

Bruce Hood

La ciencia de la felicidad

Siete lecciones
para vivir bien



Bruce Hood

La ciencia de la felicidad

Siete lecciones
para vivir bien

Traducción de Verónica Puertollano

LA CIENCIA DE LA FELICIDAD – Siete lecciones para vivir bien

1.ª edición

geoPlaneta

Diagonal 662-664. 08034 Barcelona

info@geoplaneta.es – www.geoplaneta.com

DE LA EDICIÓN ORIGINAL

Título original: *THE SCIENCE OF HAPPINESS – Seven Lessons for Living Well*

© Textos y fotografías del interior: Bruce Hood, 2024

Publicado originalmente en inglés por Simon & Schuster UK Ltd, 2024

Dibujo de *Manos dibujando*: © 2023 The M. C. Escher Company – The Netherlands. All rights reserved.

Esta edición se publica por acuerdo con Simon & Schuster UK Ltd. a través de International Editors & Yáñez Co'

DE LA EDICIÓN ESPAÑOLA

© Editorial Planeta, S.A., 2024

© de la traducción: Verónica Puertollano, 2024

Diseño de cubierta: Sophie Guët

ISBN: 978-84-08-28631-8

Depósito legal: B. 1.081-2024

Impresión y encuadernación: Rotoprint

Printed in Spain – Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



SUMARIO

Prefacio	9
Introducción	13
Lección primera: Cambia tu ego	21
Lección segunda: Evita el aislamiento	45
Lección tercera: Rechaza las comparaciones negativas	71
Lección cuarta: Sé más optimista	101
Lección quinta: Controla tu atención	125
Lección sexta: Relaciónate con los demás	151
Lección séptima: Sal de tu cabeza	179
Epílogo	193
Agradecimientos	195
Notas	197
Índice	231

LECCIÓN PRIMERA: CAMBIA TU EGO

Antiguamente se pensaba que la Tierra era el centro del universo y que el Sol y la Luna orbitaban alrededor de nuestro planeta. Todo eso cambió en el siglo XVI, cuando Copérnico explicó los movimientos de los planetas, que Galileo verificó posteriormente con su telescopio. Esta revelación histórica produjo un cambio de paradigma: un replanteamiento radical de nuestro lugar en el universo. Con el cosmos ocurre lo mismo que con cada uno de nosotros. No somos el centro del universo, aunque así lo creamos. Si deseamos ser más felices, también nosotros debemos someternos a un replanteamiento radical de nuestra propia vida. Debemos dejar de pensar en un universo egocentrado, con nuestro ego en el núcleo rodeado por los demás, e identificar nuestro lugar y la forma en que nos relacionamos con los otros. Como se señaló en la introducción, la clave consiste en pasar de una perspectiva egocéntrica a otra más centrada en los demás, o *alocéntrica*.

Someternos a un replanteamiento radical de nosotros mismos para ser más felices es difícil, porque todos partimos de una visión del mundo acusadamente egocéntrica. Esto se debe a la naturaleza de la consciencia y al modo en que de niños empezamos a procesar el mundo. Cuando asumimos nuestra propensión a observarlo todo desde una perspectiva egocéntrica, podemos comenzar a cambiar nuestra percepción. Al identificar y ampliar nuestro punto de vista aloecéntrico, podemos hacer que los problemas y preocupaciones que nos echamos a la espalda sean más livianos, y beneficiarnos del apoyo y la objetividad que proporcionan las interacciones sociales.

Los niños suelen hacer esta transición como parte del desarrollo normal, aunque cada uno en distinto grado. Nuestra felicidad adulta depende de esta evolución. Como apuntamos en la introducción, los niños felices son felices de adultos, y lo que más felices nos hace de niños son las relaciones sociales. Sin embargo, si queremos llevarnos bien con los demás, debemos centrarnos menos en nosotros mismos y ser más alocéntricos. Nuestra felicidad adulta está enraizada en nuestra infancia.

En esta primera lección presentaré el concepto del yo y mostraré cómo emerge a lo largo de la infancia a medida que se desarrolla la interacción con los demás. El motivo es que la felicidad adulta requiere que cambiemos nuestro sentido del yo para tener en cuenta la mente de los demás. Sin embargo, para ello debemos saber cómo es nuestra propia mente, de modo que primero nos ocuparemos de la naturaleza del yo. Estamos tan acostumbrados a oír hablar del «yo» que rara vez pensamos en sus diferentes usos para designar cosas distintas. Nuestro yo es quienes somos, pero quienes somos depende del contexto. Si en una entrevista de trabajo te pido que me hables un poco de ti, lo normal es que me cuentes brevemente tu experiencia laboral, tus competencias y tu formación. Si estamos en una cita y te pido que me hables de ti, lo que espero no es un currículum, sino que me cuentes tus gustos y manías, tus opiniones políticas, tus platos preferidos y la música que sueles escuchar. Luego hay otro sentido del yo, que es la vida mental que experimentamos. En ocasiones puedo percibir una distorsión en la consciencia y decir: «No estoy siendo yo mismo». Lo que ha cambiado no son los hechos biográficos de mi vida, sino la sensación de que en cierto modo soy distinto. En la práctica, el yo se construye constantemente a partir de una mezcla de valoración consciente y experiencias personales.

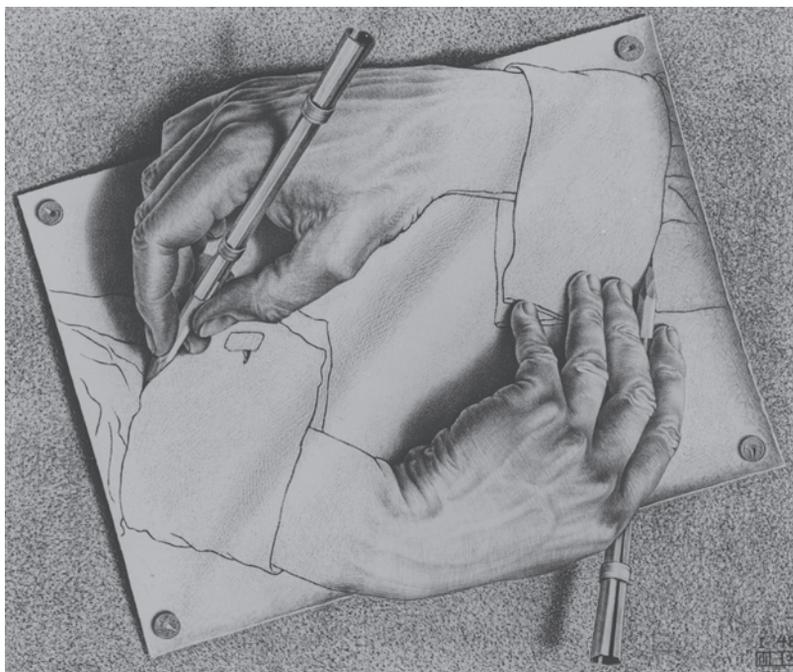
William James, el filósofo y psicólogo estadounidense del siglo XIX, estableció una práctica distinción entre el «yo» (*I-self*) —agente consciente, sabedor y pensante— y el «mí» (*Me-self*) —la historia objetiva de nuestros actos, saberes y pensamientos—. ⁸ Para ejemplificar la diferencia entre el yo y el mí, te formularé una pregunta: ¿qué sabor de helado prefieres, vainilla o chocolate? Párate un momento a pensarlo. Al responder a esta pregunta,

quisiera que prestases atención a diferentes aspectos del yo en los que quizá no hayas reparado. En primer lugar, tienes una experiencia de percepción consciente. Mientras lees la pregunta, tu voz interior ha pronunciado las palabras y tú has entendido la frase y has empezado a formular una respuesta. Esa percepción consciente es el yo, el agente. Es el mundo mental interior del que somos conscientes. Ahí es donde se experimentan los pensamientos y las emociones. Pero este yo consciente se nutre de una biblioteca de conocimientos donde reside un mí inconsciente, la historia de quiénes somos. Para responder a la pregunta del helado, debes rescatar la información pertinente de la memoria, que mantiene un registro de tu historia personal sobre el consumo de dulces lácteos congelados. Este es el repositorio de conocimientos del mí. Aunque distinguibles, el yo y el mí alimentan el mismo constructo que, en un sentido más general, denominamos «yo». Dicho de otro modo, las experiencias conscientes se transforman en recuerdos, y los recuerdos pueden volver a entrar en nuestras experiencias conscientes al traerlos a la memoria.

Cuando nuestro flujo de pensamiento consciente parece organizado, coherente, unificado, y da muestras de libertad de acción y libre albedrío, experimentamos el yo que a todos nos resulta familiar, pero esto no implica necesariamente que exista un yo *a priori* o independiente de los componentes que lo constituyen. Por eso he descrito el yo como una ilusión.⁹ No niego que exista una experiencia del yo, pero no es lo que parece. Con las ilusiones ocurre lo mismo: parecen ser una cosa, cuando en realidad son otra.

«Espera un momento, no tan rápido —dirás—. ¿Quién está buscando la respuesta a la pregunta del helado sino el yo?» Esto parece crear una paradoja: el yo controla las experiencias, pero también es generado por ellas. Como las manos de la litografía de Escher, lo uno crea lo otro.

Esta paradoja solo se da si se considera el yo una instancia independiente que antecede o inicia los pensamientos y los actos. Tampoco depende de una consciencia constante. Si no hay consciencia —como ocurre todas las noches cuando estamos profundamente dormidos y no soñamos—, entonces el yo se



recompone cada mañana al despertarnos. Al principio, el yo cobra consciencia, y después rebuscamos en nuestro mí para rellenar la agenda del día. No será —ni puede ser— el mismo yo que el del día anterior, aunque rara vez notemos alguna diferencia, pues cambia con cada día subsiguiente de experiencia, pero no deja de ser un yo redibujado. No es una idea nueva. Una traducción del *Dhammapada* de Buda dice: «Lo que somos hoy procede de nuestros pensamientos de ayer, y nuestros pensamientos presentes forjan nuestra vida de mañana: nuestra vida es la creación de nuestra mente».¹⁰

Por lo común no somos conscientes de estos distintos componentes del yo construido hasta que se desunen. Pensemos en el drama de Clive Wearing, incapaz de formar nuevos recuerdos, o al menos de ser consciente de ellos.¹¹ En 1985, Wearing era un destacado musicólogo de la Universidad de Cambridge cuando enfermó de encefalitis por herpes simple, una infección cerebral que destruyó su capacidad de almacenar nuevos recuerdos. Wearing padece una profunda amnesia anterógra-

da, lo que significa que todo lo que experimenta se le olvida en cuestión de segundos. Recuerda muchas habilidades adquiridas antes de su enfermedad, como tocar el piano, y el aspecto de su esposa, Deborah, pero no es capaz de recordar nada nuevo que le suceda.

Desde que contrajo la enfermedad, Wearing lleva un diario para intentar dar sentido a su vida. La mayoría de las entradas consisten en variaciones de la misma frase, subrayada y repetida página tras página: «Ahora estoy despierto», con la hora de la entrada, «10:30», pero luego lo tacha y escribe a continuación: «¡Ahora sí que estoy despierto! 10:32», y así sucesivamente. El recuerdo le dura unos siete segundos. En lo que respecta al yo, Wearing es incapaz de actualizar el mí e integrarlo con la percepción subjetiva consciente del yo. De ahí que experimente una falta de continuidad o de un yo duradero. Wearing está atrapado en su propio Día de la Marmota, como ocurre en la película *Atrapado en el tiempo*, protagonizada por Bill Murray: la historia de un hombre que vive el mismo día una y otra vez.

A estas alturas de un libro sobre la felicidad quizá te preguntes: «¿A qué viene centrarse tanto en el yo y soltar todas esas reflexiones filosóficas al respecto? ¿De verdad es necesario? Todo esto es demasiado abstracto. Yo solo quiero ser más feliz». Pero si queremos mejorar, necesitamos conocer la verdadera naturaleza del yo, cómo se construye y cómo puede cambiar, porque no podemos ser más felices sin saber más sobre nosotros mismos. Nos aferramos tanto a la experiencia del yo que creemos que está dissociado de la experiencia y alejado de los demás. Tendemos a considerar nuestro yo como un ente aislado de la realidad; como un observador del mundo, en vez de como algo construido a partir del mundo. Ni siquiera creemos que vaya a cambiar con la edad, a pesar de que la mayoría reconocemos que hemos cambiado desde la infancia. El supuesto de que hemos alcanzado el punto final de nuestro desarrollo se conoce como la «ilusión del fin de la historia». ¹² Lo cierto es que podemos cambiar —y probablemente lo haremos— a medida que nuestro yo se reescribe a través de las experiencias. Si queremos ser más felices, tenemos que aprovechar esta oportunidad para vernos como el producto de nuestra interconexión con los demás, y no como una isla.

¿CUÁNDO EMPIEZO?

La mayoría de los psicólogos coinciden en que el yo se construye de forma gradual a lo largo de la infancia como la mezcla de un mayor conocimiento y del conjunto de los recuerdos personales. De hecho, en el siglo XX Jean Piaget, el psicólogo suizo del desarrollo, sostenía que el lactante carece al principio de cualquier apreciación del yo como algo distinto del mundo exterior.¹³ Los recién nacidos más bien experimentan el mundo como una extensión de su propia mente. Se encuentran en un estado extremo de *solipsismo* (palabra derivada de los términos latinos *solus*, «solo», e *ipse*, «yo»). Cuando experimentamos un solipsismo extremo, la distinción entre el yo y el mundo desaparece. Esto es lo que ocurre en los viajes con sustancias alucinógenas, de los que hablaremos en la última lección.

Aunque los recién nacidos son sumamente egocéntricos, están sintonizados con la presencia de otras personas importantes, sobre todo con la madre. En los primeros años suelen ser sociables. Los bebés prefieren mirar un rostro humano (en especial el de su madre¹⁴) antes que otros patrones.¹⁵ A nosotros, a nuestra vez, nos encanta mirar a nuestros bebés y tratarlos como a pequeños adultos. Los padres cariñosos suelen tratar a sus hijos recién nacidos como personitas independientes, con su propia personalidad y todo el abanico de estados mentales.¹⁶ Decimos cosas como «Ay, ¡qué gracioso eres!» o «¿Estás haciendo alguna travesura?». Esas interacciones estimulan el surgimiento de la *intersubjetividad*, que es una apreciación del yo como instancia separada pero relacionada con los demás.

En cuestión de semanas, el lactante inicia y participa en comportamientos que crean y refuerzan los lazos de la conectividad social. Por ejemplo, el acto de sonreír. Muchos padres dicen que su bebé recién nacido les sonrío. Esas muecas se deben, en muchos casos, a los gases, pero al cabo de unas seis semanas la mayoría de los bebés nos devolverán la sonrisa de forma intencionada. Esta *sonrisa social* marca un hito importante en el autodesarrollo: es un ejemplo de intersubjetividad que señala el inicio de la comunicación social. Si miramos a los ojos a un bebé de dos meses, lo más común es que él también nos

mire fijamente y nos sonría. Si nosotros volvemos a sonreír, él sonreirá más, y tanto el bebé como nosotros acabaremos riéndonos. Si apartamos la mirada, dejará de sonreír.¹⁷ Los estudios con imágenes cerebrales revelan que los centros de recompensa del cerebro de las madres jóvenes se iluminan cuando se les muestran imágenes de sus bebés sonriendo, pero no si tienen el ceño fruncido.¹⁸ Si alguien nos sonríe y le devolvemos la sonrisa, no solo emitimos la señal de que estamos prestándole atención, sino que interactuamos socialmente con esa persona de forma positiva. Imaginemos cómo nos sentiríamos si sonriésemos a alguien y no nos respondiera, o se diera la vuelta, o nos mirara con el ceño fruncido. Supongo que nos sentiríamos un poco chafados. A una edad tan temprana, la sonrisa social es una estrategia que los bebés emplean de forma inconsciente para saber con quién hacen buenas migas. Al principio sonríen a todo el mundo, pero con el tiempo se vuelven más selectivos. Al término del primer año, la mayoría ya teme a los desconocidos.¹⁹ Esto refleja una mayor consciencia de los demás y un fortalecimiento de los lazos que formamos con la familia.

En la siguiente lección analizaremos con más detalle cómo se forman estos vínculos afectivos tempranos, ya que son un factor importante en el moldeamiento de nuestras futuras relaciones adultas. Baste decir por el momento que la felicidad depende de la creación de lazos con las personas en las que podemos confiar. Los bebés acaban confiando en quienes mantienen una conducta constante con ellos. Una de las mejores formas de desarrollar un conocimiento fiable de los demás es establecer una buena relación. Los bebés emiten señales a las que los adultos pueden responder, y son los adultos que más responden a ellas los que captan su atención.²⁰ Es una buena estrategia: centrar sus esfuerzos en quienes más se interesan por ellos. Cuando los demás son inconstantes o poco fiables, los bebés no forman vínculos estables con facilidad.²¹ Lo mismo ocurre con los adultos que desean establecer relaciones que merezcan la pena.²² La gente impredecible puede suponer una pérdida de tiempo. Si alguien no se presenta a una cita o llega tarde, corremos el riesgo de perdernos una comida o la película que queríamos ver. La impuntualidad también emite una señal de lo importantes que

somos para los demás. Si una persona no se molesta en presentarse a la hora acordada, quizá se deba a que es desorganizada, o tal vez sea un indicio de que no considera prioritaria la cita con nosotros. La incoherencia también es un defecto negativo de la crianza, porque los niños no pueden desarrollar vínculos personales fiables cuando los demás son impredecibles. Esto genera tensión y ansiedad, y conduce a la inestabilidad del vínculo afectivo del niño. Pero no todo está perdido, ya que los padres instruidos para tener en cuenta las señales atencionales de los niños mediante la retroinformación por vídeo pueden aprender a desarrollar estilos de apego mejores y más estables.²³

La conducta que presentan los bebés de corta edad podría indicar que son seres sociables predispuestos a interactuar desde el principio. Sin duda, parecen ser prosociales en muchos aspectos. Estas conductas sociales responden a una estrategia que ha evolucionado para maximizar el apoyo y la atención de los demás y desarrollar vínculos con las personas que con mayor probabilidad cuidarán de ellos. Es evidente que los bebés reconocen y disfrutan de la atención de sus familiares, pero siguen ocupando el centro de su universo egocéntrico. Aún no han aprendido a ser allocéntricos. Con el tiempo, estas relaciones se extenderán más allá de los cuidadores inmediatos y, al final, a otras personas, y será entonces cuando deberán desarrollar su sentido allocéntrico del yo, interconectado con los demás.

¿RECUERDOS FELICES DE LA INFANCIA?

Para la mayoría de nosotros, ver jugar a los bebés es una experiencia feliz. Son tan monos y parecen tan inocentes que cuesta resistirse a su encanto. Muy pocos pueden mostrarse indiferentes ante ellos. Es evidente que el lactante humano ya es un hábil operador social capaz de manipular a los adultos, pero, dada su mínima experiencia, aún no han formado un mí. Viven en el gozoso momento de la atención egocentrada, ajenos a casi todo lo demás. Nadie puede recordar el día en que despertó y cobró una súbita consciencia del yo y de su lugar en el mundo. Encuestas realizadas a cientos de personas determinan que la mayoría,

siendo sinceros, apenas recordamos nada sobre nosotros antes de cumplir los dos años. No es que nuestros recuerdos se hayan desvanecido con el paso de las décadas; por ejemplo, los septuagenarios son capaces de recordar muchos más sucesos de cinco décadas atrás que los jóvenes de veinte años de su etapa de bebés, de la que solo han transcurrido dieciocho años.²⁴ Antes de los dos años, más o menos, lo único que las personas pueden relatar son impresiones o hechos esporádicos, como un pájaro que entró volando por la ventana cuando estaban tendidos en la cuna (el primer recuerdo de mi mujer). Yo no recuerdo esas cosas. Sin embargo, entre el segundo y el tercer año, nuestros recuerdos de la niñez adquieren un carácter más autobiográfico que los episodios inconexos de la primera infancia. Es entonces cuando empieza a formarse el mí.

Las explicaciones biológicas de esta *amnesia infantil* se basan en la maduración del hipocampo, la estructura cerebral profunda más ligada a los recuerdos a largo plazo.²⁵ Fueron los daños en esta estructura a causa de la infección de herpes simple lo que destruyó la capacidad de Wearing de codificar nuevos recuerdos. Los recuerdos son historias que nos involucran a nosotros, los agentes. Experimentamos los sucesos desde una perspectiva totalmente personal. Es probable que los orígenes de la memoria autobiográfica requieran en primer lugar un yo independiente como protagonista dentro del contexto de la experiencia, del mismo modo que necesitamos un personaje central en una historia para que la estructura de los acontecimientos tenga alguna lógica. Sin un sentido duradero e independiente del yo, es imposible formar recuerdos autobiográficos. Esto explicaría por qué los niños cuyos cuidadores les hablan con más frecuencia tienen muchos mejores recuerdos de la primera infancia cuando son mayores. Estas conversaciones contribuyen a estructurar los primeros recuerdos en acontecimientos significativos y coherentes, en cuyo centro se halla el niño.²⁶

Una de las primeras pruebas de la lenta aparición de la autoconsciencia la tenemos al vernos reflejados en un espejo. Ante un espejo, los lactantes creen que la imagen reflejada es la de otro niño; sin embargo, en torno a los veinte o veinticuatro meses empiezan a mostrar señales fiables de que se identifican en

el espejo, lo que indica un nuevo nivel de autoconsciencia.²⁷ Esta es una de las razones por las que ese autorreconocimiento coincide con la formación de los primeros recuerdos autobiográficos que se registran. Al tener un protagonista, ya podemos integrar los recuerdos en historias coherentes, más organizadas y, por tanto, más fáciles de codificar; es entonces cuando el yo y el mí empiezan a cooperar.²⁸

EL NIÑO EGOCÉNTRICO

Aunque el sentido del ego empiece a surgir y se fortalezca, el niño seguirá sin entender la verdadera naturaleza de la realidad como algo distinto de lo que percibe. La definición de Piaget del niño egocéntrico —el que observa e interpreta el mundo desde su propia perspectiva— continúa siendo válida hoy en día.²⁹ Por ejemplo, si vertemos el contenido de un vaso en otro recipiente más alto y con distinta forma, los niños piensan que el volumen del líquido ha cambiado. De esta forma diferente infieren que el volumen es otro.

La demostración clásica del egocentrismo es la prueba de las Tres Montañas de Piaget.³⁰ En dicho experimento, el niño se sienta delante de un adulto a una mesa en la que hay dispuestas tres montañas de papel maché, cada una con un punto de referencia distinto, como una casa o un árbol. Cuando se le pide que elija entre varias fotografías tomadas desde distintos ángulos alrededor de la mesa, es fácil que el niño egocéntrico se decante por la imagen que se corresponde con la disposición de las tres montañas desde el lugar en el que se halla sentado. En cambio, si se le pide que seleccione la fotografía correspondiente a la visión del adulto, desde una perspectiva distinta al otro lado de la mesa, el niño egocéntrico suele optar por la misma fotografía que representa su propia perspectiva. De nuevo, supone que los demás experimentan el mismo punto de vista que él. Si jugamos al escondite con un niño egocéntrico, no debe extrañarnos que intente esconderse corriendo a un rincón de la habitación y tapándose la cabeza con una toalla, pues pensará que, si él no puede vernos, lo lógico es que nosotros tampoco podamos verlo a él (fig. 1.1).³¹



Fig. 1.1. Un estrepitoso fracaso en el juego del escondite. (Imagen reproducida con permiso de Elizabeth Bonawitz.)

No es que los niños pequeños no puedan pensar desde otra perspectiva. Varios estudios revelan que los niños son capaces de pensar de manera más alocéntrica si se les llama la atención sobre una perspectiva diferente.³² El egocentrismo es más bien el modo de pensamiento por defecto de los niños pequeños, que deben aprender a superar para ser aceptados por los demás. De hecho, el pensamiento egocéntrico representa un considerable obstáculo para la comunicación. Si alguna vez oyes una conversación entre dos niños de preescolar, es posible que ni siquiera estén hablando entre sí:

- Tengo un triciclo.
- ¿Y qué? Cuando sea mayor, voy a ser policía.
- Es azul.
- Quiero ser como mi papá.

No es que los niños pequeños no se preocupen por los demás; lo que ocurre es que no pueden imaginar fácilmente la perspectiva del otro. Cuando se le pide a un niño menor de cuatro años que imagine qué podría estar pensando otra persona, suele responder que los demás tienen exactamente los mismos pensamientos que él. Si le preguntamos a un niño de tres años qué hay dentro de un tubo de Lacasitos, responderá: «Lacasi-tos».³³ Si le enseñamos al niño que, en realidad, en el tubo hay

lápices, le parecerá divertido (algunos niños se divierten con facilidad). Pero si después le preguntamos qué contenía el tubo originalmente, dirá: «Lápices», como si hubiera reescrito la historia a su conveniencia para ajustarla a lo que ahora le consta. Estos niños no parecen reconocer o admitir que al principio se equivocaron (¡y todos conocemos a unos cuantos adultos así!). Pero más sorprendente aún es que, si le preguntamos qué responderá otro niño a la misma pregunta, dirá: «Lápices». Cree que el otro niño sabe lo que él conoce a ciencia cierta. De nuevo, como son tan egocéntricos, esperan que los demás sean capaces de leerles el pensamiento.

Podemos suponer qué piensa otra persona poniéndonos en su piel. Podemos simular una teoría de lo que podría estar pensando basada en nuestras experiencias, en unas circunstancias similares o en la predicción. Funcionamos con lo que se denomina *teoría de la mente*.³⁴ Se trata de una capacidad de interpretar los estados mentales de los demás que se desarrolla durante la infancia y que resulta fundamental para nuestras interacciones sociales.

En una de mis demostraciones para las Conferencias de Navidad de la Royal Institution del 2011, televisada por la BBC, solicité a dos niños del público, Mark y Olivia, ambos de unos ocho años, que salieran al escenario para representar una teoría de la mente. Pedí a Olivia que abandonara el escenario y entretanto enseñé a Mark un armarito con ruedas que yo había colocado ante el público. Encima del armarito había una caja marrón y otra verde, cada una con una tapa. Entregué a Mark una maqueta del cerebro y le pedí que la metiera en la caja marrón mientras yo seguía hablando. Al cabo de un minuto, siguiendo mis instrucciones, Mark debía sacar la maqueta, de modo que abrió la caja marrón, donde él la había visto por última vez, para descubrir que había desaparecido. Después abrió la caja verde, adonde se había trasladado la maqueta. Con su madura concepción de los objetos, sabía que debía estar en alguna parte. Cuando le pregunté, Mark supuso que debía de haber algún mecanismo con una trampilla; lo que no sabía era que había un diminuto mago, Billy Kidd, agazapado dentro del armarito para hacer el cambio. Fue extraño y entretenido para el público, pero tampoco hubo aplausos atronadores.



Fig. 1.2. Demostración de la teoría de la mente.

Después pregunté a Mark qué pensaba que haría Olivia cuando saliera al escenario. Pertrechado con su teoría de la mente, Mark fue capaz de predecir que Olivia también buscaría primero en la caja marrón, donde habría visto colocada la maqueta por última vez, porque no podía saber que Billy Kidd estaba ahí. Sin embargo, para que el efecto fuera más espectacular, decidimos cambiar el clímax. Esta vez, Billy Kidd llevaba una mano de monstruo de goma para agarrar a Olivia cuando abriera la caja verde. Después de que Olivia abriera la primera caja vacía, el público pudo ver lo que iba a ocurrir acto seguido y fue presa de una creciente excitación. Cada espectador estaba utilizando su propia teoría de la mente para predecir la sorpresa que se iba a llevar la desprevenida Olivia. Cuando esta dio un salto atrás, asustada por la garra del monstruo, el público estalló en risas y aplausos. Al predecir lo que iba a ocurrir, el efecto cómico fue mayor.

Casi todas nuestras interacciones sociales, sobre todo con personas desconocidas o situaciones inciertas, requieren una teoría de la mente. Sin una teoría de la mente, si somos de los que creen que los demás piensan y ven el mundo igual que nosotros, nos enfrentaremos a serios obstáculos cuando intentemos interactuar con otras personas, seamos niños o adultos. Esa falta de perspicacia afecta a nuestras posibilidades de encontrar la felicidad. Por ejemplo, como descubriremos en la sexta lección, aunque una de las mejores formas de generar felicidad es enta-

blar conversación con un desconocido, la mayoría rehuimos esta oportunidad porque pensamos que será incómodo y que la otra persona pensará lo mismo, cuando en realidad es al revés.

¿QUIÉN SOY?

Entre los dos y los cuatro años, el yo del niño se combina con un mí que cobra cada vez mayor complejidad a medida que atesora más experiencias e información sobre quiénes somos: «¿Quién soy y a qué grupos pertenezco?». El mí empieza a llenarse de información relevante. La psicóloga Susan Harter, destacada experta en el desarrollo infantil del ego, identificó cuatro atributos que los preescolares suelen citar al describir su persona: físicos («Tengo los ojos castaños»), relacionados con la actividad («Me gusta jugar al fútbol»), sociales («Tengo una hermana pequeña») y psicológicos («Estoy contento»).³⁵ Estos datos prosaicos suelen ser muy específicos y no guardar ninguna relación entre sí. Los niños de esa edad también tienden a ser excesivamente positivos cuando se describen a sí mismos. De adultos, a veces adornamos nuestros logros cuando queremos impresionar a otra persona, pero eso no es nada en comparación con los niños pequeños. Tienen una confianza muy poco realista en sus capacidades («Soy muy fuerte») y, cuando son puestos a prueba, sobrestiman por sistema lo lejos que pueden saltar o su puntería con el balón. De nuevo, esto refleja un egocentrismo excesivo.

La razón por la cual los niños tienen tanta confianza en sí mismos no es que se comparen con los demás, sino que tienden a compararse con cómo fueron la semana pasada, de modo que son conscientes de lo que han mejorado y lo consideran un progreso positivo. Qué irónico resulta que perdamos esta tendencia cuando nos hacemos mayores, y que esa pérdida pueda ser la causa de tanto dolor. Los adultos que no ven su progreso personal tienden a compararse con los demás, en lugar de con cómo les iba el año anterior, o cinco años atrás; de ello nos ocuparemos a fondo en la tercera lección, que versa sobre el cerebro comparador.

En los primeros años escolares, los niños siguen mostrándose demasiado positivos sobre sus capacidades, pero cada vez son más conscientes de las opiniones de los demás. Se produce un

notable cambio en su sentido de sí mismos: se vuelven más objetivos y piensan en sí mismos en términos comparativos respecto a sus compañeros de clase. Hacen comparaciones más ajustadas a la realidad, pero también son más conscientes de la importancia de ser aceptados por los compañeros. Por ejemplo, vemos muchos más casos de un comportamiento altruista, como compartir las cosas, aunque normalmente solo lo hacen con sus pares;³⁶ es más tarde cuando la ayuda prestada a los demás se vuelve menos estratégica. A esta edad también aumenta el interés por la identidad del grupo, y los prejuicios empiezan a asomar la cabeza. Entre los cinco y los siete años, los niños muestran una marcada preferencia por su grupo racial y prejuizan al resto, sobre todo si han crecido en un entorno segregado sin mezclarse con otras razas.³⁷

Cuando los niños se acercan a las últimas etapas de la infancia, entre los ocho y los diez años, esas exuberantes valoraciones positivas de sí mismos empiezan a ceñirse más a la realidad y a menudo se tornan negativas, ya que cada vez se comparan más con sus compañeros.³⁸ Pueden reconocer que tienen tanto puntos fuertes como débiles, al contrario que los niños más pequeños con su mentalidad dicotómica. Ahora son mucho menos egocéntricos y más sensibles a su comparación con los demás. Hablan de orgullo y vergüenza para describir sus logros, con independencia de lo que les digan sus padres. Las normas culturales y la susceptibilidad a las imágenes que aparecen en los medios empiezan a determinar cada vez más sus aspiraciones. A esta edad, los niños también comienzan a formular versiones idealizadas de lo que les gustaría ser. Los que se sienten inferiores pueden empezar a compararse con compañeros menos dotados como estrategia favorecedora que les permita mantener su autoestima. También son mucho más propensos a definirse en relación con sus pares.

¡BUEN TRABAJO!

Merece la pena dedicar un momento a la relación entre la felicidad y la autoestima. La autoestima es el valor que las personas se atribuyen a sí mismas y está estrechamente ligada a la felicidad. Este vínculo no es demasiado sorprendente: es difícil sen-

tirse feliz si uno no se siente digno de estima. Se ha culpado a la baja autoestima de toda clase de subsiguientes problemas sociales, como la mala salud mental, el abuso de drogas, la delincuencia y la violencia. Desde la década de 1970, y sobre todo en Estados Unidos, se ha desarrollado como estrategia preventiva contra los problemas sociales un movimiento para mejorar la autoestima de los niños mediante el aumento del rendimiento educativo. Cuando trabajé de psicólogo del desarrollo en Estados Unidos, me sorprendió la frecuencia con la que casi todo aquel que interactuara con niños exclamaba: «¡Buen trabajo!». En realidad no importaba si el niño había hecho un buen trabajo o no; más bien se había convertido en algo natural elogiar constantemente al niño para hacer que se sintiera más feliz. Aunque el movimiento por la autoestima ha ejercido una notable influencia en los círculos de padres y educativos, faltan pruebas que respalden la hipótesis de que aumentar la felicidad mediante una mejora de la autoestima tiene resultados beneficiosos.

Los niños con un nivel de autoestima considerado alto son calificados como más seguros de sí mismos, activos, curiosos e independientes.³⁹ También muestran una mayor capacidad para lidiar con los cambios. Por el contrario, los niños con una autoestima considerada baja tienden a ser retraídos e inseguros y a no saber afrontar las adversidades, pues se frustran o se rinden enseguida. Lo interesante es que, a pesar de que los niños con baja y alta autoestima difieren en su grado de confianza en sí mismos, en realidad no son distintos en cuanto a sus competencias a esa corta edad. Es al adquirir más competencias, más adelante, cuando se establece el vínculo entre competencia y confianza. Esto hace pensar que en la primera infancia es la aportación adulta, sobre todo la de los cuidadores, la que infunde confianza. No obstante, con el paso del tiempo los niños atienden cada vez más a los indicadores objetivos del rendimiento y prestan mayor atención a cómo les va a los demás en comparación con ellos mismos. Los niños no son estúpidos: saben cuándo lo han hecho bien, y eso los hace más felices.

Por supuesto, se podría aducir que una cosa lleva a la otra, es decir, que la confianza aumenta con la probabilidad de que los

niños asuman papeles más exigentes, lo que a su vez mejora el rendimiento y, en consecuencia, redundará en un incremento de la confianza en sí mismos. Por otra parte, el rendimiento de un niño menos seguro de sí mismo podría estancarse o decaer si le cuesta afrontar los contratiempos o no se esfuerza lo suficiente. Pero esto es como el dilema del huevo y la gallina: ¿la confianza mejora el rendimiento, o es al revés? Una pista la tenemos en el orden en que se produce el cambio entre autoestima y rendimiento. Un aspecto tiende a preceder al otro, lo que apunta a un papel causal. Las pruebas indican que la autoestima aumenta cuando lo hace el rendimiento, y no al revés.⁴⁰ Por tanto, no son los elogios injustificados los que impulsan el rendimiento.

En cuanto a los estilos de crianza relacionados con el rendimiento de los hijos, pueden distinguirse tres grandes categorías: *autoritativa*, *autoritaria* y *permissiva*.⁴¹ Los padres autoritativos tienden a implicarse en el rendimiento de sus hijos. Pueden ser firmes y estructurados, pero también afectuosos y centrados en el niño; este estilo de crianza se asocia a una autoestima más alta.⁴² Por el contrario, los padres autoritarios son mucho más estrictos a la hora de controlar la situación y tienden a imponerse, a intervenir y a tomar las riendas sin permitir que el niño dé con las soluciones; este estilo de crianza se asocia a una autoestima más baja.⁴³ Son los a veces llamados «padres helicóptero»: los que están siempre encima del niño, aguardando el primer traspie que corregir. Los hijos de padres autoritarios tienden a depender en exceso de los demás y a pensar que son otros los responsables de su propia situación. Por último, la crianza permissiva es más indolente o laxa, y se ha asociado al retraso de la madurez de los niños.⁴⁴

¿Qué podemos hacer en la crianza de los niños para que sean más felices y después se conviertan en adultos felices? La recompensa y el elogio son importantes para aumentar la autoestima, la seguridad en uno mismo y la voluntad de asumir papeles más exigentes, pero deben ser proporcionales a los logros. Si elogiamos en exceso a nuestros hijos, al principio los haremos felices, porque es lo que buscan de unos adultos afectuosos, pero correremos el peligro de sabotear sin querer sus destrezas. Si por defecto cada resultado se convierte en un buen trabajo, nuestro

hijo no aprenderá a discriminar entre los aciertos y los errores. Con el tiempo, esto hará que sean menos independientes y resilientes cuando no estemos a su lado. Interésate activamente por los esfuerzos de tu hijo y apóyalo en lo que puedas con ánimos y consejos, pero sin prodigarle elogios injustificados. Distánciate un poco y deja que cometa sus propios errores para que aprenda de ellos sin sentirse juzgado, de modo que no se vea presionado para hacerlo bien con el fin de ganarse tu amor incondicional. Oriéntalo, deja que progrese, pero sin ignorarlo ni sofocarlo. Proporcióname el andamiaje materno o paterno para sostenerlo, en vez de coartarlo.

Hemos empezado esta lección con el descubrimiento de que los niños felices tienden a ser felices de adultos. Esa felicidad en la niñez se debe en gran parte a las relaciones de apoyo con los demás, pero ¿qué determina la capacidad de establecer relaciones sanas? Hay una serie de mecanismos, pero la regulación emocional —la capacidad de gestionar nuestras emociones— es un factor muy importante. Ejercemos el autocontrol mediante la actividad de las regiones corticales prefrontales del cerebro, que son las que más tardan en desarrollarse y desempeñan una función esencial en la coordinación de los distintos sistemas que genera nuestra mente.

Los sistemas prefrontales no alcanzan la madurez hasta la edad adulta, lo que explica por qué los adolescentes pueden ser tan impulsivos y experimentar pensamientos y conductas desorganizados. En el caso de los preescolares, estos sistemas no logran regular los arrebatos emocionales y las rabietas que se observan a esta edad. La falta de control de los impulsos también explica el pensamiento egocéntrico de los niños que no pueden inhibir su propia perspectiva en la prueba de las Tres Montañas, o en la demostración de la teoría de la mente que citamos antes, porque son incapaces de inhibir el impulso de decir lo que saben que es verdad. No pueden dejar de decir «lápices» cuando en realidad deberían responder «Lacasitos».⁴⁵ Incluso los adultos pueden experimentar pensamientos impulsivos y desorganizados cuando su sistema prefrontal no funciona como debe. Uno de los efectos del alcohol es la alteración de las funciones prefrontales, razón por la cual los adultos ebrios se desinhiben. La

regulación emocional es importante para controlar la ira, para mantener la cabeza fría cuando los ánimos empiezan a encenderse.⁴⁶ Una ventaja de la lenta maduración del sistema prefrontal es que podemos adaptar nuestra conducta a múltiples normas sociales, reglas y culturas que cambian constantemente, y modificarla en consecuencia. La neurocientífica Sarah-Jayne Blakemore sostiene que, mediante el prolongado desarrollo del sistema prefrontal, nos «inventamos a nosotros mismos» al establecer las redes reguladoras necesarias para desenvolvernos como adultos.⁴⁷

Cuando somos adultos, dependemos del control que nos proveen los sistemas corticales prefrontales. Con la edad, estos desempeñan cada vez más las llamadas *funciones ejecutivas*, como la planificación y el razonamiento, e inhiben los pensamientos irrelevantes o intrusivos. La estabilidad, la coherencia y la regularidad durante la infancia permiten al cerebro, que en esa fase está en proceso de maduración, codificar formas adaptativas de conducta, porque estos parámetros dotan al niño de la capacidad de detectar y reconocer patrones y prever el modo de responder. Esto nos permite dominar las situaciones del tipo «Si hago esto, es probable que ellos hagan eso otro». Esta capacidad de predicción, facilitada por una teoría de la mente, nos permite orientarnos en los complejos mundos sociales que habitamos.

EL YO ESPEJO

El último sentido del yo que influye en nuestra felicidad es lo que creemos que los demás opinan de nosotros. Quiénes somos depende de lo que piensen de nosotros los demás. Podemos creernos los más graciosos del mundo, pero, si nadie se ríe, ¿de verdad somos tan graciosos? Esto es lo que el sociólogo Charles Cooley denominó «el yo espejo», es decir, la idea de que el yo es un reflejo de lo que los demás piensan de nosotros.⁴⁸ El problema es que, en realidad, no podemos saber lo que los demás piensan de nosotros. Solo podemos suponer cómo nos perciben, lo que crea un modelo para un yo en constante cambio, como expresa bien el trabalenguas de Cooley:

«No soy lo que creo que soy ni soy lo que crees que soy, sino que soy lo que creo que tú crees que soy».

El yo espejo es la razón por la que a menudo no somos fieles a nosotros mismos. Nos comportamos de forma distinta en la sala de juntas, en el dormitorio, en la cancha o en los distintos grupos a los que pertenecemos, y eso nos incomoda. Lo deseable sería mantener la coherencia en cada una de estas relaciones, para no perder la integridad, pero no podemos comportarnos de la misma forma en distintos grupos porque sería inapropiado. Podemos ser románticos con la pareja, pero debemos mantener la profesionalidad con los compañeros. Expresar inseguridades y vulnerabilidades tal vez se considere adecuado en ciertas situaciones (por ejemplo, en psicoterapia), pero no en otras (como en las entrevistas de trabajo). A veces nos da la sensación de que somos personas distintas. En esos momentos quizá sintamos una pérdida de la identidad. La actual polémica en torno a la política identitaria refleja las tensiones que existen entre el concepto que las personas tienen de sí mismas y el que la sociedad tiene de ellas. Algunos creemos que nunca hemos tenido la oportunidad de ser de verdad nosotros mismos. Quizá por eso, de lo que más se arrepienten los enfermos terminales es de no haber tenido la valentía de vivir una vida fiel a su verdadero yo, en vez de a lo que los demás esperaban de ellos.⁴⁹

Cuando somos infelices, nosotros mismos nos machacamos por nuestros fracasos y malas decisiones. Los atribuimos a nuestro yo. Sin embargo, no elegimos en qué entornos crecemos, ni podemos controlar todas las experiencias que acaban influyendo en nosotros. Nuestras autobiografías las escriben otros. Una vez que somos conscientes de que el yo se construye a partir de múltiples factores, podemos empezar a quitarnos de encima esa carga. Si somos capaces de distanciarnos un poco para que no nos afecte tanto emocionalmente, podremos encontrar una perspectiva más sana. A esto me refiero cuando hablo de ser menos egocéntricos y más alocéntricos.

Al volvernos menos egocéntricos, se activa un proceso psicológico conocido como *desapego* o *descentramiento*. El desapego no es la indiferencia o la negación de los pensamientos y emociones, sino el acto de ver estos estados mentales con más objetividad, lo

que constituye una forma más productiva de marcar una distancia psicológica entre nosotros mismos y nuestras experiencias mentales. En la quinta lección explicaré por qué el desapego es una técnica para combatir los pensamientos negativos intrusivos.

Mientras tanto, he aquí un truco que te ayudará a distanciarte de las emociones y los pensamientos perturbadores.

Si te sientes mal, di en voz alta: «Yo no soy mis sentimientos, mis emociones, mi pasado ni mis creencias». Y luego: «Soy una persona con sentimientos, creencias y emociones». Y puedes añadir: «No soy una persona ansiosa, sino una persona que está teniendo un pensamiento ansioso».

Este sutil cambio en el lenguaje permite que dejemos de vernos como alguien que está y siempre estará ansioso y nos veamos como alguien que está experimentando en ese momento un episodio temporal de ansiedad. Esta es una forma mucho más positiva y optimista de pensar que retomaremos en la cuarta lección.

Algunas personas creen que la solución para ser más felices es deshacerse del yo. El budismo propugna el *anatta* o «no yo» como meta para la felicidad iluminada, que se alcanza al desprendernos de todos los componentes que generan la experiencia del yo. En lecciones posteriores explicaremos por qué la meditación, los rituales y los alucinógenos que alteran radicalmente nuestra percepción del yo pueden ser terapéuticos para una vida mental más sana, si bien no son recomendables para todo el mundo. A veces, esas prácticas conducen a la *despersonalización*. Algunos síntomas de la despersonalización son que nos sintamos observadores externos de nuestros pensamientos y sentimientos, o de nuestro cuerpo o de algunas partes de él (como si flotásemos en el aire por encima de nosotros o fuésemos un robot), o que no podamos controlar el habla o los movimientos. La sensación de pérdida de control parece ser un factor crítico subyacente a la experiencia negativa tras la despersonalización. Sin embargo, si logramos hacernos con el control de nuestro yo egocéntrico y enfocar voluntariamente nuestros pensamientos y comportamientos de modo más alocéntrico, generaremos una experiencia positiva que cimentará nuestro camino hacia una mayor felicidad.

El sentido del yo incorporado debió de evolucionar para mejorar nuestra especie. Está ahí por una buena razón, como una

forma de llevar un registro de las experiencias conscientes, de organizar los pensamientos e interactuar con los demás. No precisamos aniquilar nuestro yo para tener una mente más sana, pero sí podemos amortiguar el yo egocéntrico, o silenciarlo, para poder oír a los demás. Podemos distanciarnos un poco del yo cuando rumiamos lo negativo. Podemos aprender que funcionamos con múltiples versiones de nuestro yo que reflejan las expectativas y opiniones de los demás, pero también que no debemos depender en exceso de lo que piensan los otros, porque, si nos ceñimos demasiado a ello, los demás se darán cuenta de que estamos siendo falsos y terminarán por cuestionar la fiabilidad de los modelos que se han formado de nuestra persona. Nosotros, por otra parte, nos damos cuenta de que nos estamos adaptando constantemente para complacer a los demás. Alcanzar el equilibrio entre el yo egocéntrico y el alocéntrico es clave para nuestra búsqueda de la felicidad. El yo no está grabado en piedra, y pensar eso es muy liberador. Podemos cambiar nuestro ego.

Ejercicios para la felicidad

- ✓ **Empieza un diario.** Invierte en un cuaderno y en bolígrafos de buena calidad. El papel es mejor que las superficies digitales. Actualiza tu diario con la mayor regularidad posible. Llevar un diario nos ayuda a relativizar las cosas y deja constancia de nuestra vida y de cómo cambia.
- ✓ **Rescata los viejos diarios y cartas que tengas.** Esto no solo nos recuerda cómo ha cambiado nuestro yo, sino que estos documentos demuestran que hemos superado la mayor parte de nuestros problemas y antiguas preocupaciones.
- ✓ **Adopta un punto de vista alocéntrico.** La próxima vez que tengas un conflicto, intenta ver los problemas desde el punto de vista de otra persona. En vez de decir: «No lo entiendes», prueba a decir: «No me estoy explicando bien». Esto no solo debería mitigar los sentimientos negativos, sino que también es probable que conduzca a una solución.

- ✓ **Apoya y anima a tus hijos, pero no los domines ni elogies excesivamente sus esfuerzos.** Sé positivo y céntrate en los éxitos, pero sin excederte. De lo contrario, se acostumbrarán a los elogios y los esperarán aun cuando sean injustificados.
- ✓ **Distánciate de tus emociones y pensamientos perturbadores** diciendo: «Yo no soy mis sentimientos, mis emociones, mi pasado ni mis creencias». Y luego: «Soy una persona con sentimientos, creencias y emociones». Este sutil cambio en el lenguaje cambia el ego.