

SHIGEHIRO OISHI



Más allá de la felicidad

EL PODER DE LA RIQUEZA PSICOLÓGICA
PARA TRANSFORMAR TU VIDA

zenith

SHIGEHIRO OISHI

MÁS ALLÁ DE LA FELICIDAD

El poder de la riqueza psicológica
para transformar tu vida

zenith

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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Life in three dimensions*

Primera edición: septiembre de 2025

© Shigehiro Oishi, 2025

Edición publicada por acuerdo con The Foreign Office Agència Literària, S.L. y Aevitas Creative Management LLC

© de la traducción, Remedios Diéguez Diéguez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

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

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

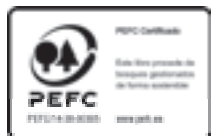
ISBN: 978-84-08-30668-9

Fotocomposición: Realización Planeta

Depósito legal: B. 12.441-2025

Impresión y encuadernación: Limpergraf

Printed in Spain - Impreso en España



SUMARIO

1. ¿Me quedo o me voy?	11
Una vida agradable	11
Felicidad, sentido y algo más	13
¿Qué es una vida psicológicamente rica?	16
La utilidad de una tercera dimensión	18
Este libro trata de... ..	20
2. La trampa de la felicidad	23
La principal preocupación de la vida	23
¿Y qué aumenta la felicidad?	25
La presión por ser feliz	27
Pero las emociones negativas son normales	29
Cómo superar la trampa de la felicidad	31
3. La trampa del sentido	37
¿La felicidad es un aburrimiento?	37
¿Ser grandes?	39
La vida tiene bastante sentido	40
Pero ¿por qué?	41
Problemas relacionados con el sentido	44
Cómo evitar la trampa del sentido	45
4. Una vida de exploración	47
¿Narciso o Goldmundo?	47

¿Estética o virtud?	49
La aventura de Alison en el País de las Maravillas	50
La India de Steve	52
Felicidad en los parques nacionales	53
La taxista	55
5. Ingredientes de la riqueza psicológica	57
El fin de semana rico de Grace y Rachel	57
Un día psicológicamente rico a través de la poesía	59
Un día psicológicamente rico: Datos	61
¡Estudia en otro país!	62
Agridulce	66
En resumen	67
6. ¿Quién es rico, psicológicamente rico?	69
Cuantificar la vida psicológicamente rica	69
Los cinco grandes en cinco minutos	73
La personalidad de la riqueza psicológica	75
El papel de la extroversión	79
La personalidad de la felicidad	80
La personalidad del sentido	82
Una lección de la psicología de la personalidad	84
7. Una actitud lúdica	87
Un asunto serio	87
Bromistas	92
Mantén una actitud lúdica	93
¡Espontaneidad!	94
Por qué es tan difícil hacer amigos después de los treinta ...	96
¿Por qué necesitamos una actitud lúdica?	98
8. La belleza del «hágalo usted mismo»	101
Por qué la productividad es una preocupación de peso	101
Cuando lo hacíamos todo nosotros	103
La división del trabajo y la alienación	104
La especialización y sus inconvenientes: Toma 1	105
La especialización y sus inconvenientes: Toma 2	107
¿Qué hay de la externalización?	109
¡Libérate de la trampa de la productividad!	112

9. ¿Las experiencias estéticas cuentan?	113
Cómo vivir cuatro mil vidas	113
Películas psicológicamente ricas	116
Acaba con el parloteo	118
Por fin, algunos datos	120
Y después están los deportes	125
Por qué son importantes las experiencias estéticas	127
10. El objetivo de la exploración	129
Lo que sabe el carbonero común	129
La elección de Kepler	131
La heurística del «elige una docena»	134
Geografía del matrimonio: Los vuelos de corta distancia de Cupido	135
El efecto de proximidad	138
El efecto de mera exposición	139
El efecto de mera exposición se va de compras	141
Tu casa a juicio	145
Los múltiples beneficios de la exploración	149
11. Convierte la adversidad en una experiencia psicológicamente rica	153
Nietzsche: Lo que no te mata te hace más fuerte	153
La «interesante» vida de Kahneman	155
Cuando un huracán azotó la ciudad de Nueva York	157
Cuando un terremoto sacudió Kobe	158
¿La experiencia de un desastre natural nos hace más prosociales?	160
Los sorprendentes resultados de la COVID-19	162
El mundo es más rico por la presencia del diablo	164
12. Una historia que contamos	167
Una vida interesante frente a una historia interesante	167
<i>Redirect</i> : El arte de editar historias	168
Lo que podemos aprender de las dificultades de los demás	171
Claves de la complejidad narrativa	174
Crea tu álbum de riqueza psicológica	176

13. Dos preguntas pendientes. ¿Demasiada riqueza?	
¿Es posible hallar riqueza en lo conocido?	181
¿Demasiadas mudanzas?	181
Un concierto en directo de veinticuatro horas:	
¿demasiado estímulo?	186
¿Hallar riqueza en lo conocido?	188
Cómo mantener la llama	191
Jiro: el arte de la entrega de por vida	193
¿Por qué los Beatles?	196
Y después está Virginia Woolf.	197
Por qué aprendemos algo nuevo de lo viejo	199
14. Una buena vida sin arrepentimiento. Reflexiones finales	
sobre <i>Más allá de la felicidad</i>	201
Como tú quieras	201
¿Qué es un buen trabajo?	202
¿Qué son unas buenas vacaciones?	205
Lecciones de riqueza psicológica	209
Agradecimientos.	213
Apéndice 1. Cuestionario sobre una vida psicológicamente	
rica (CVPR)	217
Cómo se puntúa	219
Cómo interpretar tu puntuación	219
Apéndice 2.	221
Correlaciones metaanalíticas entre una buena vida	
y los cinco grandes de la personalidad	221
Apéndice 3. Resumen alternativo del libro	223
Notas.	229

CAPÍTULO 1

¿ME QUEDO O ME VOY?

Si me voy habrá problemas,
y si me quedo serán el doble.

THE CLASH

UNA VIDA AGRADABLE

Yoshi nació en un pequeño pueblo de montaña de la isla de Kyūshū (Japón), conocida por su té verde y sus clementinas. Como su padre, su abuelo y cada uno de sus antepasados masculinos, Yoshi ha vivido allí toda su vida, cultivando arroz y té. Eligió ese camino tras solo un año de formación agrícola, cuando abandonó los estudios para convertirse en agricultor. A los veintisiete años, se casó con una mujer de una localidad vecina y tuvieron tres hijos. Jugó en la liga de fútbol de su barrio hasta los cincuenta y disfrutó de los viajes anuales de la asociación de vecinos a unos cuantos balnearios. Continúa viviendo en el mismo pueblo, sigue casado con su mujer y conserva los amigos íntimos que conoce desde la escuela primaria. Cuando tomó esas decisiones, Yoshi siguió el camino trazado por sus antepasados, conectando con ellos a través de denominadores comunes no

solo de sangre, sino también de ocupación, lugar, expectativas y modo de vida.

Yoshi es mi padre —yo soy uno de sus hijos—, pero somos muy distintos. Después de cumplir dieciocho años, tardé exactamente dieciocho días en abandonar nuestra pequeña ciudad para ir a la universidad en Tokio. En mi cuarto año de carrera obtuve una beca de Rotary International para estudiar en Maine. Antes de empezar el programa allí, asistí a una escuela de verano de inglés en Staten Island, en la ciudad de Nueva York. Acababa de romper con mi novia de Tokio y me había cansado de mantener una relación. Solo quería mejorar mi inglés. Sin embargo, conocí a una estudiante de Corea y me enamoré. Ella estaba a punto de empezar un posgrado en Boston. Yo estaba a punto de empezar mis estudios en Lewiston (Maine). Durante el curso académico 1991-1992, viajé en un autobús Greyhound a Boston para verla todos los fines de semana. En mayo tuve que volver a Tokio. Aunque mis planes antes de estudiar en el extranjero consistían en trabajar para el Ministerio de Educación en Japón y no tenía ninguna intención de asistir a la escuela de posgrado en Estados Unidos, en aquel entonces estaba decidido a volver. En junio de 1993, después de graduarme, dejé Japón para siempre. A continuación, hice paradas más o menos largas en Nueva York, Champaign (Illinois), Minneapolis (Minnesota) y Charlottesville (Virginia) antes de trasladarme a Chicago. En ese tiempo me casé con la chica coreana que conocí en Staten Island y tuvimos dos hijos, nacidos en dos ciudades distintas. Hace años que no veo a ninguno de mis amigos del colegio.

Tres décadas después de dejar mi ciudad natal, a medida que me hago mayor e intento mantener lo que queda de nuestra conexión familiar, a menudo me descubro preguntándome cómo es posible que mi vida haya sido tan distinta a la de mi padre. Me pregunto por qué no se marchó cuando tuvo la oportunidad y por qué yo, en cambio, me he mudado tantas veces.

La vida de mi padre ha sido estable, familiar y cómoda. La fiesta anual de los cerezos en flor en primavera, el Festival de

Danza Obon en verano, un recorrido por el follaje en otoño y aguas termales en invierno. Es una vida agradable, una buena vida. La mía, en cambio, ha sido mucho menos estable, mucho menos familiar y mucho más estresante, con plazos constantes para dar conferencias, corregir exámenes y escribir, todo ello sumado a innumerables rechazos (por ejemplo, de becas, artículos, propuestas de libros, solicitudes de empleo...). Aunque me encanta mi trabajo la mayoría de los días, en ocasiones, envidio la vida sencilla y agradable de mi padre; me gustaría pasar una tarde a la semana bebiendo sake con mis viejos amigos, recordando nuestros días de colegio y hablando de la vida en la granja. Sin embargo, en mis momentos de mayor honestidad sé que no podría haber vivido así: sentía un intenso deseo de ver el mundo exterior, demasiado intenso para seguir la trillada senda vital de mis antepasados.

FELICIDAD, SENTIDO Y ALGO MÁS

Recuerdo cuando estaba a punto de graduarme en el instituto, enfrentándome a la pregunta formulada en las inmortales palabras de The Clash: «¿Debería quedarme o debería irme?». En aquel momento era fácil. Irme, por supuesto. Sin embargo, con los años, cada vez resulta más difícil. Esta pregunta ocupa el centro de mi vida personal y de mi investigación académica desde hace décadas. Imagino que la mayoría de vosotros también os habéis hecho esa misma pregunta, y no solo una o dos veces, sino muchas. Es posible que algunos seáis como mi padre: leales, prudentes y nostálgicos, dando prioridad a una vida estable. Otros seréis más parecidos a mí: impresionables, caprichosos y arriesgados, adeptos a una vida más movida. Por supuesto, existe un término medio entre una vida estable y una vida movida, entre una vida sencilla y una vida vertiginosa, entre una vida cómoda y una vida desafiante, entre una vida convencional y una vida poco convencional. Sin embargo, ¿cuál nos acerca más a una *buena vida*?

Para responder a esta pregunta, me basaré en décadas de investigación en ciencia psicológica y complementaré los datos disponibles con ejemplos de la literatura, el cine y la filosofía. Pero antes debemos empezar con una pregunta: ¿qué es una *buen vida*?

Cuando le preguntaron a Donna Tartt qué preguntas trataba de resolver en su novela *El jilguero*,¹ respondió: «¿Qué es una buena vida? [...] ¿Ser feliz uno mismo? ¿Es la felicidad personal? ¿O consiste en hacer felices a los demás incluso a costa de la propia felicidad?».² La pregunta de Tartt es profunda. ¿Debemos esforzarnos por ser felices? ¿O debemos trabajar por la felicidad de los demás antes de pensar en la nuestra?

En primer lugar, ¿qué es la felicidad personal? ¿Qué te hace feliz? ¿La libertad para hacer lo que quieras? ¿Perseguir y lograr tus objetivos profesionales? ¿Una escapada a la playa o a un balneario? Yo he tomado muchas decisiones egoístas en la vida, incluida la de mudarme a Nueva York para trabajar en una prestigiosa universidad cuando mis hijos todavía estaban en secundaria y bachillerato. Aunque ellos no querían alejarse de sus amigos y dejar su ciudad natal, yo opté por maximizar mi propia felicidad personal. Al final, no me sentí más feliz. Mi padre, por su parte, decidió quedarse en su ciudad natal, tal vez para hacer felices a mi madre y a otras personas a costa de su propia felicidad. Podría haber ganado mucho más dinero si se hubiese mudado a una ciudad en auge en la misma prefectura. Irónicamente, años más tarde, parece más feliz con su decisión que yo con la mía. Todo esto podría formar parte de un proverbio chino, pero ilustra una verdad más amplia: la investigación psicológica demuestra que intentar hacer felices a los demás te hará feliz,³ mientras que intentar hacerte feliz a ti mismo no siempre sale bien.⁴ De hecho, los psicólogos han descubierto que el gasto prosocial,⁵ escribir cartas de agradecimiento⁶ y tener una actitud «satisfactoria»⁷ (es decir, ser feliz con lo suficientemente bueno) fomentan la felicidad. Es posible que la razón principal por la que mi padre ha sido tan feliz sea que adaptó sus expectativas, y así llegó a apreciar la

vida cotidiana en la granja, disfrutando de los pequeños placeres junto a su mujer de toda la vida.

Tal vez la clave de la buena vida de mi padre haya sido su decisión de anteponer las necesidades de los demás —mi madre y la tradición familiar— a las suyas. Sin embargo, ¿una vida de abnegación y virtud, lo que podríamos llamar una *vida significativa*, es una vida sin arrepentimiento? A corto plazo, nos arrepentimos de actos como decir o hacer algo estúpido. A la larga, sin embargo, lamentamos la inacción, como no decir «te quiero» o no volver a estudiar.⁸ Algunas personas pueden llevar una vida de abnegación y virtud, pero renuncian a oportunidades que a la larga conducen a más remordimientos y a plantearnos «y si...». La abnegación es admirable, sin duda, pero priorizarla puede llevar a perder de vista los propios deseos e ideales hasta el punto de que la vida deja de parecer auténtica. El filósofo francés Jean-Paul Sartre habría descrito una existencia así como una vida de «mala fe».⁹ Encontramos un ejemplo en *Sula*, la novela de Toni Morrison en la que Nel Wright deja a un lado sus sueños infantiles de aventura para buscar la perfección en su papel de esposa y madre, tal y como su familia espera de ella.¹⁰

En el extremo opuesto se encuentra el neurólogo y escritor Oliver Sacks,¹¹ que fue un entusiasta motorista miembro de los Ángeles del Infierno, culturista y consumidor de LSD antes de comenzar su carrera de autor. Se enfrentó a la depresión en su época universitaria; su propia madre le dijo que deseaba que nunca hubiese nacido cuando se enteró de que era gay, y pasó treinta y cinco años de su vida adulta como célibe. Sin embargo, a pesar de los años difíciles, su vida estuvo llena de aventuras y curiosidad, desafió los límites profesionales y fue inmensamente rica en experiencias y emociones: fue una vida auténtica, del tipo que Sartre habría aprobado.

¿QUÉ ES UNA VIDA PSICOLÓGICAMENTE RICA?

La historia de Oliver Sacks plantea un dilema. Tuvo depresión y vivió una lucha interior durante mucho tiempo, pero no dejó de explorar nuevas fronteras. Su autobiografía, publicada en 2015, lleva el oportuno título de *En movimiento: una vida*. Ni la felicidad, ni la satisfacción personal, ni la abnegación ni la virtud captan plenamente lo que hizo que la vida de Sacks fuese tan admirable. Necesitamos un nuevo término, uno que mis alumnos y yo hemos decidido llamar una *vida psicológicamente rica*. Una vida psicológicamente rica es una vida llena de experiencias diversas, inusuales e interesantes que cambian tu perspectiva; una vida rica en vicisitudes; una vida vertiginosa y llena de acontecimientos, no simple y llana; una vida con multiplicidad y complejidad; una vida con muchas paradas, desvíos y puntos de inflexión; una vida que parece una caminata larga y sinuosa, no muchas vueltas alrededor del mismo circuito de carreras.

Una buena analogía es la del chocolate negro frente al chocolate con leche. Cuando comes un buen chocolate negro, notas inmediatamente que es diferente al típico chocolate con azúcar. Es dulce, pero también amargo, o incluso salado. No deja de sorprenderte, y posee una intensidad, una complejidad y una profundidad extremas. En otras palabras, es rico. De forma similar, una experiencia psicológicamente rica es distinta a una experiencia típica; hay algo inesperado y poderoso en ella. Tiene cualidades diversas, no es solo buena o mala. Con el tiempo, la acumulación de experiencias psicológicamente ricas conforma una vida psicológicamente rica, con una clara multitud de sabores. Una vida psicológicamente rica es... eso, rica en experiencias vitales.

Sin embargo, ¿por qué necesitamos este nuevo término? Para explicarlo, tomemos un pequeño desvío hacia la historia de la investigación psicológica sobre la buena vida, que en mi opinión tiene tres fases.

Fase 1. El auge de la investigación sobre la felicidad

Ed Diener, mi tutor de posgrado, fue uno de los primeros investigadores que estudió la felicidad. En 1984 publicó un artículo titulado «Subjective Well-Being».¹² Ed y sus alumnos, entre ellos Randy Larsen y Bob Emmons, publicaron una serie de artículos sobre el bienestar subjetivo¹³ a lo largo de la década de 1980 que legitimaron el estudio científico de la felicidad dentro de la psicología. Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi desarrollaron y popularizaron después la psicología positiva basada en el estudio de la felicidad, además de otros temas relacionados, como la esperanza, el optimismo y el *fluir* (*flow*).¹⁴

Fase 2. El desafío eudaimónico

En 1989, Carol Ryff publicó un artículo titulado «Happiness Is Everything, or Is It?», que presenta un modelo alternativo de una buena vida,¹⁵ centrado en la autonomía, la autoaceptación, el propósito, las relaciones positivas, el dominio del entorno y el crecimiento personal. Junto con la teoría de la autodeterminación de Ed Deci y Richard Ryan,¹⁶ el planteamiento de Ryff sobre la buena vida se conoce como *enfoque eudaimónico* —en pocas palabras, una vida con sentido—, en contraste con el *enfoque hedónico*¹⁷ (una vida feliz) de Ed Diener, Daniel Kahneman, Dan Gilbert y Sonja Lyubomirsky, entre otros.

Fase 3. Batallas

Los investigadores sobre el bienestar llevan dos décadas debatiendo sobre la importancia relativa del bienestar hedónico frente al eudaimónico. Por ejemplo, las personas que dicen que su vida es fácil tienden a afirmar también que son felices, pero no necesariamente dicen que sus vidas son significativas.¹⁸ Los traba-

jadores son más felices durante una pausa que mientras trabajan. Sin embargo, se sienten más comprometidos durante el trabajo que durante la pausa.¹⁹ Algunos investigadores incluso afirman haber encontrado diferentes patrones epigenéticos²⁰ entre el bienestar hedónico y el eudaimónico, lo que sugiere que nuestros propios genes se expresan de manera distinta. Otros investigadores, en cambio, descubrieron que casi todas las personas que afirman que son felices tienden a decir también que sus vidas tienen sentido, y viceversa. El solapamiento entre el bienestar hedónico y el eudaimónico es tan grande que algunos investigadores sostienen que son prácticamente la misma cosa.²¹ Otros aseguran que la felicidad y el sentido en la vida son tan importantes que no merece la pena debatir cuál lo es más.²²

LA UTILIDAD DE UNA TERCERA DIMENSIÓN

Los investigadores sobre el bienestar debaten acerca de la importancia relativa de la felicidad frente al sentido (o significado), argumentando que uno es más importante que el otro. Mi opinión es que tanto la felicidad como el sentido son importantes. Sin embargo, no definen una vida aventurera, poco convencional e impresionante como la de Sacks. Los psicólogos no contamos con el vocabulario adecuado para describir una vida así. En cierto modo, los debates que enfrentan la felicidad con el sentido son paralelos a los debates en psicología acerca del factor más importante para pronosticar la inteligencia: la naturaleza (genética) o la crianza (entorno). Al final, ambas son importantes. Y entonces Carol Dweck propuso y popularizó una tercera idea: la *mentalidad de crecimiento*. Dweck demostró que lo que pensamos sobre nuestra inteligencia²³ —en concreto, si creemos que la inteligencia se puede mejorar o no— también es importante para predecir la inteligencia y el rendimiento humano.

Un día, durante la cena, mi mujer me preguntó si podría arreglar las cuerdas de contrapeso de la ventana del salón (nuestra

casa victoriana de finales del siglo XIX tenía ventanas originales de guillotina que todavía funcionaban con cuerdas de contrapeso).

—Deberíamos contratar a alguien. No se me dan bien esas cosas —respondí.

Nuestro segundo hijo, que estaba en secundaria, intervino inmediatamente:

—¡Papá, eso es una mentalidad fija! ¡Puedes mejorar!

Resultó que acababan de hablar del libro de Dweck en el instituto. La sugerencia de mi hijo me motivó a arreglar la ventana y mejorar como manitas, un pequeño ejemplo de que un concepto como la *mentalidad de crecimiento* amplía nuestra forma de pensar sobre nosotros mismos, los demás y el mundo. Si la mentalidad de crecimiento reveló una nueva dimensión de la inteligencia y la capacidad humanas, espero que la riqueza psicológica llegue a revelar una nueva dimensión de lo que es una buena vida.

Así, ¿en qué se diferencia la riqueza psicológica de la felicidad y del sentido? Este libro responde a esta pregunta en detalle (véase un breve resumen en el cuadro 1). De todos modos, resumiendo mucho, la felicidad es un sentimiento subjetivo que sube y baja para indicar en qué punto se encuentra nuestra vida. Se parece un poco a un globo. Con los niveles adecuados de viento y presión del aire, vuela alto. Navegación tranquila. La vida va bien. Sin embargo, cuando hace mal tiempo, se desinfla. Al suelo y varado. La vida no va bien. En otro sentido, la felicidad es como tu promedio de bateo en el béisbol. Sube y baja, pero lo más importante es la frecuencia con la que golpeas. Un *hit* dentro del cuadro vale tanto como un *home run* enorme en lo que respecta a la media de bateo. Se trata de que intentes conseguir el mayor número posible de *hits*. En otras palabras, las pequeñas interacciones sociales agradables y frecuentes contribuyen más a la felicidad a largo plazo que las grandes ocasiones esporádicas.²⁴

El problema es que la felicidad, como la media de bateo, cambia con el tiempo; una temporada lo haces bien, otra no tan-

to. En *Las variedades de la experiencia religiosa*, William James escribió: «En primer lugar, ¿cómo pueden cosas tan inseguras como las experiencias positivas de este mundo permitirse un anclaje estable? Una cadena es tan fuerte cuanto más débil es uno de sus eslabones y, después de todo, la vida es una cadena. En la existencia más sana y próspera, ¿cuántos eslabones de enfermedad, peligro y desastre se interponen?». ²⁵ Así es. La fragilidad de la felicidad. ²⁶

El sentido de la vida, por otro lado, se reduce a si tu vida tiene un «propósito». Cuando te dedicas a marcar la diferencia en el mundo, sin duda tu vida tiene un propósito. Ves los frutos de tu trabajo, tu legado. Existe una razón para tu existencia. En cambio, cuando tus esfuerzos no suponen una diferencia clara, resulta más difícil ver el sentido de tu vida. El cantautor escocés Lewis Capaldi lo expresó así en «Pointless»: «De todos los sueños que persigo... ninguno tiene sentido sin ti». Imagina que rompió con la mujer a la que canta. Su dedicación sería en vano y su vida no tendría sentido.

Tolstói fue feliz y productivo. Sin embargo, sin sufrir ninguna pérdida obvia, tuvo una repentina crisis existencial en torno a los cincuenta años (mucho después de la publicación de *Guerra y paz*): «Tenía una buena esposa, amante y amada, buenos hijos, una gran hacienda que, sin esfuerzo por mi parte, aumentaba y prosperaba. Era respetado más que nunca por amigos y conocidos, los extraños me colmaban de elogios, y podía considerar, sin temor a exagerar, que había alcanzado la celebridad. [...] Y a tal estado llegué que ya no podía vivir». ²⁷ Así es la precariedad del sentido. ²⁸

ESTE LIBRO TRATA DE...

La riqueza psicológica difiere de la felicidad y del sentido en que no se trata de un sentimiento general sobre la dirección o el propósito de la vida, sino sobre una experiencia o, para ser más

preciso, sobre la *acumulación* de experiencias a lo largo del tiempo. Del mismo modo que la riqueza material se puede cuantificar con dinero (cuanto más tienes, más rico eres en lo material), la riqueza psicológica se puede cuantificar mediante experiencias. Así como podemos acumular dinero y hacernos ricos desde el punto de vista material, podemos acumular experiencias y convertirnos en personas psicológicamente ricas. Si la felicidad es como el promedio de bateo que cambia en cada partido, la riqueza psicológica se parece más al número total de *home runs*: se acumula.

	CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES	METÁFORAS
Felicidad	Alegría, bienestar, estabilidad	Globo, promedio de bateo, chocolate con leche
Sentido	Propósito, impacto, coherencia	Ángel, activista, monje
Riqueza	Novedad, juego, cambio de perspectiva	Caja del tesoro, <i>home runs</i> , chocolate negro

Cuadro 1. Características principales y metáforas de la felicidad, el sentido y la riqueza psicológica

Una vida psicológicamente rica no es para todo el mundo. Encaja más con los curiosos que con los conformes. La comodidad y la seguridad de una vida feliz o con sentido proporcionan una red de seguridad que una vida psicológicamente rica, con todas sus incógnitas, no tiene. Sin embargo, la paradoja de la felicidad y el sentido es que la complacencia que fomentan *puede* dar lugar a una vida incompleta plagada de arrepentimientos, dudas y preguntas sin respuestas. Afortunadamente, nuestras vidas no son juegos de suma cero en los que debemos elegir un único camino hacia una buena vida; algunas personas disfrutan de vidas felices, significativas y psicológicamente ricas. Por lo tanto, cualquiera puede beneficiarse de las lecciones de la investigación sobre la riqueza psicológica. Al recordarnos que lo que cuenta no

es solo el destino, sino también el viaje, aprendemos a dar valor a la búsqueda de nuevas experiencias y nuevos conocimientos, que nos llevarán hacia una vida sin arrepentimiento o, como mínimo, con menos motivo para sentirlo.

Por tanto, ¿debemos quedarnos o irnos? Para los que se quedan, la riqueza psicológica añadirá una nueva dimensión de interés y resiliencia a sus vidas. Y los que se marchen ya estarán en el camino hacia la riqueza psicológica.

¿Cuáles son los otros ingredientes de una vida psicológicamente rica? ¿Quién más ha disfrutado de una vida psicológicamente rica? ¿En qué difiere una vida psicológicamente rica de una vida feliz o significativa? ¿Es necesario acumular experiencias de primera mano, o las experiencias indirectas también cuentan? ¿Cuáles son las ventajas de una vida psicológicamente rica? ¿Cómo podemos enriquecer nuestras vidas psicológicamente hablando? Vamos a profundizar en estas preguntas.