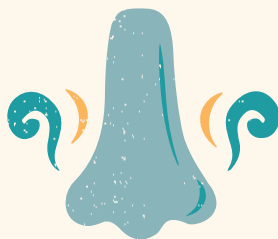


EL MANIFIESTO DE LA MEMORIA

LOS 8 INGREDIENTES DE LOS RECUERDOS FELICES



Aprovecha el poder de las primeras veces. Busca experiencias nuevas y vive días extraordinarios.



Implica todos los sentidos. No te quedes en la vista. Los recuerdos también pueden tener sonido, olor, tacto y sabor.



Presta atención. Trata tus momentos felices como tratarías a alguien especial. ¡No pierdas detalle!



Crea momentos significativos y conviértelos en momentos memorables.



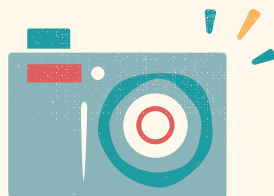
Usa tu rotulador fluorescente emocional. ¡Que fluya esa sangre!



Captura los picos y los momentos difíciles. Las metas son memorables, pero las dificultades pasadas hasta alcanzarlas son inolvidables.



Sírvete de las historias para evitar la curva del olvido. Comparte las anécdotas. ¿Recuerdas esa vez que...?



Externaliza tus recuerdos. Escribe, fotografía, graba, colecciona. Conviértete en el archienemigo de Marie Kondo.

MANIPULACIÓN DEL ESTADO DE ÁNIMO

Uno de los aspectos del Estudio del Recuerdo Feliz que llevamos a cabo en el Instituto de Investigación sobre la Felicidad consistió en explorar si podíamos influir en la felicidad momentánea de las personas al hacerlas pensar en un recuerdo feliz.

Pedimos a los participantes que imaginaran una escalera con peldaños numerados desde cero, al principio de la escalera, hasta diez, arriba del todo. «Pongamos que el final de la escalera representa la mejor vida que puedas tener, y que el principio representa la peor vida posible para ti. ¿En qué peldaño crees que te encuentras en este momento?» Esta pregunta captura la satisfacción vital de la persona, su felicidad general: la felicidad a largo plazo, donde cuesta más mejorar el nivel de satisfacción. Esta pregunta también se utiliza en el Índice Global de la Felicidad.

También planteamos la siguiente cuestión: «¿Hasta qué punto te sientes feliz en este momento, si cero significa extremadamente infeliz y diez significa extremadamente feliz?». Esta pregunta está sujeta a ciertas influencias, como el día de la semana en el que te encuentras, el tiempo que hace, los acontecimientos actuales o tal vez los pensamientos sobre el pasado.

Observamos una pequeña pero significativa correlación entre el número de palabras que los participantes usaron para describir su recuerdo feliz y su felicidad actual. Cuantas más palabras utilizaban al sumergirse en sus recuerdos felices, más felices se sentían en ese momento. No podemos afirmar que fueran más felices por que estuvieran pensando en un recuerdo feliz, ya que también podría ser al revés. Y es que puede que estés más abierto a dedicar más tiempo a responder las preguntitas de un grupo de científicos si estás de buen humor, pero es un aspecto con el potencial de ser investigado más a fondo.

Además, algo interesante salió a la luz. Sé que estos son tiempos divididos y odiaría echar fuego sobre estas divisiones, pero siento que es mi obligación como científico informar de la verdad. Mientras recorría los recuerdos de la gente, no pude evitar notar que diecisiete personas mencionaron a su perro y solo dos personas mencionaron a su gato. ¿Qué significa esto? Bueno, una teoría que puede explicarlo es la prevalencia. Si hay más personas con perros que con gatos, entonces es más probable que los perros participen en los recuerdos felices. Una segunda teoría es que los perros son simplemente aduladores. *¿Quién es una buena teoría?* ¡Tú eres una buena teoría!







MEMORIA EPISÓDICA

Una pregunta que planteamos es «¿Qué cenaste anoche?». Trata de viajar atrás en el tiempo hasta ayer por la noche. ¿Qué cenaste? ¿Dónde estabas y con quién? ¿Qué bebiste? ¿Preparaste la cena, y si es así, qué hiciste con los platos sucios?

Ahora respóndeme a estas preguntas: ¿Cuál es la capital de Camboya? ¿Cuál es la montaña más alta del mundo? ¿Quién era el primer ministro británico al final de la Segunda Guerra Mundial?

La recuperación de la información sobre la cena de anoche es muy distinta de la recuperación de información sobre Winston Churchill. La diferencia reside en que una cosa se recuerda y la otra se sabe. La primera es la memoria autobiográfica o episódica, y la segunda es la memoria semántica.

Cuando hablamos de la memoria, hace falta distinguir entre estos dos tipos de memorias. La memoria semántica es la capacidad de recordar que la capital de Francia es París; la memoria episódica es la capacidad de recordar tu viaje a París. El primero en apuntar esta distinción fue Endel Tulving, psicólogo y neurocientífico cognitivo de la Universidad de Toronto, en 1972; un dato que pasa directamente al centro de almacenaje de tu memoria semántica. ¿Ves lo que te decía?

Al recuperar recuerdos de la memoria episódica, viajamos atrás en el tiempo y los revivimos. Cuando accedemos a la memoria para ver quién fue el primer ministro británico al final de la Segunda Guerra Mundial, la experiencia es muy distinta. Seguramente no tengas ni idea de cuándo y dónde asimilaste ese conocimiento. No es más que algo que sabes; es impersonal. Ese recuerdo no encierra ningún sabor, olor o sonido. Carece de la riqueza sensorial que el recuerdo de la cena de anoche puede albergar.

La memoria episódica se ocupa de las experiencias personales, únicas y concretas que podemos recuperar de nuestro propio pasado. La memoria semántica se basa en conocimiento atemporal sobre el mundo que compartimos con todos los demás.

Además, la memoria episódica se puede considerar un sexto sentido, el sentido del pasado. Es nuestra capacidad de viajar en el tiempo. ¡No hace falta un Delorean a 140 km/h, Martin McFly!

Para Tulving, el elemento definitorio de la memoria episódica era el viaje en el tiempo, es decir, la sensación de revivir un acontecimiento. La memoria episódica también suele representarse en forma de breves fracciones de tiempo de una experiencia con una perspectiva —tu punto de vista— más o menos alineada en orden temporal. Freíste el pescado; en la radio sonaba Nat King Cole; bebiste de tu copa de vino seco, que estaba frío; te quemaste el dedo con la sartén; soltaste un taco en voz alta; tu pareja preguntó «¿Qué ha pasado?» desde la otra habitación; «Nada», respondiste, «¡La cena está lista!»; sacaste las verduras del horno; dejaste la puerta del horno abierta; sentiste su calor; sonreíste y te sentaste a la mesa.

Tu memoria episódica es muy compleja y se desarrolla con posterioridad a la memoria semántica en la infancia. Aprendes hechos sobre el mundo antes de poder recordar tus propias experiencias personales en el mundo. Ambos sistemas de memoria forman parte de tu memoria a largo plazo; el tercer tipo que Tulving identificó es la memoria procedimental. (Además de estos tipos de memoria a largo plazo, también está la memoria a corto plazo.) Sin embargo, mientras que la memoria semántica y la episódica son explícitas, la memoria procedimental es implícita. Es la que te permite llevar a cabo tareas comunes aprendidas sin pensarlo. Así es como recuerdas cómo montar en bicicleta, cómo lavarte los dientes, fregar los platos, firmar con tu nombre o caminar como un egipcio siempre que suenan The Bangles. En este libro nos centraremos en la memoria episódica. Si quieres recordar los pasos del baile de «Macarena» o memorizar los primeros diez mil decimales del número pi, es cosa tuya.

LOS RECUERDOS FELICES SON BUENOS PARA LA SALUD

A consecuencia de mi trabajo, a menudo hablo con personas que viven o han vivido con depresión.

Uno de los factores que comparten es que, en los momentos más bajos, no solo son incapaces de sentir ningún tipo de felicidad sino que son incapaces de recordar ningún momento en el que la hubieran experimentado. Además de ser incapaces de recuperar ningún recuerdo feliz, las personas que padecen depresión también tienden a darle vueltas a los acontecimientos negativos.

Afortunadamente, existen investigaciones centradas en ayudar a las personas que sufren de depresión. El doctor Tim Dalgleish, psicólogo clínico de la Universidad de Cambridge, ayuda a las personas aquejadas de depresión mediante el uso del método de loci (el cual se sirve de las visualizaciones y de la memoria espacial) para ayudarlas a evocar recuerdos felices con mayor facilidad. En un estudio, el doctor Dalgleish y sus colegas trabajaron con cuarenta y dos personas con depresión, y las ayudaron a generar quince recuerdos felices en los que apoyarse cuando se sintieran desmoralizadas.

Esto requiere cierto esfuerzo, ya que la depresión merma la capacidad de recuperar recuerdos positivos. Algunos participantes respondían: «No tengo quince recuerdos positivos», de forma que los investigadores trabajaron con ellos para dar cuerpo a sus recuerdos y hacerlos más vívidos aportándoles recuerdos sensoriales de olores, colores y sonidos más ricos. El paso siguiente consistió en colocar los quince recuerdos en hogares conocidos, o a lo largo de caminos, mediante el método de loci. Un grupo de control recibió un entrenamiento distinto en el que se los animaba a agrupar los recuerdos en conjuntos o conglomerados



significativos, y a que los ensayaran, una estrategia empleada a menudo por quienes se preparan para un examen.

Ambos grupos lograron mejorar su recuperación de recuerdos hasta niveles prácticamente óptimos tras una semana de entrenamiento. Sin embargo, una semana después, los investigadores llamaron por teléfono a los participantes sin previo aviso y pusieron a prueba su recuperación de recuerdos. Solo los participantes que habían usado el método de loci habían conservado la capacidad de recuperar sus recuerdos positivos.

No obstante, cabe señalar que, a pesar de que los participantes dijeron sentirse mejor, no obtuvieron una puntuación significativamente más elevada en la escala de depresión. Asimismo, puesto que los participantes eran conscientes del objetivo del experimento, es posible que la mejora que ellos mismos afirmaban sentir fuera un efecto placebo. Aun así, ser capaz de recuperar recuerdos positivos es una señal de progreso y, hoy en día, se considera que la nostalgia es un mecanismo psicológico útil para contrarrestar los sentimientos de soledad y de ansiedad que hace que nos sintamos más felices.

