

índice



# El antídoto

*Felicidad para gente  
que no soporta  
el pensamiento positivo*

**Oliver Burkeman**

Oliver Burkeman

# El antídoto

Felicidad para gente que no soporta  
el pensamiento positivo

Traducción de Martín R-Courel Ginzo

**indicios**

Argentina – Chile – Colombia – España  
Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

*A mis padres*

«Siempre me he sentido fascinado por la ley del esfuerzo invertido. A veces la llamo la “ley de la retrocesión”. Cuando intentas mantenerte en la superficie del agua, te hundes; pero cuando tratas de hundirte, flotas [...], la inseguridad es el resultado de intentar estar seguro [...], por el contrario, la salvación y la cordura consisten en el reconocimiento más absoluto de que no tenemos manera de salvarnos.»

ALAN WATTS, *La sabiduría de la inseguridad:  
mensaje para una era de ansiedad*

«Me disponía a comprar un ejemplar de *El poder del pensamiento tenaz*, y entonces pensé: “¿De qué narices me va a servir?”»

RONNIE SHAKES

# Contenido

Portadilla

Dedicatoria

Citas

1. Al esforzarse demasiado en ser feliz
  2. ¿Qué haría Séneca?
  3. La tempestad que precede a la calma
  4. Locos por los objetivos
  5. ¿Quién anda ahí?
  6. El seguro
  7. El museo del fracaso
  8. Memento mori
- Epílogo. Capacidad negativa
- Notas
- Agradecimientos
- Créditos

# 1

## Al esforzarse demasiado en ser feliz

«Proponte esta tarea: no pensar en un oso polar, y comprobarás que la maldita cosa acudirá a tu mente a cada minuto.»

FIÓDOR DOSTOIEVSKI,

*Notas de invierno sobre impresiones de verano*

El hombre que afirma estar a punto de revelarme el secreto de la felicidad humana tiene ochenta y tres años, y luce un preocupante bronceado naranja que no contribuye en absoluto a aumentar su credibilidad. Son poco más de las ocho de una mañana de diciembre, en un oscuro pabellón de baloncesto en las afueras de San Antonio, Texas, y —según el hombre naranja— estoy a punto de aprender «lo único que cambiará tu vida para siempre». Me muestro escéptico, aunque no tanto como podría serlo normalmente, porque no soy más que una de las más de quince mil personas que asisten a «¡Motívate!», el seminario de motivación empresarial más popular de Norteamérica, y el entusiasmo de los que me rodean está empezando a ser contagioso. «Bueno, ¿quieres saber?», pregunta el octogenario, que es el doctor Robert H. Schuller, un veterano gurú de la autoayuda, autor de más de treinta y cinco libros sobre el poder del pensamiento positivo, y, en su otra profesión, pastor fundador de la mayor iglesia de Estados Unidos, construida en su totalidad de cristal. La multitud expresa su aprobación a voz en cuello. En general, los británicos fáciles de abochornar como yo no expresamos nuestra aprobación con un berrido en los seminarios de motivación celebrados en pabellones de

baloncesto texanos, pero mi reserva se ve parcialmente dominada por la atmósfera. Grito con discreción.

«Pues ahí va —proclama el doctor Schuller, mientras camina envarado de un lado a otro del escenario, que está decorado con dos enormes pancartas que dicen: “¡MOTÍVATE!” y “¡TRIUNFA!”, diecisiete banderas de Estados Unidos y una enorme cantidad de plantas en macetas—. Esto es lo que cambiará tu vida para siempre. —Entonces grita una simple palabra—: ¡Amputa...! —y hace una pausa teatral antes de concluir la frase—: ¡... la palabra “imposible” de tu vida! ¡Ampútala! ¡Elimínala para siempre!»

El público se enardece. Por mi parte, no puedo evitar sentirme decepcionado, aunque, por otro lado, tal vez no debería haber esperado otra cosa de «¡Motívate!», un acontecimiento en el que lo único que cuenta es el simple poder del optimismo. «¡Tú eres el dueño de tu destino! —prosigue Schuller—. ¡Piensa a lo grande y sueña más a lo grande todavía! ¡Resucita tu esperanza abandonada...! ¡El pensamiento positivo funciona en todos los órdenes de la vida!»

La lógica de la filosofía de Schuller, que es la quintaesencia de la doctrina del pensamiento positivo, no es precisamente complicada: decide tener pensamientos alegres y triunfadores —destierra los fantasmas de la tristeza y el fracaso— y la felicidad y el éxito llegarán a continuación. Se podría argumentar que no todos los oradores que aparecen en el lustroso folleto del seminario de hoy proporcionan pruebas incontrovertibles en apoyo de este punto de vista: en cuestión de unas horas, George W. Bush, un presidente que dista mucho de ser universalmente considerado como un triunfador, tiene que pronunciar el discurso central. Pero si manifestaras tal objeción al doctor Schuller, probablemente la rechazaría como una muestra de «pensamiento negativo». Criticar la fuerza del optimismo es demostrar que realmente no has comprendido nada en absoluto, pues, si lo hubieras hecho, dejarías de refunfuñar por tales cuestiones y, en realidad, por cualquier otra cuestión.

Los organizadores de «¡Motívate!» lo describen como un seminario de motivación, pero esta expresión —con lo que sugiere de asesores personales

de tercera que pronuncian discursos en lúgubres salones de baile de hotel— a duras penas capta la magnitud y grandiosidad del tinglado. Organizado aproximadamente una vez al mes en ciudades de toda Norteamérica, se sitúa en la cima de la industria mundial del pensamiento positivo, y alardea de una lista impresionante de oradores famosos: Mijaíl Gorbachov y Rudy Giuliani se cuentan entre los habituales, al igual que el general Colin Powell y —no sin cierta incoherencia— William Shatner. Si en algún momento se te ha ocurrido que una otrora prominente figura de la política mundial (o William Shatner) ha estado pasando inexplicablemente desapercibida en los últimos tiempos, hay muchas posibilidades de que la encuentres en «¡Motívate!», predicando el evangelio del optimismo.

Como corresponde a tales celebridades, no hay nada de lúgubre en la puesta en escena, una exhibición de hileras de focos que lanzan chorros de luz, sistemas de sonidos que inundan el ambiente con himnos roqueros y unos carísimos fuegos artificiales; cada orador es recibido en el escenario entre una ducha de chispas y nubes de humo. Estos efectos especiales ayudan a impulsar al público a unas cotas cada vez mayores de excitación, aunque tampoco perjudica que, para muchos de ellos, una visita a «¡Motívate!» signifique un día libre extra en el trabajo: muchos empresarios lo consideran una práctica de formación profesional. Hasta el Ejército de Estados Unidos, donde el término «entrenamiento» suele significar algo más estricto, refrenda esta visión: en San Antonio había docenas de asientos ocupados por soldados uniformados procedentes de la base militar local.

Estrictamente hablando, aquí soy un infiltrado. Tamara Lowe, la sedicente «oradora de la motivación número uno del mundo», que con su marido dirige la empresa que está detrás de «¡Motívate!», ha sido acusada de impedir el acceso a los periodistas, una tribu famosa por su propensión al pensamiento negativo. Lowe rechaza la acusación, pero, por si acaso, me he estado presentando como un «empresario autónomo», una táctica —me he percatado de ello demasiado tarde— que sólo me hace parecer sospechoso. De todas formas, resulta que no tenía que haberme molestado en recurrir a ningún subterfugio, puesto que estoy demasiado lejos del escenario para que

el personal de seguridad pueda verme garabatear en mi libreta. El asiento que ocupo está descrito en la entrada como «asiento principal», aunque resulta que esto es otro caso de optimismo desbocado: en «¡Motívate!» sólo hay «asientos principales», «asientos de ejecutivos» y «asientos VIP». En realidad, el mío está en lo más alto del gallinero; es una percha de plástico duro que te deja doloridas las nalgas. Pero doy gracias por ello, porque casualmente significa que estoy sentado al lado de un hombre que, hasta donde puedo comprobar, es uno de los pocos cínicos presentes en el pabellón, un afable guarda forestal de aspecto corpulento llamado Jim, quien, de vez en cuando, se pone de pie de un salto para gritar: «¡Estoy muy motivado!» en un tono de voz cargado de sarcasmo. Me explica que su patrón, el Servicio Nacional de Parques de Estados Unidos, le ha obligado a asistir, aunque cuando le pregunto el motivo por el cual dicho organismo pudiera desear que sus guardas empleen su tiempo de trabajo remunerado de semejante manera, me admite alegremente que no tiene «ni puta idea».

Entretanto, el sermón del doctor Schuller va adquiriendo velocidad. «Cuando era niño, era imposible que un hombre caminara por la Luna, imposible extraer un corazón humano e implantarlo en el pecho de otro hombre [...], ¡la palabra “imposible” ha demostrado ser una palabra muy estúpida!» No pierde mucho tiempo en reunir más pruebas que sostengan su afirmación de que el fracaso es opcional: está claro que Schuller, el autor de *Move Ahead With Possibility Thinking* [Avanza con el pensamiento positivo] y *Tough Times Never Last, But Tough People Do!* [Las épocas duras nunca duran, pero las personas firmes sí], es un decidido partidario de la inspiración antes que del debate. Sin embargo, y en cualquier caso, él no es más que el introductor de los oradores principales del día, y de aquí a quince minutos se va a marchar con paso decidido, en loor de multitudes y entre fuegos artificiales, con los puños levantados hacia el público en actitud victoriosa, la imagen misma del éxito del pensamiento positivo.

Sólo unos meses después, de nuevo en mi casa de Nueva York, leo los titulares de la prensa ante mi café matutino y me entero de la noticia de que la mayor iglesia de Estados Unidos, construida por entero de cristal, se ha

declarado en quiebra, una palabra que, según parece, el doctor Schuller había olvidado eliminar de su vocabulario.

Aunque integramos una civilización obsesionada con lograr la felicidad, parecemos notablemente incompetentes para realizar la tarea. Uno de los hallazgos generales más notorios de la «ciencia de la felicidad» ha sido el de haber descubierto que las innumerables ventajas de la vida moderna han contribuido más bien poco a mejorar nuestro estado de ánimo colectivo. La incómoda verdad parece ser que un mayor crecimiento económico no conlleva necesariamente unas sociedades más felices, de igual manera que unos ingresos personales más elevados, por encima de cierto nivel básico, no hace que la gente sea más feliz. Ni tampoco una mejor educación, al menos según algunos estudios; ni un mayor surtido de productos de consumo; ni unas casas más grandes y elegantes, lo que, antes bien, parece proporcionar sobre todo el privilegio de disponer de más espacio en el que sentirse triste.

Puede que no sea necesario decir que los libros de autoayuda, la apoteosis contemporánea de la búsqueda de la felicidad, se sitúan entre las cosas que no consiguen hacernos felices. Pero, por si acaso, las investigaciones sugieren de manera convincente que no suelen ser de mucha ayuda. Ésta es la razón de que, de puertas adentro, algunos editores de autoayuda hablen de la «norma del decimoctavo mes», que establece que la persona con más probabilidades de comprar cualquier libro de autoayuda dado es alguien que, en los dieciocho meses anteriores, adquirió un libro de autoayuda; uno que, evidentemente, no le resolvió todos sus problemas. Si uno analiza los estantes de los libros de autoayuda con mirada fría e imparcial, tal afirmación no resulta especialmente sorprendente. Que anhelemos unas soluciones ingeniosas y del tamaño de un libro al problema de ser humano es comprensible, pero una vez quitado el envoltorio, te encontrarás con que los mensajes de tales libros suelen ser banales. *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva* te dice esencialmente que decidás qué es lo que más te importa en la vida y que luego lo consigas; *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*

aconseja a sus lectores que sean simpáticos y no odiosos y que utilicen a menudo el nombre de pila para dirigirse a las personas. Uno de los manuales de gestión empresarial de mayor éxito de los últimos años, *Fish!*, cuyo propósito es ayudar a fomentar la felicidad y la productividad en el centro de trabajo, sugiere que repartas entre tus mejores empleados unos pececitos de juguete.

Como tendremos ocasión de comprobar, cuando los mensajes se hacen más concretos que eso, los gurús de la autoayuda tienden a hacer afirmaciones que no encuentran apoyatura en las investigaciones más acreditadas. Las pruebas sugieren, por ejemplo, que descargar tu ira no te libra de ella, en tanto que imaginar tus objetivos no parece que consiga hacerlos más fáciles de lograr. Y cualquiera que sea la importancia que des a los estudios sobre la felicidad nacional de cada país que se publican en la actualidad con cierta regularidad, llama la atención que los países «más felices» nunca sean aquellos donde los libros de autoayuda son los más vendidos, ni por supuesto donde los psicoterapeutas profesionales gozan de un más amplio reconocimiento. La existencia de una floreciente «industria de la felicidad» no es, a todas luces, suficiente para generar la felicidad nacional, y no es descabellado sospechar que quizás hasta empeore las cosas.

Sin embargo, la ineficacia de las estrategias modernas para alcanzar la felicidad sólo es en realidad una pequeña parte del problema. Hay buenas razones para creer que la idea toda de la «búsqueda de la felicidad» está viciada de entrada. Por un lado, y para empezar, ¿quién dice que la felicidad sea un objetivo válido? Las religiones nunca han hecho excesivo énfasis explícito al respecto, al menos por lo que respecta a este mundo, y sin duda los filósofos tampoco se han mostrado nada unánimes a la hora de promocionarla. Y cualquier psicólogo evolucionista te dirá que la evolución tiene poco interés en que seas feliz, aparte del hecho de tratar de asegurar que no te sientas tan indiferente o desgraciado que pierdas el deseo de reproducirte.

Aunque, asumiendo incluso que la felicidad sea un objetivo que merezca la pena, nos espera un escollo peor: tenerla como meta parece reducir las

posibilidades de lograrla alguna vez. «Pregúntate si eres feliz —observaba el filósofo John Stuart Mill— y dejarás de serlo.» En el mejor de los casos, parecería que la felicidad es algo que sólo puede entreverse por el rabillo del ojo, nunca mirarse directamente. (Tendemos a recordar haber sido felices en el pasado con mucha más frecuencia de lo que somos conscientes de serlo en el presente.) Para empeorar aún más las cosas, lo que de verdad *sea* la felicidad es algo que parece imposible de definir con palabras; aun suponiendo que pudieras lograrlo, presumiblemente acabarías con tantas definiciones distintas como personas habitan el planeta. Todo lo cual significa que es tentador llegar a la conclusión de que preguntarse «¿Cómo puedo ser feliz?» es, ni más ni menos, la pregunta equivocada, y que mejor haríamos en resignarnos a no encontrar jamás la respuesta y en su lugar seguir adelante con algo más productivo.

No obstante, ¿podría haber una tercera posibilidad, además del inútil esfuerzo de perseguir soluciones que parecen no funcionar jamás, por un lado, y de darse por vencido sin más, por otro? Después de varios años escribiendo sobre psicología como periodista, al final caí en la cuenta de que podría haberla. Empecé a darme cuenta de que había algo que aglutinaba a todos esos psicólogos y filósofos —y hasta al ocasional gurú de la autoayuda— cuyas ideas parecían tener realmente consistencia. La sorprendente conclusión a la que habían llegado todos, por diferentes vías, era ésta: que el esfuerzo por intentar ser felices suele ser precisamente lo que nos hace desdichados. Y que son nuestros esfuerzos constantes por eliminar lo negativo —inseguridad, incertidumbre, fracaso o tristeza— los que causan que nos sintamos tan inseguros, angustiados, vacilantes e infelices. Aunque ellos no consideraban esta conclusión tan deprimente; antes bien, sostenían que apuntaba a un enfoque alternativo, una «vía negativa» hacia la felicidad, que implicaba adoptar una postura radicalmente diferente hacia aquellas cosas que la mayoría nos pasamos la vida tratando de evitar a toda costa. Ello suponía aprender a disfrutar de la incertidumbre, asumir la inseguridad, desistir de intentar pensar positivamente, familiarizarse con el fracaso e incluso aprender a valorar la muerte. En pocas palabras, todas esas personas

parecían estar de acuerdo en que, para ser verdaderamente feliz, en realidad tal vez necesitáramos estar dispuestos a experimentar unas emociones más negativas, o por lo menos a aprender a dejar de huir de ellas con tanto empeño. Lo cual es un pensamiento desconcertante y que cuestiona no sólo nuestros métodos para lograr la felicidad, sino también nuestras suposiciones acerca de lo que de verdad significa «ser feliz».

En la actualidad, no cabe duda de que esta idea tiene menos prensa que el consejo de mantener el optimismo a todas horas. Pero éste es un punto de vista con una historia sorprendentemente larga y respetable. Lo encontrarás en la obra de los filósofos estoicos de la antigua Grecia y de Roma, que hacían hincapié en los beneficios de considerar siempre lo mal que podrían ir las cosas. Tal idea yace muy cerca del fundamento de la doctrina budista, que preconiza que la verdadera seguridad radica en la adopción desenfrenada de la inseguridad, al asumir que jamás pisamos terreno firme ni jamás podremos hacerlo. Asimismo, la idea apuntala la tradición medieval del *memento mori*, que celebraba los vivificantes beneficios de no olvidarse nunca de la muerte. Y es también lo que conecta a los escritores de la New Age —como el maestro espiritual y autor de éxito Eckhart Tolle— con la obra más reciente y dominante de la psicología cognitiva sobre la naturaleza autodestructiva del pensamiento positivo. Este mismo enfoque «negativo» de la felicidad también contribuye a explicar la razón de que mucha gente encuentre la meditación de atención plena tan beneficiosa; de que una nueva generación de pensadores empresariales estén aconsejando a las empresas que abandonen su obsesión por el establecimiento de los objetivos y adopten en su lugar la incertidumbre, y de que, en los últimos años, algunos psicólogos hayan llegado a la conclusión de que el pesimismo puede ser a menudo tan saludable y productivo como el optimismo.

Detrás de todo esto descansa el principio que el filósofo de la contracultura de las décadas de 1950 y 1960, Alan Watts, haciéndose eco de Aldous Huxley, bautizó como «la ley del esfuerzo invertido» o «ley de la retrocesión»: la idea de que, en toda clase de contextos, desde nuestras vidas personales a la política, todo ese *intentar hacerlo todo correctamente*

constituye una gran parte de lo que es incorrecto. O, para citar a Watts, que «cuando intentas mantenerte en la superficie del agua, te hundes, pero cuando tratas de hundirte, flotas» y que la «inseguridad es el resultado de intentar estar seguro». En muchos casos, escribió Huxley, «cuanto más nos esforcemos en hacer algo con la voluntad consciente, menos éxito tendremos».

La vía negativa a la felicidad no preconiza un empecinado antagonismo a toda costa: no te harás ningún favor poniéndote en el camino de los autobuses, por decir algo, en lugar de intentar evitarlos. Ni debería ser tomado como una insinuación de que necesariamente hay algo malo en el optimismo. Una manera más provechosa es considerarlo como un muy necesario contrapeso a una cultura obsesionada con la idea de que el optimismo y la positividad son los únicos caminos posibles hacia la felicidad. Por supuesto que muchos ya somos unos saludables escépticos cuando se trata del pensamiento positivo, pero vale la pena reparar en que incluso la mayoría de las personas que desprecian el «culto al optimismo», como lo llama el filósofo Peter Vernezze, acaban refrendándolo sutilmente. Quienes así actúan dan por sentado que, puesto que no pueden o no desean adherirse a esta ideología, su única alternativa es resignarse a la oscuridad o en su defecto a una especie de despotriqué irónico. La «vía negativa» trata del rechazo a esta dicotomía y la búsqueda en su lugar de la felicidad que surge «a través» de la negatividad, más que del intento de ahogar ésta con un buen humor implacable. Si la obsesión por el optimismo es la enfermedad, este enfoque es el antídoto.

Esta «vía negativa», debería recalcarse, no es una filosofía única y global que venga en un bonito envase; el antídoto no es una panacea. Parte del problema con el pensamiento positivo, y con muchos de los enfoques relacionados con la felicidad, es justamente ese deseo de reducir las grandes cuestiones a unos cuantos trucos o decálogos de autoayuda de talla universal. Por el contrario, la vía negativa no ofrece nada que se asemeje a una solución única. Algunos de sus defensores hacen hincapié en la adopción de los sentimientos y pensamientos negativos, mientras que otros podrían ser

perfectamente descritos como defensores de la indiferencia hacia ellos. Unos se centran en unas técnicas extremadamente originales para perseguir la felicidad, mientras que algunos más apuntan a una definición diferente de la felicidad, o bien al abandono de la persecución por completo. A este respecto, la palabra «negativo» también suele tener un significado doble. Por un lado, puede hacer referencia a las experiencias y emociones desagradables; pero algunas filosofías de la felicidad podrían ser descritas como «negativas» porque implican perfeccionar técnicas de «no hacer», de aprender a no perseguir los sentimientos positivos de una forma tan desaforada. En todo esto hay muchas paradojas que no hacen más que acentuarse cuanto más se ahonda en ellas. Por ejemplo, ¿es un sentimiento o una situación verdaderamente negativa aquella que al final conduce a la felicidad? Si «ser positivo» no te hace feliz, ¿es correcto referirse a ello como «ser positivo»? Si redefines la felicidad para amoldarla a la negatividad, ¿sigue siendo felicidad? Y etcétera. Ninguna de estas preguntas admite una solución esmerada. Esto se debe en parte a que los defensores de la vía negativa sólo tienen en común una manera general de entender la vida, más que un único y estricto conjunto de creencias. Pero también obedece a que un fundamento crucial de su enfoque es precisamente que la felicidad entraña una serie de paradojas; que no hay manera de unir todos los cabos sueltos, por más desesperada que fuera nuestra voluntad de hacerlo.

Este libro es la crónica de un viaje a través del mundo de la «ley de la retrocesión» y de las personas, vivas y muertas, que han seguido la vía negativa a la felicidad. Mis viajes me llevaron a los remotos bosques de Massachusetts, donde pasé una semana en un silencioso retiro dedicado a la meditación; a México, donde no se rechaza la muerte, sino que se celebra; y a los arrabales terriblemente depauperados de Nairobi, donde la inseguridad es la realidad imposible de ignorar de la vida cotidiana. Conocí a estoicos contemporáneos, a especialistas en el arte del fracaso, a pesimistas profesionales y a otros defensores del poder del pensamiento negativo, muchos de los cuales se revelaron sorprendentemente alegres. Pero empecé en San Antonio porque quise experimentar el culto al optimismo en su

versión más extrema. Si era verdad, como había llegado a creer, que en realidad el gusto por el pensamiento positivo del doctor Robert Schuller era sólo una versión exagerada de las creencias unilaterales que todos tenemos a mantener sobre la felicidad, entonces era lógico que antes que nada presenciara el problema en su estado más puro.

Y así fue como llegué a encontrarme poniéndome en pie a regañadientes, en lo más alto de un oscuro extremo de aquel pabellón de baloncesto, porque la nerviosa maestra de ceremonias de «¡Motívate!» había anunciado un «concurso de baile», en el que todos los presentes estaban obligados a participar. Unos gigantescos balones de playa surgieron como de la nada y golpearon las cabezas de la multitud, que se meneaba torpemente mientras Wham! atronaba por la megafonía. El primer premio de un viaje gratis a Disney World, se nos informó, esperaba no al «mejor» bailarín, sino al «más motivado», lo que a mí poco me importó: todo aquello me resultaba demasiado insopportable para imprimir a mi cuerpo algo más que un ligero bamboleo. Al final el premio fue a parar a un soldado. Sospecho que fue una decisión encaminada más a complacer el orgullo patriótico local que a reconocer en justicia al bailarín más motivado.

Terminado el concurso, durante un descanso en los prolegómenos de la llegada de George Bush, salí del pabellón principal para comprar un carísimo Perrito caliente, y me encontré conversando con otra asistente, una maestra jubilada de San Antonio elegantemente vestida que se presentó como Helen. Andaba justa de dinero, me explicó cuando le pregunté por el motivo de su presencia. Muy a su pesar, había decidido que necesitaba dejar la jubilación y volver al trabajo, y había confiado en que «¡Motívate!» tal vez la motivara.

—Aunque la cuestión —dijo, mientras charlábamos sobre los oradores que habíamos visto— es que es un poco difícil tener siempre todos esos buenos pensamientos, como te dicen que tengas, ¿verdad? —Durante un momento pareció afligida. Luego se recuperó, y agitando un dedo profesoral como si se riñera, añadió—: ¡Pero se supone que una no ha de pensar de esta manera!

Uno de los investigadores más destacados de los problemas que plantea el pensamiento positivo es un profesor de psicología llamado Daniel Wegner, que dirige el Laboratorio de Control Mental de la Universidad de Harvard. Este centro no es, como su nombre podría sugerir, un establecimiento financiado por la CIA dedicado a la ciencia del lavado de cerebros. El territorio intelectual de Wegner es lo que ha venido en llamarse «teoría del proceso irónico», que explora las maneras en que nuestros esfuerzos por suprimir ciertos pensamientos o comportamientos ocasionan, paradójicamente, que se den con más frecuencia. Empecé con mal pie con el profesor Wegner cuando, en una columna del periódico, escribí involuntariamente su apellido como «Wenger». De resultas de ello, me envió un mensaje de correo electrónico mostrando su enfado («¡Corrija el apellido!»), y no pareció muy receptivo al argumento de que mi metedura de pata fuera un ejemplo interesante de precisamente la clase de errores que se dedicaba a estudiar. Nuestros restantes mensajes mostraron cierta tensión.

Los problemas a los que Wegner ha dedicado gran parte de su carrera tienen todos su origen en un sencillo y profundamente irritante juego de salón que se remonta al menos a la época de Fiódor Dostoievski, quien, según se dice, recurría a él para atormentar a su hermano. El juego adopta la forma de un desafío: ¿eres capaz —se pregunta a la víctima— de conseguir «no» pensar en un oso blanco durante un minuto entero? Ya se pueden imaginar la respuesta, claro está, aunque, no obstante, resulta instructivo hacer el intento. ¿Por qué no probar ahora? Mira tu reloj o busca uno con segundero, y proponte durante unos simples diez segundos no tener el menor pensamiento relacionado con un oso blanco, empezando... ahora.

Mis condolencias por tu fracaso.

Las primeras investigaciones de Wegner sobre la teoría del proceso irónico consistieron en poco más que en plantear este desafío a los universitarios norteamericanos, y luego pedirles que relataran sus monólogos interiores en voz alta mientras hacían el intento. Ésta es una manera bastante burda de acceder al proceso mental de alguien, pero aun así el extracto de una

transcripción típica demuestra vivamente la inutilidad del esfuerzo:

«Por supuesto, ahora lo único en lo que voy a pensar es en un oso blanco [...]. No pienses en un oso blanco. Mmmm, ¿en qué estaba pensando antes? Veamos, pienso mucho en flores [...]. Vale, así que mis uñas están realmente mal [...]. Siempre que quiero de verdad, esto... mmmm... hablar, pensar, no pensar en un oso blanco, eso me hace pensar más en el oso blanco.»

En esta coyuntura, podrías empezar a preguntarte la razón de que algunos psicólogos sociales parezcan tener permiso para gastar el dinero de los demás en demostrar lo evidente. Por supuesto que el desafío del oso blanco es prácticamente imposible de superar. Pero Wegner sólo estaba en el comienzo de sus investigaciones. Cuanto más exploraba el campo, mayores eran sus sospechas de que el mecanismo interno responsable de sabotear nuestros esfuerzos por suprimir los pensamientos del oso blanco podría gobernar todo un territorio de la actividad mental y el comportamiento externo. El desafío del oso blanco, después de todo, parece una metáfora de gran parte de lo que falla en la vida: con demasiada frecuencia, el resultado que estamos buscando evitar es justo aquel que parece atraernos magnéticamente. Wegner llamó a este efecto «el error precisamente ilógico», el cual, explicaba en un artículo, «es ese que cometemos cuando conseguimos hacer la peor cosa posible, la vergonzosa metedura de pata en la que pensamos por adelantado y decidimos impedir que suceda. Vemos acercarse un surco en la carretera, y acto seguido desviamos nuestra bicicleta para ir a meternos directamente en él. Tomamos nota mental de no mencionar una cuestión dolorosa en una conversación, y luego nos estremecemos de terror cuando se nos escapa el comentario en cuestión. Sostenemos cuidadosamente el vaso mientras cruzamos la habitación, pensando en todo momento: “No viertas nada”, y entonces, con una pируeta, lo derramamos sobre la alfombra bajo la atenta mirada de nuestro anfitrión».

Lejos de representar una discrepancia con nuestro por lo demás

inmaculado autocontrol, la capacidad para cometer un error irónico parece acechar en lo más profundo de nuestra alma, muy cerca del meollo de nuestro carácter. Edgar Allan Poe, en su relato breve del mismo título, lo denomina «el demonio de la perversidad»: ese indescriptible aunque nítido impulso que a veces uno experimenta, al caminar por el borde de un acantilado escarpado o al subir al mirador de un rascacielos, de arrojarse, no por ningún móvil suicida, sino precisamente porque sería una verdadera calamidad hacerlo. El demonio de la perversidad también asuela las interrelaciones sociales, como sabrá muy bien cualquiera que alguna vez se haya echado a reír con algún episodio de *Larry David*.

Lo que sucede aquí, sostiene Wegner, es que hay un mal funcionamiento de la exclusiva capacidad humana para la metacognición o el conocimiento sobre el conocimiento. «La metacognición —explica Wegner— se produce cuando el pensamiento se toma como objeto.» Principalmente, se trata de una aptitud tremadamente útil: es lo que nos permite reconocer que no estamos siendo razonables, o que estamos cayendo en una depresión, o que nos aqueja la angustia, y hacer algo al respecto. Pero cuando utilizamos los pensamientos metacognitivos directamente para tratar de controlar nuestros demás pensamientos cotidianos de «nivel-objeto» —suprimiendo las imágenes de los osos blancos, por ejemplo, o sustituyendo los pensamientos sombríos por otros alegres—, entonces nos metemos en problemas. «Los metapensamientos son instrucciones que nos damos sobre nuestro pensamiento de nivel-objeto —como escribe Wegner—, y a veces ocurre, sencillamente, que no podemos seguir nuestras propias órdenes.»

Cuando intentas no pensar en un oso blanco, tal vez consigas cierto éxito en meter a la fuerza otros pensamientos en tu mente. Aunque, al mismo tiempo, un proceso de control metacognitivo se pondrá en marcha para explorar tu mente en busca de pruebas de si estás teniendo éxito o estás fracasando en la tarea. Y aquí es donde las cosas se ponen peligrosas, porque si te esfuerzas demasiado en tu empeño —o, los estudios de Wegner sugieren, si estás cansado, estresado, deprimido o enfrascado en múltiples actividades o padeces alguna otra «carga mental»—, la metacognición se equivocará

frecuentemente. El proceso de control empezará entonces a acaparar más protagonismo del que le corresponde en la fase cognitiva, y se instalará de un salto en la vanguardia de la conciencia. De pronto, en lo único en lo que podrás pensar es en osos blancos y en lo mal que lo estás haciendo en tu intento de no pensar en ellos.

¿Podría ser que la teoría del proceso irónico arrojara también alguna luz sobre lo que va mal en nuestras tentativas de lograr la felicidad, y sobre la manera como nuestros esfuerzos por mostrarnos positivos parecen conducirnos tan a menudo al resultado contrario? En los años transcurridos desde sus primeros experimentos con los osos blancos, la investigación de Wegner, y la de otros, ha ido revelando cada vez más pruebas en apoyo de esta idea. Un ejemplo: cuando a los sujetos de un experimento se les cuenta un acontecimiento desdichado, pero a continuación se les ordena que traten de «no» entristercerse por ello, acaban sintiéndose peor que la gente a la que se ha informado del suceso, pero a quien no se ha dado ninguna instrucción sobre cómo debe sentirse. En otro estudio, cuando los pacientes aquejados de trastornos de ansiedad escuchaban las cintas de relajación, sus corazones latían más deprisa que los de aquellos que escuchaban libros sonoros sin un contenido «relajante» explícito. Asimismo, los familiares de un difunto que se esfuerzan a toda costa en reprimir su pena, sugiere la investigación, son los que más tardan en recuperarse de la pérdida sufrida. Nuestros intentos de supresión mental también fracasan en el ruedo del sexo: las personas a las que se ordena que no piensen en el sexo muestran una excitación mayor, medida por la conductividad eléctrica de su piel, que aquellas a las que no se exige que supriman tales pensamientos.

Considerado desde esta perspectiva, las vendas de las técnicas favoritas de la industria de la autoayuda para lograr la felicidad y el éxito —desde el pensamiento positivo a la visualización de los propios objetivos para «motivarse»— siguen demostrando un tremendo defecto. Una persona que ha decidido «pensar positivamente» ha de estar explorando siempre su mente en busca de pensamientos negativos —no existe otra manera de que la mente pueda evaluar su éxito en la operación—, pero esa exploración atraerá la

atención hacia la presencia de los pensamientos negativos. (Y lo que es peor, si los pensamientos negativos empiezan a dominar, es posible que se active una espiral despiadada, puesto que el fracaso en pensar positivamente puede convertirse en el detonante de una nueva oleada de reproches hacia uno mismo por no pensar lo suficiente de manera positiva.) Supón que decides seguir la sugerencia del doctor Schuller e intentas eliminar la palabra «imposible» de tu vocabulario, o de forma más genérica tratas de concentrarte exclusivamente en los resultados de éxito y dejas de pensar en las cosas que no funcionan. Como veremos, este enfoque suscita todo tipo de problemas. Pero el más esencial es que bien puede que fracases como consecuencia del mero hecho de controlar tu éxito.

Este problema del autosabotaje por medio del autocontrol no es el único riesgo que plantea el pensamiento positivo. En 2009 se puso de manifiesto un nuevo enfoque, cuando una psicóloga residente en Canadá llamada Joanne Wood presentó el test de la efectividad de las «afirmaciones», aquellas animadas frases autocomplacientes pensadas para levantar el estado de ánimo del usuario por medio de la repetición. Las afirmaciones encuentran su origen en el trabajo del farmacéutico francés del siglo XIX Émile Coué, un precursor de los pensadores positivos contemporáneos, que acuñó la que sigue siendo más famosa de todas: «Cada día soy mejor en todos los aspectos».

La mayoría de estas afirmaciones suenan bastante empalagosas, y uno podría dudar que tuvieran un gran efecto. Aunque digo yo que son inocuas, ¿no? Wood no estaba tan segura al respecto. Su razonamiento, aunque compatible con el de Wegner, se basa en una tradición psicológica diferente conocida como «teoría de la comparación con uno mismo». Por mucho que nos guste oír mensajes positivos sobre nosotros, sugiere esta teoría, para empezar ansiamos aún más intensamente la sensación de ser una persona coherente y consecuente. Por consiguiente, los mensajes que discrepan con ese sentido previo del yo son inquietantes, y por lo tanto a menudo los rechazamos, aunque dé la casualidad de que sean positivos y por más que la fuente del mensaje seamos nosotros mismos. El presentimiento de Wood era

que las personas que buscan las afirmaciones serían, por definición, aquellas con una autoestima baja, aunque, por esa mismísima razón, acabarían reaccionando en contra de los mensajes contenidos en las afirmaciones, porque éstos entrarían en conflicto con la imagen que tienen de sí mismas. Los mensajes del tipo «Cada día soy mejor en todos los aspectos» chocarían con la pobre opinión que tuvieran de sí mismos, y en consecuencia serían rechazados para no amenazar la coherencia de su sentido del yo. El resultado podría ser incluso un empeoramiento de su baja autoestima, porque la gente se esfuerza en reafirmar las imágenes existentes de sí mismos frente a los mensajes que reciben.

Y eso fue exactamente lo que ocurrió en las investigaciones de Wood. En una serie de experimentos, se dividió a las personas en subgrupos integrados por los que tenían una autoestima baja y por los que la tenían alta, y a continuación se les pidió que llevaran a cabo el ejercicio de escribir un diario; cada vez que sonara una campana, tenían que repetir mentalmente la frase: «Soy una persona adorable». De acuerdo con una diversidad de ingeniosas mediciones del estado de ánimo, aquellos que empezaron el proceso con una autoestima baja acabaron apreciablemente más descontentos como consecuencia de decirse que eran adorables. Para empezar, no se sentían especialmente adorables, e intentar convencerse de lo contrario no hizo más que consolidar su negatividad. El «pensamiento positivo» había hecho que se sintieran peor.

La entrada de George Bush en el escenario de San Antonio fue precedida por la aparición repentina de un destacamento de su servicio secreto. Eran unos hombres que probablemente hubieran destacado en cualquier parte, con sus trajes negros y sus auriculares, pero que desentonaban el doble en «¡Motívate!» gracias a sus impenitentes ceños. Según parecía, la labor de proteger a los ex presidentes de potenciales asesinos no era un trabajo que recompensara ver el lado bueno de las cosas y suponer que nada se iba a torcer.

Por el contrario, el propio Bush saltó al escenario con una sonrisa de oreja a oreja. «¿Sabéis?, la jubilación no es tan mala, ¡sobre todo cuando te retiras a Texas!», empezó, antes de zambullirse en un discurso que a todas luces ya había largado varias veces anteriormente. Para empezar, contó una anécdota toda llaneza y simpatía sobre su forma de matar el tiempo en la etapa pospresidencial limpiando lo que ensuciaba su perro («¡Me vi recogiendo lo que había estado evitando ocho años!»). A continuación, durante unos instantes que se antojaron extraños, pareció como si el tema principal de su discurso fuera a ser la ocasión en que tuvo que escoger una alfombra para el Despacho Oval («¡Pensé que la presidencia iba a ser toda una experiencia en la toma de decisiones!»). Pero el verdadero asunto, no tardó en revelarse, era el optimismo. «No creo que podáis dirigir una familia, o un colegio, o una ciudad, o un estado, o un país, a menos que seáis optimistas en cuanto a un futuro mejor —dijo—. Y quiero que sepáis esto, que incluso en los días más sombríos de mi presidencia, no perdí la confianza en que el futuro para nuestros ciudadanos y el mundo iba a ser mejor que el pasado.»

No es necesario sostener una opinión política concreta sobre el cuadragésimo tercer presidente de Estados Unidos para darse cuenta de hasta qué punto sus palabras ilustran una novedad fundamental en cuanto al «culto al optimismo». Bush no estaba ignorando las innumerables controversias suscitadas en torno a su gobierno (la estrategia que podría haberse imaginado adoptaría en un seminario de motivación, ante una audiencia bien dispuesta y sin afrontar riesgo alguno de que se le hicieran preguntas hostiles), antes al contrario, había decidido redefinirlas como pruebas favorables a su actitud optimista. De la manera en que él lo veía, los períodos felices y triunfales de su presidencia demostraban las ventajas de asumir un punto de vista optimista, por supuesto... igual que lo hacían los desafortunados y catastróficos. Después de todo, cuando las cosas marchan mal es cuando más necesitas echar mano del optimismo. O para decirlo de otro modo: una vez que has decidido adoptar la ideología del pensamiento optimista, encontrarás la manera de interpretar prácticamente cualquier eventualidad como una justificación para pensar positivamente. Nunca has de perder el tiempo

pensando en las posibilidades de equivocarte en tus actos.

¿Podría ser esta ideología curiosamente infalsable del positivismo a toda costa —positivismo con independencia de los resultados— activamente peligrosa? Los que se oponían a la política exterior de la administración Bush podrían tener motivos para creerlo. Esta sospecha también forma parte de los argumentos planteados por la crítica social Barbara Ehrenreich en su libro de 2010 *Sonríe o muere. La trampa del pensamiento positivo*. Una causa no debidamente valorada de la crisis financiera mundial en estos últimos años del siglo XXI, argumenta Ehrenreich, sería la de una cultura empresarial norteamericana en la que pensar siquiera en la posibilidad del fracaso —no hablemos ya de vocearlo en las reuniones— había llegado a ser considerado un embarazoso paso en falso. Los banqueros, con su narcisismo avivado por una cultura que premia la ambición desmedida por encima de todo, perdieron la capacidad de distinguir entre sus sueños megalómanos y los resultados concretos. Y mientras, los compradores de viviendas supusieron que podían tener todo lo que quisieran siempre que lo desearan con la suficiente fuerza (¿cuántos de ellos habían leído libros como *El Secreto*, que afirma exactamente esto?), y en consecuencia se pusieron a buscar unas hipotecas que no serían capaces de devolver. El optimismo irracional inundó el sector financiero, y los proveedores profesionales de optimismo —los oradores y gurús de la autoayuda y organizadores de seminarios— estuvieron encantados de fomentarlo. «En la medida en que el pensamiento positivo se había convertido en un negocio en sí —escribe Ehrenreich—, su principal cliente fue el mundo empresarial, que consumió con avidez la buena noticia de que todo era posible con sólo esforzarse mentalmente en conseguirlo. Éste fue un mensaje útil para los empleados, a los que en los albores del siglo XXI se les estaba exigiendo trabajar más horas por menos beneficios y una mayor inseguridad laboral. Pero también fue una ideología liberadora para los altos ejecutivos. ¿Qué sentido tenía desesperarse ante los balances generales y los tediosos análisis de riesgo —y por qué molestarse en preocuparse por los mareantes niveles de deuda y la exposición a la morosidad potencial—,

cuando todas las cosas buenas les ocurren a los que son lo bastante optimistas para esperarlas?

Ehrenreich rastrea los orígenes de esta filosofía hasta la Norteamérica decimonónica, y en concreto hasta el movimiento casi religioso conocido como Nuevo Pensamiento. Nuevo Pensamiento surgió como una rebelión contra el dominante y sombrío mensaje del calvinismo yanqui, según el cual el deber de todo cristiano era trabajar con denuedo y sin descanso, con el sarcasmo añadido de que, gracias a la doctrina de la predestinación, en cualquier caso uno podría estar ya marcado para pasar la eternidad en el infierno. Nuevo Pensamiento, por el contrario, proponía que se podía lograr la felicidad y el éxito mundial gracias al poder de la mente. Este poder mental hasta podía curar enfermedades físicas, según la recién fundada religión de la Ciencia Cristiana, que surgió directamente de las mismas raíces. Sin embargo, como Ehrenreich deja claro, Nuevo Pensamiento imponía su propia clase de moralina rigurosa, que sustituía la obligatoria dedicación al trabajo del calvinismo por el pensamiento positivo obligatorio. Los pensamientos negativos eran denunciados con saña, un mensaje que repetía la «condena del pecado de la vieja religión» y añadía «la exigencia de la constante e íntima labor de examinarse a uno mismo». Citando a la socióloga Micki McGee, Ehrenreich demuestra que, bajo esta nueva ortodoxia del optimismo, «[se] ofrecía un trabajo continuo e interminable sobre el yo, no sólo como vía para alcanzar el éxito, sino también como una forma de salvación laica».

Así pues, George Bush se situaba en una venerable tradición cuando proclamó la importancia del optimismo bajo cualquier circunstancia. Pero su discurso en «¡Motívate!» se acabó casi tan deprisa como había comenzado. Una pizca de religión, una anécdota particularmente nada reveladora sobre los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001, algunas palabras de elogio a los militares, y ya estaba agitando las manos despidiéndose —«¡Gracias, Texas, es agradable estar en casa!»— mientras sus guardaespaldas se cerraban en torno a él. Por debajo del estruendo de los vítores, oí a Jim, el guardabosques del asiento contiguo, soltar un suspiro de

alivio. «De acuerdo, ahora sí que estoy motivado —masculló, para nadie en particular—. ¿No es hora de tomarse una cerveza?»

«Hay muchas formas de ser desgraciado —dice el personaje de un cuento corto de Edith Wharton—, pero sólo hay una de estar tranquilo, y es la de dejar de perseguir la felicidad por todas partes.» Esta observación expresa de manera mordaz el problema que suscita el «culto al optimismo», la lucha irónica y contraproducente que sabotea la positividad cuando nos esforzamos demasiado en ella. Pero la declaración también insinúa la posibilidad de una alternativa más esperanzadora, un enfoque de la felicidad que podría adoptar una forma completamente diferente. El primer paso consiste en aprender a dejar de perseguir la positividad con tanto ahínco. Pero muchos de los defensores de la «vía negativa» a la felicidad llevan las cosas más lejos todavía, sosteniendo —paradójica aunque convincentemente— que ahondar a propósito en aquello que consideramos como negativo bien puede ser una condición previa para la felicidad verdadera.

Tal vez la metáfora más vívida para toda esta extraña filosofía sea la de un pequeño juguete infantil conocido como la «trampa china de dedos», aunque la evidencia sugiere que probablemente no tenga nada de china. En su despacho de la Universidad de Nevada, el psicólogo Steven Hayes, un crítico sin ambages del contraproducente pensamiento positivo, guarda una caja de estas trampas en su mesa; las utiliza para ilustrar sus argumentos. La «trampa» consiste en un tubo hecho de finas tiras de bambú entrelazado, con un orificio en cada extremo apenas del tamaño de un dedo humano. Se pide a la víctima involuntaria que introduzca cada uno de sus índices en ambos extremos del tubo, y entonces descubre que está atrapada: como respuesta a sus esfuerzos por sacar los dedos tirando hacia fuera, las aberturas de cada extremo se contraen y aprisionan los dedos cada vez con más fuerza. Cuanto más tira la víctima, más irremediablemente atrapada se ve. Sólo relajando sus esfuerzos por escapar y hundiendo los dedos hacia el interior del tubo conseguirá ensanchar los extremos, con lo cual se separan y la persona queda

libre.

En el caso de la trampa china para dedos, Hayes observa que «hacer lo supuestamente sensato es contraproducente».

Seguir la vía negativa a la felicidad consiste en hacer lo contrario —lo supuestamente ilógico— en su lugar.

## 2

# ¿Qué haría Séneca?

*El arte de los estoicos de enfrentarse a lo peor*

«El pesimismo, cuando te acostumbras a él, es tan agradable como el optimismo.»

ARNOLD BENNETT, *Things That Have Interested Me*

Es una mañana de primavera cualquiera en la Línea Central del metro de Londres, es decir, que hay los «pequeños retrasos» habituales en el servicio y unas grandes dosis de desesperación por parte de los hacinados ciudadanos que se trasladan al trabajo. Lo único extraordinario es que me encuentro a escasos instantes de someterme, de forma completamente voluntaria, a lo que me imagino va a ser una de las experiencias más aterradoras de mi vida. Cuando nos acerquemos a la estación de Chancery Lane —pero antes de que la voz automatizada del sistema de megafonía anuncie la circunstancia—, tengo previsto romper el silencio y proclamar a los cuatro vientos las palabras «Chancery Lane». Cuando el convoy prosiga su marcha hacia Holborn, Tottenham Court Road, Oxford Circus y más allá, tengo intención de seguir así, anunciando el nombre de cada estación a medida que avancemos.

Soy consciente de que tal cosa no es la hazaña más aterradora que quiera imaginar. A los lectores que hayan pasado por la experiencia de ser rehenes de unos piratas o de ser enterrados vivos —o ya puestos, de haber padecido siquiera un solo viaje especialmente turbulento en avión— se les puede

perdonar que encuentren que me estoy dando demasiada importancia. Sin embargo, eso no cambia el hecho de que me suden las palmas de las manos y el ritmo cardíaco se me esté acelerando. Nunca he llevado bien la vergüenza, y en este momento me estoy recriminando el haber pensado en algún momento que cortejarla de manera premeditada podría ser una idea brillante.

Estoy llevando a cabo este ritual de autohumillación deliberada siguiendo las directrices de un psicólogo contemporáneo, Albert Ellis, que murió en 2007. Pero él lo creó como una manera de demostrar gráficamente los postulados de una antigua filosofía, la de los estoicos, que estuvieron entre los primeros en sugerir que el camino a la felicidad podría depender de la negatividad. Ellis recomendaba el «ejercicio de las estaciones de metro», que en un principio prescribía a sus pacientes neoyorquinos, como una demostración de la manera tan irracional que tenemos de afrontar hasta las experiencias medianamente desagradables, y de que podríamos encontrar una serie de ventajas imprevistas hurgando en su interior a poco que fuéramos capaces de obligarnos a mirar.

El estoicismo como escuela filosófica, que nació en Grecia y se desarrolló en Roma, no debe confundirse con el sentido que normalmente le damos hoy día a la palabra «estocismo»: el de una resignación a medio camino de la abnegación y el hastío que describe a la perfección la actitud de mis compañeros de viaje en el metro. El verdadero estoicismo es bastante más estricto, y conlleva el perfeccionamiento de una especie de sosiego muscular ante las circunstancias adversas. Éste es también el propósito del atroz ejercicio de Ellis, el cual no pretende otra cosa que enfrentarme a todas mis íntimas convicciones sobre la vergüenza, la timidez y lo que el resto de la gente pueda pensar de mí. Hacerlo me obligará a experimentar la desagradable situación que me estoy temiendo, y en consecuencia hará que me percate de algo acerca de ella que es psicológicamente intrigante: que mis convicciones sobre lo asombrosamente horrible que va a ser, cuando son sacadas a la luz y examinadas, no parecen corresponder a los hechos.

A menos que seas una persona con una capacidad insólita para no sentir vergüenza, es posible que te identifiques con mi aprensión. No obstante, si

uno piensa en ello, resulta extraño tener cualquier sentimiento negativo en esta situación. Después de todo, no conozco personalmente a ninguna de las personas que viajan en el vagón, así que no tengo nada que perder porque piensen que estoy loco. Además, por anteriores experiencias en el metro sé que cuando otras personas empiezan a hablar en voz alta para sí, las ignoro, igual que todos los demás; con toda certeza, esto va a ser lo peor que me suceda. Y esas otras personas que hablan en voz alta suelen hacerlo de sandeces, mientras que yo voy a anunciar los nombres de las estaciones, así que se podría argumentar que estoy realizando un servicio público. Sin duda, será mucho menos irritante que todo lo que se filtra por los auriculares de los iPod que me rodean.

Y, entonces, ¿por qué —cuando el convoy empieza a aminorar la marcha, casi imperceptiblemente al principio, al acercarse a Chancery Lane— siento como si tuviera ganas de vomitar?

Detrás de muchos de los enfoques de la felicidad más populares anida la sencilla filosofía de «centrarse en que las cosas vayan bien». En el mundo de la autoayuda, la expresión más obvia de este punto de vista es la técnica conocida como «visualización positiva»: si te imaginas las cosas saliendo bien, prosigue el razonamiento, hay muchas más probabilidades de que terminen haciéndolo. El novedoso concepto de la New Age de la «ley de la atracción» lleva las cosas un paso más allá, y sugiere que la visualización tal vez sea lo único que necesitas para conseguir riqueza, unas relaciones estupendas y una buena salud. «Existe una enraizada tendencia en la naturaleza humana a convertirse exactamente en lo que uno se imagina que es como ser humano», dijo Norman Vincent Peale, autor de *El poder del pensamiento tenaz*, en un discurso pronunciado ante los ejecutivos del banco de inversión Merrill Lynch a mediados de la década de 1980. «Si te ves como una persona tensa, nerviosa y frustrada [...], ciertamente eso es lo que serás. Si te consideras inferior en algún aspecto y alimentas esa imagen en tu consciente, en poco tiempo, y mediante el proceso de la ósmosis intelectual, se filtrará al

inconsciente, y serás lo que visualices. Si, por el contrario, te ves como un organizador, como una persona mesurada, estudiosa, un pensador y un trabajador que cree en su talento, en su capacidad y en sí mismo, eso será en lo que te convertirás.» Merrill Lynch se hundió en la crisis financiera de 2008 y tuvo que ser rescatado por el Bank of America; se invita a los lectores a extraer sus propias conclusiones.

Sin embargo, incluso a la mayoría de las personas que se mofan de los sermones de Peale podría resultar difícil discutir el punto de vista que subyace en sus palabras: que ser optimista acerca del futuro, cuando puedes administrarlo, generalmente es para bien. Y concentrarse en lo que esperas que sean las cosas, en vez de hacerlo en lo que esperas que no sean, parece una manera sensata de motivarse y de aumentar al máximo las posibilidades de éxito. Al dirigirte a realizar una entrevista de trabajo, casi seguro que es mejor que peques de exceso de confianza en el éxito. Cuando te dispones a pedirle a alguien que salga contigo, seguramente es aconsejable actuar partiendo del hecho de que ella o él pueda decirte que sí. De hecho, es posible que cierta tendencia a ver el lado bueno de las cosas esté tan íntimamente ligada a la supervivencia de la especie que la evolución nos haya llevado por ese camino. En su libro *The Optimism Bias* (2011), la neurocientífica Tali Sharot recopila las pruebas cada vez más numerosas de que una mente que funcione bien quizás esté organizada para percibir que hay más posibilidades de que las cosas vayan bien que las que realmente existen. Las personas sanas y alegres, sugiere la investigación, suelen tener una percepción menos precisa y más exageradamente optimista de su verdadera capacidad para influir en los acontecimientos que aquellos que padecen una depresión.

No obstante, aparte de la simple decepción cuando las cosas no salen bien, este punto de vista plantea algunos problemas, que son especialmente acusados en el caso de la visualización positiva. A lo largo de los últimos años, la psicóloga alemana Gabriele Oettingen y sus colegas han elaborado una serie de experimentos pensados para desenterrar la verdad acerca de las «fantasías positivas sobre el futuro». Los resultados son llamativos: resulta que dedicar tiempo y energía a pensar en lo bien que podrían ir las cosas en

realidad reduce la motivación de la mayoría de las personas para lograrlo. Los sujetos de estudio a los que se animó a pensar en la manera de tener una semana de altísimo rendimiento en el trabajo, por ejemplo, acabaron con peores resultados que aquellos a los que se invitó a reflexionar sobre la semana siguiente, pero sin darles ninguna otra indicación que orientara sus pensamientos.

En un experimento ingenioso, Oettingen deshidrató ligeramente a algunos participantes. Luego los sometieron a un ejercicio consistente en imaginarse que bebían algo refrescante, un vaso de agua helada, mientras que los demás tomaban parte en un ejercicio diferente. Los participantes deshidratados que tenían que imaginarse el agua —al contrario de lo propugnado por la doctrina de la autoayuda sobre la motivación mediante la visualización— experimentaron una «reducción» notable de sus niveles de energía, de acuerdo con las lecturas realizadas de su presión arterial. Lejos de sentirse más motivados para hidratarse, sus cuerpos se relajaron, como si su sed ya estuviera saciada. En un experimento tras otro, la gente reaccionó a la visualización positiva relajándose; parecía como si, inconscientemente, hubieran confundido imaginar el éxito con haberlo logrado ya.

De esto no hay que deducir necesariamente, claro está, que sería una idea mejor utilizar en su lugar la visualización «negativa» y empezar a concentrarse en todas las maneras en que las cosas podrían ir mal. Sin embargo, ésa es precisamente una de las conclusiones que se derivan del estoicismo, una escuela filosófica que se originó en Atenas a los pocos años de la muerte de Aristóteles y que llegó a dominar el pensamiento occidental sobre la felicidad durante casi quinientos años.

El primer estoico, hasta donde sabemos, fue Zenón de Citio, nacido en la actual Larnaca, en la costa meridional de Chipre, alrededor del 334 a. de C. «Tenía la cabeza torcida hacia un lado por causas naturales», escribe el historiador griego del siglo III Diógenes Laercio en su *Vidas y opiniones de los filósofos más ilustres*, que es la fuente principal de los testimonios de los primeros estoicos. «Era flaco, muy alto, de tez oscura, con unas piernas

fláccidas y débiles [...], y, según se decía, sentía verdadera pasión por los higos, así frescos como secados al sol.» Según la leyenda, Zenón era un comerciante que llegó a Atenas cuando contaba unos treinta años, posiblemente después de sufrir la traumática experiencia de un naufragio. Allí, empezó a estudiar como discípulo del filósofo cínico Crates. Laercio relata una de las primeras experiencias de Zenón a manos de Crates que quizás ayude a explicar la prioridad que el estoicismo concede a las creencias irracionales como origen de la aflicción emocional. Según la anécdota, Crates le entregó un cuenco de «puré de lentejas» y le pidió que lo llevara por las calles de Atenas, pero entonces el maestro destrozó el cuenco con un golpe de su bastón, lo que hizo que el contenido acabara esparcido por el cuerpo de Zenón. «El puré le resbalaba por las piernas —nos cuenta Laercio, tras lo cual Zenón se alejó corriendo, lleno de vergüenza—. ¿Por qué sales corriendo, si no has hecho ningún daño?», le gritó Crates en tono de broma, burlándose del convencimiento de Zenón de que tenía motivos para avergonzarse. Cuando Zenón empezaba a impartir sus enseñanzas, lo hacía bajo el *stoá poikile*, el «pórtico pintado» de la cara norte de la antigua ágora de Atenas, y de ahí el nombre de «estóico». La influencia de la escuela se extendió posteriormente hasta Roma, y son los trabajos de estos estóicos romanos posteriores —sobre todo Epicteto, Séneca el Joven y Marco Aurelio— los que han llegado a nuestros días.

Desde sus primeros días, las enseñanzas de los estóicos recalcaron la importancia fundamental de la razón. La naturaleza había concedido de forma exclusiva a los humanos, sostenían, la capacidad para razonar, y por consiguiente, una vida «virtuosa» —esto es, una vida correcta y adecuada a lo humano— conllevaba el vivir de acuerdo con la razón. Los estóicos romanos añadieron un matiz psicológico: vivir virtuosamente según la razón, argumentaban, conduciría a la tranquilidad interior, «un estado de ánimo —escribe el estudioso del estoicismo William Irvine— caracterizado por la ausencia de emociones negativas, tales como la pena, la ira y la angustia, y la presencia de emociones positivas, como la alegría». Y aquí radica la diferencia esencial entre el estoicismo y el actual «culto al optimismo». Para los estóicos,

el estado de ánimo ideal era la tranquilidad, no la nerviosa alegría a la que los pensadores positivos suelen parecer referirse cuando utilizan la palabra «felicidad». Y la tranquilidad tenía que ser lograda no por medio de la implacable persecución de las experiencias agradables, sino mediante el cultivo de una especie de indiferencia apacible hacia las propias circunstancias. Una manera de hacerlo, sostenían los estoicos, era dar la cara a las emociones y experiencias negativas; no rehuirlas, sino, antes bien, examinarlas atentamente.

Si bien este centrarse en la negatividad se antoja perverso, tal vez pueda ayudarnos reflexionar sobre las circunstancias vitales de los propios estoicos. Epicteto nació esclavo en lo que en la actualidad es Turquía; aunque manumitido tiempo después, murió inválido de resultas del brutal trato que le infligieron sus amos. Séneca, por el contrario, era hijo de un noble, y gozó de una carrera brillante como tutor personal del emperador romano, algo que acabó de repente cuando su patrón —que por desgracia era el trastornado Nerón— empezó a sospechar que Séneca conspiraba contra él y le ordenó que se suicidara. Parece ser que Nerón tenía escasas pruebas que sustentaran sus sospechas, pero para entonces ya había asesinado a su madre y a su hermanastro, y era famoso por quemar cristianos en sus jardines después del anochecer para conseguir una fuente de luz, así que mal se le puede acusar de un comportamiento errático. Según se cuenta, Séneca trató de hacer lo que se le decía cortándose la venas para morir desangrado. Pero no logró su propósito, así que pidió que se le administrara un veneno, lo que tampoco consiguió acabar con él. Y no fue hasta tomar un asfixiante baño de vapor que consiguió pasar a mejor vida. Puede que no resulte sorprendente que una filosofía que surge de circunstancias como las de Epicteto —o en un contexto donde un destino como el de Séneca aguardaba incluso a los de noble cuna, si la suerte los abandonaba— no se inclinara por el pensamiento positivo. ¿Dónde estaría el mérito de tratar de convencerse de que las cosas terminarían yendo a mejor, cuando eran tantas las evidencias de que podrían no hacerlo?

Y, sin embargo, es una verdad interesante que la propuesta de los estoicos

de alcanzar la felicidad por medio del pesimismo empieza exactamente con la clase de percepción que bien podría defender Norman Vincent Peale: que en lo tocante a sentirse optimista o pesimista, lo que realmente importa son nuestras «creencias». La mayoría de nosotros, señalaban los estoicos, pasamos por la vida con el engaño de que son ciertas personas, situaciones o acontecimientos los que hacen que nos pongamos tristes, nos angustiemos o montemos en cólera. Cuando te irritas por culpa de un compañero de trabajo que se sienta en la mesa contigua y que no para de hablar, supones lógicamente que el colega es la fuente de la irritación; cuando te enteras de que un familiar querido está enfermo y te apena por él, parece lógico pensar que la enfermedad es la causa de la pena. Analiza con atención tu experiencia —dicen los estoicos— y al final te verás obligado a concluir que ninguno de estos acontecimientos externos es «negativo» en sí mismo. En efecto, nada que exista fuera de tu mente puede ser descrito con propiedad como negativo ni positivo en absoluto. Lo que realmente provoca el sufrimiento son las convicciones que tienes sobre esas cosas. El compañero no es irritante per se, sino a causa de tu opinión de que conseguir terminar tu trabajo sin interrupciones es una meta importante. Incluso la enfermedad de un pariente sólo es mala en vista de tu idea de que es bueno que tus parientes no estén enfermos. (Al fin y a la postre, millones de personas enferman a diario; no tenemos ningún juicio acerca de la mayoría y, por consiguiente, no nos apesadumbramos por ello.) «Las cosas no afectan al alma —es como Marco Aurelio, el emperador y filósofo estoico, expresa la idea, añadiendo—: Nuestras perturbaciones proceden sólo de la opinión, que está en el interior.» Creemos que la aflicción es un proceso de un solo paso: algo del mundo exterior causa angustia en tu mundo interior. De hecho, es un proceso de dos pasos: entre el acontecimiento externo y la emoción interior media una creencia. Si no juzgaras que la enfermedad de un pariente tiene que ser mala, ¿te afigirías por ello? Es evidente que no. «Nada es bueno ni malo, pero el pensamiento lo hace así», hace decir Shakespeare a Hamlet, muy estoicamente por cierto.

Lo que aquí se sugiere no es que las emociones negativas no existan

realmente, ni que no importen, ni que se puedan dejar de lado así como así mediante un puro ejercicio de voluntad. Los estoicos no están afirmando nada parecido; simplemente están aclarando el «mecanismo» a través del cual surgen todas las aflicciones. Y se refieren a todas. Incluso la pérdida de tu hogar o del trabajo, o de una persona querida, no es desde esta perspectiva un acontecimiento negativo en sí mismo; en sí mismo, es tan sólo un acontecimiento. A lo cual podrías responder: pero ¿y si realmente «es» malo? Careciendo de casa y de ingresos, se podría correr el peligro de morir de hambre o de frío. Y eso sería malo, ¿no? Pero la misma lógica implacable se impone de nuevo. De entrada, ¿qué es lo que hace angustiosa la perspectiva del hambre o de morirse de frío? La idea que tienes sobre los inconvenientes de la muerte. Esta visión del funcionamiento de las emociones, como señala el destacado estudioso de los estoicos A. A. Long, es la percepción que subyace también en la terapia cognitivo-conductual contemporánea. «Está todo allí [en la obra de los estoicos] —me dijo—. En especial esa idea de que los juicios están en nuestra fuerza, de que nuestras emociones vienen determinadas por nuestro juicios, y de que siempre podemos retroceder y preguntar: “¿Son las otras personas las que me perturban? ¿O lo que me perturba es el juicio que me hago de las demás personas?”» Un método de pensamiento que él mismo solía emplear, me explicó Long, consistía en enfrentarse a las dificultades cotidianas, como por ejemplo las riñas de tránsito. ¿Eran los demás conductores los que realmente se comportaban «mal»? ¿O sería más preciso decir que la causa de su ira era la idea que tenía de que debían comportarse de otra manera?

La diferencia resulta crucial. La idea de que en última instancia son nuestras convicciones las que causan nuestras angustias, como hemos visto, es una perspectiva que comparten por igual estoicos y pensadores del optimismo. Aunque, fuera de esto, las dos tradiciones divergen por completo, y la divergencia se hace evidente con más claridad en lo tocante a las opiniones sobre el futuro. Los apóstoles del optimismo sostienen que uno debería cultivar tantas expectativas positivas sobre el futuro como sea capaz. Pero tal cosa no es una idea tan buena como a primera vista pudiera parecer.

De entrada, como los experimentos de Gabriele Oettigen demuestran, concentrarse en los resultados que deseas puede que realmente acabe por sabotear tus esfuerzos por conseguirlos. Por regla general, señalaría un estoico, no es en realidad una técnica especialmente buena para sentirse más feliz. El optimismo incansable sobre el futuro sólo acarrea una commoción mayor cuando las cosas salen mal; al esforzarse en mantener exclusivamente ideas positivas sobre el futuro, el pensador optimista acaba estando «menos» preparado, y mucho «más» angustiado, cuando al final suceden cosas que no puede obligarse a creer que sean buenas. (Y tales cosas ocurrirán.) Éste es un problema que subyace en todos los enfoques de la felicidad que conceden demasiada importancia al optimismo. Tratar de ver las cosas bajo una luz exclusivamente positiva es una actitud que exige un reabastecimiento constante y agotador de optimismo. Si las energías te fallan o se revelan insuficientes cuando se enfrentan a un golpe inesperado, te hundirás de nuevo —y puede que más profundamente— en la depresión.

Al aplicar su rigurosa racionalidad a la situación, los estoicos proponen una manera más elegante, sostenible y tranquilizadora de enfrentarse a la posibilidad de que las cosas vayan mal: en lugar de esforzarse en evitar todo pensamiento sobre las peores situaciones posibles, aconsejan pensar activamente en éstas, mirándolas fijamente a los ojos. Lo cual nos lleva a un importante hito de la vía negativa a la felicidad, una táctica psicológica que William Irvine sostiene es «la técnica individual más valiosa de los recursos de los estoicos». Irvine la denomina la «visualización negativa». Los mismos estoicos, de una manera bastante más mordaz, la llamaban «la premeditación de los males».

La primera ventaja de demorarse en considerar lo mal que podrían llegar a ser las cosas es clara y concisa. Hace mucho tiempo que los psicólogos admitieron que uno de los mayores enemigos de la felicidad humana es la «adaptación hedonista», esto es, la manera predecible y frustrante en que cualquier nueva fuente de placer que obtenemos, ya sea tan nimia como un nuevo artilugio electrónico o tan importante como un matrimonio, queda relegada rápidamente como telón de fondo de nuestras vidas. Nos

acostumbramos a ello, y por consiguiente deja de ser fuente de tanta dicha. Esto implica, pues, que recordarte de manera regular que podrías perder alguna de las cosas de las que disfrutas en la actualidad —en efecto, sin duda terminarás perdiéndolas todas al final, cuando la muerte te alcance— invertiría el efecto de la adaptación. Pensar en la posibilidad de perder algo que valoras lo hace pasar del telón de fondo de tu vida al centro del escenario de nuevo, donde puede volver a proporcionar placer una vez más. «Siempre que te encariñes con algo —escribe Epicteto—, no actúes como si fuera una de esas cosas que no se pueden sustraer, sino como si fuera una jarra o una copa de cristal [...]; si besas a tu hijo, a tu hermano, a tu amigo [...] recuerda que quieres a un mortal, algo que no es tuyo; te ha sido entregado para el presente, no de manera inseparable ni para siempre, sino como un higo o un racimo de uvas en una estación establecida del año.» Cada vez que beses a tu hijo para darle las buenas noches, afirma el estoico, deberías considerar concretamente la posibilidad de que pueda morir al día siguiente. Es éste un consejo inquietante que a cualquier padre le parecería aterrador, pero Epicteto se muestra categórico: su práctica hará que quieras a tu hijo todavía más, al mismo tiempo que atenúa el golpe si alguna vez llega a producirse tan espantosa eventualidad.

La segunda y más sutil, y podría decirse que aún más poderosa ventaja de la premeditación de los males, es la de servir como antídoto de la angustia. Piensa hasta qué punto buscamos normalmente disipar las preocupaciones acerca del futuro: buscamos la tranquilidad mediante el autoconvencimiento de que todo irá bien. Pero la tranquilidad es un arma de doble filo. A corto plazo, puede ser maravillosa, pero, al igual que todas las manifestaciones del optimismo, exige un mantenimiento constante: si ofreces consuelo a un amigo que está atenazado por la angustia, a menudo comprobarás que al cabo de unos pocos días volverá a buscar más. Y lo que es peor, el consuelo puede exacerbar la angustia de verdad: cuando tranquilizas a tu amigo diciéndole que el peor de los casos que tanto teme probablemente no suceda, sin darte cuenta estás reforzando su idea de que sería una catástrofe que ocurriera. Lo que haces es tensar el muelle de su angustia, no aflojarlo. Con demasiada

frecuencia, señalan los estoicos, las cosas no irán bien.

Pero también es verdad que, cuando salen mal, casi siempre salen «menos» mal de lo que te temías. Perder tu empleo no te condenará a morir de hambre ni a la muerte; perder a un novio o una novia no te condenará a una vida de sufrimiento continuo. Estos miedos se basan en juicios irracionales sobre el futuro, por lo general como consecuencia de no haber pensado el asunto con el suficiente detenimiento. Oyes un rumor sobre una reducción de personal en la empresa, y al instante pasas a una imagen mental en la que eres un completo indigente; un amante se comporta fríamente y pasas a imaginarte una soledad de por vida. La premeditación de los males es la manera de sustituir esas ideas irracionales por unos juicios más racionales: invierte algún tiempo en imaginarte vívidamente y con exactitud lo mal que podrían ir las cosas «en realidad», y por lo general descubrirás que tus temores eran exagerados. Si pierdes tu trabajo, siempre podrás dar una serie de pasos concretos para encontrar uno nuevo; si perdieras a tu pareja, probablemente conseguirías encontrar alguna felicidad en la vida a pesar de estar solo. Enfrentarse a la peor de las situaciones posibles priva a ésta de gran parte de su capacidad para generar angustia. La felicidad alcanzada a través del pensamiento positivo puede ser fugaz y frágil; la visualización negativa genera una tranquilidad inmensamente más fiable.

Séneca apura esta vía de pensamiento hasta su conclusión lógica. Si imaginarse lo peor puede ser fuente de tranquilidad, ¿qué tal si se intenta probar deliberadamente una muestra de lo peor? En una de sus cartas, propone un ejercicio que fue el predecesor directo de mis aventuras con la vergüenza en el metro de Londres, aunque cierto es que más extremado. Si lo que más temes es perder tu riqueza material, aconseja, no trates de convencerte de que eso no puede ocurrir jamás. (Ése sería el enfoque del doctor Robert H. Schuller: negarse a aceptar la posibilidad del fracaso.) En vez de eso, trata de actuar como si ya la hubieras perdido. «Reserva cierto número de días, durante los cuales te conformarás con la más frugal y barata de las comidas, y con una ropa basta y ordinaria —sugiere Séneca—, y no pares de decirte todo el rato: “¿Es éste el estado que tanto temía?”» Es posible que no lo

pases muy bien. Pero el ejercicio te obligará a confrontar, por un lado, tus angustias más desenfrenadas sobre lo mala que podría llegar a ser una eventualidad con, por otro lado, la realidad, que puede ser desagradable, pero también mucho menos catastrófica. Esto te ayudará a comprender que la peor situación posible es algo con lo que podrías apañártelas.

Todo esto me parecía lógico intelectualmente hablando, pero quería saber si en la actualidad había alguien que realmente viviera según estos principios. Hasta mí habían llegado rumores sobre una comunidad contemporánea de sedicentes estoicos que andaban desperdigados por todo el globo, y mis investigaciones me llevaron rápidamente hasta algo llamado el Fórum Estoico Internacional, un foro de Internet con más de ochocientos miembros. Algunas investigaciones adicionales me condujeron hasta la historia de un agente de policía de Chicago, que afirmaba observar los principios de los estoicos para conservar la calma en sus enfrentamientos con los delincuentes violentos. En otro sitio web, un maestro de escuela de Florida informaba de la asamblea inaugural de la Sociedad Estoica Internacional, celebrada en Chipre en 1998. En todo momento no dejó de aparecer un nombre: como moderador del Fórum Estoico Internacional, como tutor del poli de Chicago y como autor de innumerables colaboraciones de Internet sobre las ventajas de vivir estoicamente. Mi intención había sido la de localizar a un Séneca de la era moderna. Supuse que esta persona tal vez hubiera escogido alejarse de la sociedad, como hizo Séneca durante los últimos años de su vida; que quizás viviera, por ejemplo, en una sencilla y rústica vivienda a los pies de algún volcán del Mediterráneo, pasando los días en contemplación filosófica y las noches bebiendo retsina. No obstante, llegado el momento, la persona a quien me condujeron mis pesquisas no era nada de estas cosas. Se llamaba Keith, y vivía a poca distancia en tren al noroeste del centro de Londres, en la ciudad de Watford.

A pesar de vivir en Watford, el doctor Keith Seddon sí satisfacía ciertos criterios de misticismo. Esto me quedó claro tan pronto vi su casa. Separada de sus vecinas mejor conservadas por un alto seto, en el que al final conseguí localizar una verja muy pequeña, parecía la casita de campo de un mago que

bien podría haber imaginado Tolkien, si *El Señor de los Anillos* hubiera estado ambientado en la periferia rural de Londres. Eran las primeras horas de la tarde y llovía copiosamente. Aunque en la habitación principal no había nadie, según deduje al atisbar por la ventana salediza, la estancia estaba atiborrada de pilas de libros que amenazaban con desplomarse, junto con una extensa colección de sombreros panamá. Necesité llamar varias veces al timbre antes de que Seddon acudiera a abrir la puerta. Pero cuando lo hizo, su aspecto fue el esperado: larga barba gris, ojos centelleantes y un chaleco de piel, todo coronado por uno de sus panamás. «Adelante», dijo tres veces seguidas, y luego me condujo lejos de la lluvia, a través del pasillo, hasta una cuarto lateral que albergaba una estufa de gas, un sofá y dos sillones de respaldo alto. En uno de ellos estaba sentada su esposa, Jocelyn. La mayor parte del espacio sobrante estaba ocupado por más libros todavía, apiñados en unas estanterías insuficientes. Las obras de la filosofía clásica se apretaban contra otras de títulos más esotéricos: *The Book of Egyptian Ritual* [El libro de los rituales egipcios]; *An Introduction to Elvish* [Introducción al mundo de los elfos], y *Fountain Pens of the World* [Estilográficas del mundo]. Seddon me acompañó hasta el sofá y fue a buscarme una Diet Coke.

De inmediato se me hizo evidente que el destino no había sido especialmente amable con la pareja. Jocelyn padecía una grave y prematura artritis reumatoide que la había dejado muy debilitada. Aunque recién cumplidos los cincuenta, tenía grandes dificultades incluso para llevarse un vaso a los labios, maniobra que le exigía utilizar ambas manos, y esto con un dolor evidente. Keith era su cuidador a tiempo completo, y él mismo padecía una encefalomieltitis miálgica o síndrome de fatiga crónica. Los dos eran doctores en filosofía, y habían organizado su vida contando con dedicarse a la enseñanza, pero entonces se había entrometido la enfermedad de Jocelyn. El actual trabajo de Keith como tutor de cursos por correspondencia sobre estoicismo, dando clases en universidades privadas de Estados Unidos, se estaba acabando, y padecían verdaderas estrecheces económicas.

Sin embargo, la atmósfera del caldeado cuartito estaba lejos del abatimiento. Resultaba que Jocelyn no se describía como estoica, como su

marido, aunque compartía con él una mentalidad parecida: me dijo que su enfermedad había resultado ser un «don oscuro» y que, en cuanto había aprendido a ignorar a la gente que le decía que «luchara» y «fuera optimista», había llegado a entender su dependencia de los demás como una especie de bendición. Parecía una mujer serena; por su parte, Keith estaba prácticamente lleno de vida. «¡Ser estoico es una postura muy incómoda de adoptar! — declaró en un tono tranquilo—. A lo largo de la historia las personas han cometido este gran error sobre la felicidad, y aquí estamos nosotros, los estoicos, al margen de todo (¡y más allá del margen, la verdad!), gritando por encima del horizonte: “¡Lo entendéis todo mal! ¡Lo entendéis todo mal!”»

Keith localizó sus inicios como estoico en un extraño incidente que le ocurrió cuando tenía unos veinte años, mientras caminaba por un parque boscoso, no lejos de su casa en las afueras de Londres. Lo describió como un cambio de perspectiva, la clase de sacudida en la percepción de las cosas que suele ser descrita como una «experiencia espiritual». «Fue algo bastante fugaz —recordó—. No más de un minuto o dos. Pero, de pronto, durante ese minuto o dos, tuve... —Hizo una pausa, buscando las palabras correctas—: ¡Tuve la clara conciencia de hasta qué punto todo estaba conectado en el espacio y el tiempo! —declaró por fin—. Fue como viajar al espacio exterior y percibir el universo como un todo, y ver que todo estaba interconectado de la manera exacta que tenía que estarlo. Como algo terminado y completo.»

Tomé un trago de Diet Coke y esperé.

«Era como una maqueta de modelismo —prosiguió, sacudiendo la cabeza con frustración, lo cual interpreté como que, en realidad, no había sido como una maqueta de modelismo en absoluto—. Tuve la sensación de que todo estaba hecho “deliberadamente” por una especie de organismo. No por un Dios que esté ahí fuera en el universo, tirando de los hilos, ¿entiende? Sino como si “toda la cosa en sí fuera Dios”. —Volvió a hacer una pausa—. ¿Sabe?, lo gracioso del caso es que en ese momento no me pareció especialmente significativo.» Tras su fugaz entrada en el mundo místico de la conciencia cósmica, el veinteañero Seddon se olvidó del tema, se marchó a casa y siguió con su carrera universitaria.

No obstante, al cabo de un tiempo, el recuerdo de aquellos dos minutos empezaron a corroerlo. Leyó el *Tao Te King* buscando las claves en el taoísmo. Exploró el budismo. Pero al final fue el estoicismo el que le habló. «Parecía muchísimo más consistente y realista —dijo—. Y pensé: “¡Aquí no hay nada que pueda rebatir!”» Resultó que la visión tenida en el parque reflejaba la propia forma idiosincrática de las creencias religiosas de los estoicos. Éstos también sostenían que el universo era Dios, que había un plan global y que todo sucedía por una razón. La meta de los estoicos de comportarse según la razón significaba comportarse de acuerdo con este plan universal. «Contempla permanentemente el universo como un ser vivo que tiene una sustancia y un alma —afirma Marco Aurelio—. Todo lo que ocurre, ocurre como debe ocurrir.» Para las actuales mentes laicas, ésta es sin duda la parte del estoicismo más difícil de digerir. Llamar al universo «Dios» podría ser más o menos aceptable; podría decirse que es sólo una cuestión de lenguaje. Pero sugerir que todo se dirige a algún lugar de acuerdo con un plan es bastante más problemático. En efecto, con un suspiro Keith explicó que siempre tenía que estar sofocando las disputas desabridas entre los estoicos ateos y los estoicos teístas del Fórum Estoico Internacional, aunque, naturalmente, como buen estoico, no dejaba que eso lo alterara en exceso.

No obstante, uno no tiene necesariamente que aceptar la idea estoica de un «plan global» para abrazar su otra cara, que es mucho más importante para el estoicismo de la vida cotidiana: la de que, haya o no un organismo mayor que nosotros que controle el desarrollo de las cosas, resulta meridianamente claro que cada uno de nosotros tiene muy escaso control «individual» sobre el universo. Keith y Jocelyn habían aprendido esta lección a golpes. Habrían preferido vivir sin la artritis de Jocelyn, sin la fatiga permanente de Keith y con más dinero. Pero, sin haberlo pedido nunca, las circunstancias les habían enseñado la percepción esencial del estoicismo sobre el control y la sensatez de comprender las propias limitaciones.

Como Séneca observaba con frecuencia, de manera habitual nos comportamos como si nuestro control sobre el mundo fuera mucho mayor del que en realidad es. Incluso cuestiones personales como nuestra salud,

nuestra economía y nuestra reputación están en última instancia fuera de nuestro control; podemos intentar influir en ellas, claro está, pero a menudo las cosas no saldrán como deseemos. Y el comportamiento de las demás personas escapa aún más a nuestro control. Para la mayoría de las ideas sobre la felicidad —que consisten en hacer que las cosas sean como queremos que sean—, esta actitud supone un gran problema. En los momentos buenos, es fácil olvidarse del poco control que tenemos: por lo general logramos convencernos de que conseguimos el ascenso en el trabajo, o esa nueva pareja, o el Premio Nobel, gracias exclusivamente a nuestra genialidad y esfuerzo. Pero los momentos aciagos aclaran la verdad del asunto. Los empleos se pierden; los planes salen mal; la gente muere. Si tu estrategia para lograr la felicidad depende del sometimiento de las circunstancias a tu voluntad, ésta es una noticia terrible: lo más que puedes hacer es rezar para que no todo salga mal e intentar distraerte mientras ocurre. Para los estoicos, sin embargo, la tranquilidad supone enfrentarse a la realidad de tu control limitado. «Nunca he confiado en Fortuna —escribe Séneca—, ni siquiera cuando ella parecía estar en paz conmigo. Todas sus generosas recompensas (dinero, cargos, influencia) las deposité donde ella pudiera reclamarlas sin causarme inquietud.» Estas cosas están fuera del control individual; si inviertes tu felicidad en ellas, te estás tendiendo una trampa para recibir un duro golpe. Las únicas cosas que realmente podemos controlar, argumentan los estoicos, son nuestros juicios —lo que creemos— sobre nuestras circunstancias. Pero esto no es una mala noticia. Desde el punto de vista de los estoicos, como ya hemos visto, son nuestras ideas de las cosas las que nos hacen sufrir y, por consiguiente, son todo lo que necesitamos poder controlar a fin de sustituir el sufrimiento por la serenidad.

«Suponga que alguien le insulta, que le insulta de una forma “verdaderamente” detestable —me planteó Keith, inclinándose hacia delante en su sillón a medida que entraba en materia—. El estoico, si es lo bastante buen estoico, no se va a enfadar ni a enfurecer ni a disgustar ni a desconcertar, porque se dará cuenta de que, en última instancia, no ha sucedido nada malo. Para enfadarse, primero tendría que haber juzgado que

la otra persona le había herido. El problema es que uno está condicionado para realizar esa clase de juicio durante toda su vida.»

Éste es un ejemplo relativamente nimio: es bastante fácil darse cuenta de que un insulto verbal no tiene por qué implicar ningún daño personal. Sería inmensamente más difícil argumentar lo mismo de, por ejemplo, la muerte de un amigo. Ésta es la razón de que la idea de un «plan global» sea a la larga tan crucial para abrazar por completo el estoicismo: sólo considerando la muerte como parte de tal plan podría uno esperar sentirse tranquilo alguna vez al respecto. «No desprecies la muerte, sino, antes bien, siéntete feliz con ella, puesto que es también una de esas cosas que la naturaleza desea», dice Marco Aurelio. Pero esto es una hazaña. Lo más que el estoicismo podría hacer por un ateo, en esta situación, quizás fuera ayudarle a ver que conserva «algún» control sobre sus juicios. El ateo podría recordarse que sería posible escoger sentirse profunda aunque razonablemente disgustado, en vez de hundirse en la desesperación absoluta.

Sin embargo, esto apenas invalida la utilidad del enfoque de los estoicos cuando se trata de las formas cotidianas de angustia, que es por donde Seddon aconsejaba a sus estudiantes por correspondencia que empezaran. Trata de pensar estoicamente, les decía, mientras haces la compra en el supermercado. ¿Se ha agotado algún producto? ¿Las colas son demasiado largas? El estoico no está necesariamente obligado a soportar la situación; podría decidir irse a otra tienda. Pero irritarse sería, desde el punto de vista estoico, un error de juicio. No puedes controlar la situación, así que reaccionar con furia contra esa realidad es irracional. Tu irritación, además, es casi sin ninguna duda desproporcionada en relación con el verdadero perjuicio —de haber alguno— que se te ha causado por el inconveniente; no existen motivos para tomárselo como algo personal. Puede que ésta sea una oportunidad para aplicarse en la «premeditación de los males»: ¿qué es lo peor que podría suceder como consecuencia de esto? Casi siempre, hacerse esta pregunta pondrá en evidencia que tu juicio sobre la situación ha sido exagerado, y que suavizarlo aumentará inmensamente tus posibilidades de sustituir el disgusto o el enfado por la tranquilidad.

En esto es fundamental comprender la distinción entre aceptación y resignación: que utilices tu capacidad de raciocinio para dejar de estar molesto por una situación no significa que no debas tratar de cambiarla. Para utilizar un ejemplo muy evidente, una estoica que mantuviera una relación de malos tratos no tendría por qué soportarla, y casi con toda seguridad el mejor consejo que se le podría dar sería el de que hiciera algo para salir de ella. Su estoicismo sólo la obligaría a enfrentarse a la verdad de la situación —para darse cuenta de lo que era— y luego hacer lo que fuera dentro de sus posibilidades, en lugar de clamar contra las circunstancias como si no debieran existir. «¿El pepino es amargo? Pues déjalo —aconseja Marco Aurelio—. ¿Hay zarzas en el camino? Rodéalas. Eso es suficiente, sin necesidad de preguntarse también: “¿Cómo llegaron estas cosas al mundo?”»

O escoja a alguien que haya sido condenado y encarcelado por error, me propuso Keith. «En fin, esa persona, como estoica, va a decir que, en cierto sentido, el hecho de haber sido encarcelado injustamente “no es en realidad lo que importa”. Lo que importa es la manera con que afronta la situación. Ahora que estoy aquí, y no en ninguna otra parte, en este momento y en este lugar, ¿qué es lo que puedo hacer? Tal vez tenga que estudiar derecho, recurrir mi sentencia y luchar por mi libertad. A todas luces esto no es resignación. Pero razonablemente estoy aceptando la realidad de la situación. Y, por otro lado, no tengo que afligirme por la idea de que esto no debería estar ocurriendo. Porque “está” ocurriendo.» A Keith y Jocelyn, esto les tocaba muy de cerca. «Sin el estoicismo —susurró señalando a su esposa y a él mismo—, en verdad no veo de qué otra manera habríamos podido seguir adelante con todo esto.»

Más tarde, cuando salí de nuevo al crepúsculo de Watford, tuve la sensación de haber asimilado parte de la tranquilidad rigurosamente racional de Keith, como por una especie de ósmosis. De nuevo en Londres, mientras compraba algo para preparar la cena a los amigos en cuya casa me alojaba, de hecho me encontré al final de una larga cola de supermercado atendida por un empleado saturado de trabajo y una hilera de máquinas de autoservicio que no funcionaban. Sentí un ramalazo de irritación antes de conseguir

hacerme recordar a los estoicos. La situación era la que era. Podía marcharme si lo deseaba. Y lo peor que podía pasar —el retraso de unos pocos minutos antes de que mis amigos y yo pudiéramos cenar— era algo tan insignificante que resultaba irrisorio. El problema eran mis juicios irracionales, no la cola del supermercado. Me sentí satisfecho conmigo mismo de modo exagerado por semejante reconocimiento. Ciento, en la larga historia del estoicismo sería un triunfo bastante baladí. No se podía comparar, por ejemplo, con mantener la calma mientras te obligan a suicidarte cortándote las venas, como en el caso de Séneca. Sin embargo, me dije —estoicamente— que por algún sitio había que empezar.

Para los estoicos, pues, nuestros juicios sobre el mundo es todo lo que podemos controlar, pero también todo lo que necesitamos controlar para ser felices; la tranquilidad es una consecuencia de sustituir nuestros juicios irracionales por los racionales. Y preocuparse por lo peor que pueda pasar, la «premeditación de los males», es a menudo la mejor manera de conseguirlo, hasta el punto incluso —sugiere Séneca— de experimentar deliberadamente esos «males» a fin de comprender que podrían no ser tan malos como irracionalmente temías.

Fue esta última técnica la que, siglos después, resultó especialmente estimulante a un psicoterapeuta inconformista llamado Albert Ellis, que hizo más que nadie para restablecer el estoicismo y ponerlo a la vanguardia de la psicología moderna. En 2006, durante los últimos meses de vida de Ellis, fui a visitarlo en un ático estrecho situado encima del establecimiento que él había llamado —con su característica indiferencia hacia la modestia— Instituto Albert Ellis, en la zona residencial de Manhattan. Tenía noventa y tres años, y no se levantó de la cama para la entrevista; para compensar su aguda sordera, llevaba un par de voluminosos auriculares y me pidió que hablara directamente a un micrófono.

«Como dijo Buda hace dos mil quinientos años —me espetó, poco después de que empezáramos a hablar, mientras agitaba un dedo en mi

dirección—, ¡no somos más que lo que hay en nuestras jodidas mentes! Eso es exactamente lo que somos.» Para ser sincero, me habría sentido defraudado si no hubiera utilizado semejante lenguaje desde el principio de nuestra conversación, tal era su fama de malhablado. Pero yo sabía que Ellis tenía más virtudes que el mero espectáculo. Un par de décadas antes, los psicólogos de Norteamérica le habían elegido como el segundo psicoterapeuta más influyente del siglo XX, por detrás del fundador de la psicología humanística, Carl Rogers, aunque —por increíble que parezca— por delante de Sigmund Freud. Fue un acto especialmente generoso por parte de sus colegas, teniendo en cuenta la opinión que merecía a Ellis gran parte del mundo de la psicología convencional, que no era otra que la de que se trataba de una «gilipollez».

En la década de 1950, cuando Ellis empezó a promocionar su idea de la psicología con gusto a estoicismo, se suscitó una encarnizada controversia, dado el desacuerdo de su doctrina tanto con el enfoque de la autoayuda puesto en el pensamiento positivo como con la teoría freudiana, que a la sazón dominaban la profesión. Esto le valió convertirse en objeto de mofa en diferentes congresos de psicología. Pero en el momento de mi entrevista, con más de cincuenta libros publicados —*Usted puede ser feliz: terapia racional emotiva conductual para superar la ansiedad y la depresión*, se titulaba uno de sus característicos éxitos de ventas—, destilaba la satisfacción de la victoria intelectual.

Pocos días antes, había visto impartir a Ellis uno de sus famosos «Talleres del viernes por la noche», en el que hacía subir a unos voluntarios al escenario para regañarlos, en su propio beneficio, delante de una audiencia de terapeutas en ciernes y otro público interesado. La primera participante que vi llevaba tiempo agobiada por la angustia: no era capaz de decidir si dejar su empleo y mudarse a la otra punta del país para reunirse con su novio de toda la vida. Deseaba casarse con él, y no le gustaba demasiado su trabajo, pero ¿y si él no era el hombre de su vida? «Bueno, si a lo mejor resulta ser un capullo, ¡pues se divorcia de él! —gritó Ellis, porque estaba sordo, aunque también, sospecho, porque disfrutaba gritando—. ¡Eso sería tremadamente

desagradable! ¡Podría entristecerla! Pero no tiene por qué ser “espantoso”. No tiene por qué ser “absolutamente terrible”.

Esta distinción —entre los resultados que son absolutamente terribles frente a aquellos que son simplemente malos— podría parecer superficial, o una trivial disquisición lingüística. Para comprender por qué no es lo uno ni lo otro, y la razón de que apunte al meollo del punto de vista de Ellis sobre la virtudes del pensamiento negativo, es necesario remontarse a su juventud, allá en Pittsburgh, en las primeras décadas del siglo xx. Desde una edad temprana, pensar como un estoico fue en su caso una necesidad personal perentoria. Su madre, como él la recordaba, era una mujer egocéntrica y melodramática, y su padre, representante de comercio, rara vez paraba en casa. A los cinco años, Ellis padeció una grave enfermedad renal que lo condenó a largas estancias en el hospital a lo largo de toda su infancia, durante las cuales casi nunca recibió la visita de sus padres. A solas con sus pensamientos, se fue introduciendo poco a poco en las especulaciones filosóficas sobre la naturaleza de la existencia, y con el tiempo terminó leyendo *Cartas de un estoico*, de Séneca. El interés de los estoicos por la importancia de los juicios de uno acerca de las propias circunstancias le tocó la fibra sensible: su desgraciada existencia, se dio cuenta, tal vez resultara ser un crisol sorprendentemente útil en el que desarrollar el saber de los estoicos. Y así, en 1932, cuando era un desgarbado joven de dieciocho años con un temor paralizante a hablar con las mujeres, sabía lo suficiente de filosofía y psicología para intentar tratar su problema de timidez mediante un experimento práctico de los estoicos. Un día de aquel verano —el verano en que Amelia Earhart sobrevoló el Atlántico y Walt Disney estrenaba su primera película de dibujos animados en Technicolor—, Ellis llegó al Jardín Botánico del Bronx, cerca de su casa de Nueva York, para poner en práctica su plan.

Había decidido que todos los días, durante un mes, observaría una norma inquebrantable: ocuparía su sitio en un banco del parque y, si una mujer se sentaba cerca de él, intentaría entablar una conversación inofensiva. Eso era

todo. Acabó compartiendo bancos e intentando conversaciones con ciento treinta mujeres. «Después de lo cual, unas treinta se levantaron y se fueron —recordaba años más tarde—. Pero eso me dejó con una muestra de cien, lo que está bastante bien para los fines de la investigación. Hablé con la totalidad de las cien... por primera vez en mi vida.» Sólo en un caso la conversación avanzó lo suficiente para que Ellis y su compañera de banco planearan volver a encontrarse, «y ella no apareció». Para un observador profano, el experimento podría parecer un fracaso absoluto. Aunque Ellis probablemente habría rechazado semejante veredicto como una «gilipollez»; para él aquello había sido un éxito triunfal.

Lo que Ellis había comprendido sobre sus juicios no expresados concernientes a la conversaciones con las mujeres —una convicción que más tarde haría extensiva a las ideas que se escondían tras todos los casos de preocupación o ansiedad— es que eran «absolutistas». Para decirlo de otra manera, no se trataba sólo de que «quisiera» ser menos tímido, de que «quisiera» ser capaz de hablar con las mujeres. Más bien, había estado actuando con la convicción absolutista de que «necesitaba» la aprobación de ellas. Más tarde acuñaría un término para este hábito mental: *musturbation*<sup>[1]</sup>. Los humanos elevamos aquellas cosas que queremos, aquellas cosas que preferiríamos tener, a cosas que creemos que «deberíamos» tener; nos parece que «debemos» comportarnos bien en determinadas circunstancias, o que otras personas «deberían» tratarnos bien. Dado que creemos que estas cosas tienen que ocurrir, se deduce que sería una absoluta catástrofe si no lo hicieran. Así, no es de extrañar que nos angustiemos tanto: hemos decidido que, si no logramos nuestro objetivo, eso no sólo será malo, sino completamente malo, absolutamente terrible.

Los encuentros de Ellis en el Jardín Botánico del Bronx le habían demostrado que la peor de las situaciones imaginables —el rechazo— andaba lejos de ser el completo desastre que se había estado temiendo. «Ninguna sacó un estilete y me cortó las pelotas —recordaba—. Ninguna vomitó y salió corriendo. Ninguna llamó a la policía.» En realidad fue algo bueno,

estoicamente hablando, que ninguna de sus conversaciones hubiera acabado en una cita excitante; si hubiera conseguido un resultado tan espectacular, eso podría haber reforzado de modo sutil su idea irracional acerca de lo terrible de «no» lograrlo. Este «ejercicio de agresión a la vergüenza», como más tarde se referiría a este tipo de tareas, era la «premeditación de los males» hecha real e inmediata. Lo peor sobre cualquier acontecimiento, le gustaba decir a Ellis, «suele ser tu exagerada convicción en lo que tiene de horrible». La manera de desactivar esa creencia era enfrentarse a la realidad, y en la realidad, ser rechazado por las mujeres, resultó ser simplemente desagradable, ni horrible ni espantoso. Más tarde, ya como psicoterapeuta en activo, Ellis concibió otros ejercicios de agresión a la vergüenza; en uno de ellos, enviaba a sus pacientes a las calles de Manhattan con órdenes de acercarse a los extraños y decirles: «Perdóneme, acabo de salir del manicomio, ¿podría decirme en qué año estamos?» Esto demostraba a los pacientes que ser tomado por loco no los mataría. En otro de los ejercicios, ordenaba a la gente que subiera al metro de Nueva York y fuera anunciando en voz alta los nombres de las estaciones. Cuando me lo contó, le respondí que me parecía que semejante ejercicio me resultaría tan vergonzoso que me paralizaría. Ésa, me contestó, era exactamente la razón por la que debería intentarlo.

Explicar la diferencia entre un resultado «terrible» y otro meramente «desagradable» se convirtió en la misión directriz de la carrera de Ellis. Y llegó a insistir en que nada en absoluto podía ser jamás totalmente terrible, «porque —escribió— cuando insistes en que un acontecimiento desagradable es espantoso o terrible, estás sugiriendo, si eres honesto contigo mismo, que es todo lo malo que podría ser». Sin embargo, no hay nada que pueda ser malo al cien por cien, sostenía, porque siempre cabe la posibilidad de que sea peor. Aunque uno fuera asesinado, «eso es muy malo, pero no al cien por cien», porque varios de tus seres queridos podrían correr la misma suerte, «y eso sería peor. Si te torturan lentamente hasta la muerte, siempre podrías ser torturado hasta la muerte aún más lentamente». Eso sí, admitía a regañadientes que había un acontecimiento que podría razonablemente ser considerado cien por cien malo: la destrucción completa de absolutamente

todo lo que hay sobre el planeta. Pero eso, señalaba, «apenas parece probable en un futuro cercano».

Puede que todo esto se nos antoje una postura extrañamente despiadada ante cosas tales como la tortura o el asesinato; parece de mal gusto tratar de idear elaboradas situaciones hipotéticas sólo para encontrar algo que podría ser peor que ellas. Pero es precisamente en el contexto de tales situaciones sumamente indeseables, insiste Ellis, donde la estrategia de centrarse en el peor de los casos posibles —y de diferenciar entre los acontecimientos «muy malos» y los «absolutamente terribles»— alcanza verdaderamente todo su potencial, y convierte los miedos infinitos en finitos. Una de sus pacientes, recordaba Ellis, se veía incapaz de tener una vida amorosa a causa de su miedo extremo a contraer el sida por medio de los besos o incluso de estrechar las manos. Si un amigo padeciera una angustia semejante, tu primera reacción tal vez sería la de tranquilizarlo: indicarle, en otras palabras, lo sumamente improbable que sería que semejante situación pudiera llegar a darse alguna vez. Ésa fue también la primera reacción de Ellis. Pero, como hemos visto, el consuelo lleva aparejada una trampa: confortar a la mujer diciéndole que era altamente improbable que sus temores se hicieran realidad no hizo nada para eliminar su convicción de que, de cumplirse, serían inimaginablemente malos. Y, en consecuencia, Ellis pasó en su lugar a la visualización negativa. Suponga que ha contraído el sida, dijo. Eso sería bastante malo. Pero ¿sería rotundamente espantoso o terrible al cien por cien? Evidentemente, no: uno podría imaginar panoramas peores. Siempre se puede. Y aun así uno podría imaginar encontrar fuentes de felicidad en la vida, a pesar de haber contraído el sida. La distinción entre considerar algo «muy malo» y considerarlo «rotundamente espantoso» es lo que marca todas las diferencias en el mundo. Sólo ante lo categóricamente espantoso reaccionamos con un miedo cerval; todos los demás temores son finitos y, en consecuencia, susceptibles de hacerles frente. Cuando al fin entendió esto, la paciente de Ellis pudo dejar de temer una desgracia inimaginablemente atroz, y en su lugar empezó a tomar las precauciones normales para evitar una situación perjudicial y muy desgradable, aunque también muy improbable.

Además, la mujer se había identificado con la opinión de los estoicos de que no estaba en sus manos eliminar toda posibilidad de que se cumpliera el sino que tanto la asustaba. «Si aceptas que el universo es incontrolable —me dijo Ellis—, te vas a angustiar mucho menos.»

Tal punto de vista de los estoicos le sirvió especialmente bien a Ellis en los meses posteriores a haberlo conocido. En sus últimos días se vio afligido no sólo por problemas intestinales y una neumonía, sino por el enfrentamiento con los demás directores del instituto. Éstos lo echaron de la junta, cancelaron sus talleres del viernes por la noche y dejaron de pagar su alojamiento, lo que lo obligó a mudarse. Ellis los demandó, un juez falló a su favor, y cuando le llegó la hora de la muerte, estaba de nuevo en su piso. Fiel a sus principios, insistió en que tales contratiempos no lo habían alterado en ningún momento. Habían sido sumamente desagradables, por supuesto, pero no espantosos, y no había razón para insistir en que todo el universo se alineara con sus deseos. Los demás miembros de la junta, declaró a un periodista, «no eran más que unos jodidos e imperfectos seres humanos..., exactamente igual que todos los demás».

—Chancery Lane.

Pronuncio las palabras a voz en cuello, pero me sale un graznido tan tembloroso que no estoy seguro de que las haya oído alguien. Levanto la vista y miró por el vagón, y no encuentro ninguna prueba de que alguien haya reparado en el hecho. Entonces, un hombre de mediana edad que está sentado enfrente de mí levanta la vista de su periódico, con una expresión que sólo puedo describir como de ligero interés. Le sostengo la mirada durante un instante, y luego la aparto. No pasa nada más. El convoy se detiene. Algunas personas se apean. De pronto, se me ocurre que inconscientemente he estado esperando que acaeciera algo catastrófico, un estallido de burlas, cuando menos. Ahora que no ha sucedido tal cosa, me siento desorientado.

Al acercarnos a Holborn, digo: «Holborn», más alto esta vez y de un modo menos tembloroso. El mismo hombre de antes levanta la vista. Un bebé dos

asientos más allá me mira con fijeza y con la boca abierta, aunque probablemente lo habría hecho de todas maneras.

Es en Tottenham Court Road donde traspaso cierta línea mental. La adrenalina remite, el pánico se disipa y me encuentro haciendo frente a la mismísima verdad para cuya derrota en mi mente había sido diseñado el experimento de agresión a la vergüenza del estoico Albert Ellis: que nada de esto es ni de lejos tan malo como había previsto. Se me ha dejado sin más opción que la de ver que mi miedo a la vergüenza se basaba en unas ideas profundamente irracionales sobre lo terrible que sería que la gente pensara mal de mí. La verdad es que, en apariencia, no se están burlando ni mostrando ninguna hostilidad, sobre todo, sin duda, porque están demasiado ocupados en pensar en sí mismos. En Tottenham Court Road, algunas personas más miran en mi dirección cuando hablo. Pero no me importa. Me siento invencible.

Tres estaciones más adelante, en Marble Arch, me levanto y me bajo del vagón, rebosante de íntima alegría, invadido de serenidad estoica. Algo que tampoco parece despertar un interés especial en ninguna de las personas del vagón.

---

<sup>1</sup>. El término, un juego de palabras entre *must*, «deber» o «tener que», y *masturbation*, no admite una traducción razonable al español, por lo que se deja tal cual, sin modificar siquiera el «sufijo», *turbation*, porque hacerlo daría como resultado un híbrido insopportable. (*N. del T.*)

# 3

## La tempestad que precede a la calma

*Una guía budista para no pensar positivamente*

«Quieres que sea de una manera. Pero lo es de la otra.»

MARLO STANFIELD, *The Wire*, 2006

En los albores de la década de 1960, Robert Aitken, un budista zen norteamericano que vivía en Hawái, empezó a percibir algo tan inexplicable como alarmante. Aitken fue uno de los pioneros de la introducción del budismo en el Occidente famélico de espiritualidad, y en su casa de Honolulú, él y su esposa Anne habían abierto un *zendo*, o centro de meditación, donde atendían principalmente a la cada vez más numerosa población de jipis de la isla. Éstos llegaban y se sentaban en sus cojines a la hora establecida, donde permanecían inmóviles como piedras, meditando en apariencia; pero, por otro lado, cuando sonaba la campana que indicaba el final del período de meditación, se ponían de pie... e inmediatamente caían desplomados al suelo. A Aitken le costó varias semanas de sutiles averiguaciones aclarar lo que estaba pasando. Entre los jipis de Honolulú había corrido la voz de que intentar la meditación zen bajo los efectos del LSD era el viaje definitivo, un tren expreso hacia el éxtasis alucinante.

Cuando la locura por la meditación budista alcanzó una mayor difusión en Norteamérica y Europa, la idea de que era un atajo hacia el éxtasis resultó ser muy popular. En la década de 1950, fue sin duda lo que había atraído a

Jack Kerouac, que la abrazó con un entusiasmo que por lo demás sólo reservaba al whisky y las setas alucinógenas. Sus problemas circulatorios hacían que sentarse con las piernas cruzadas durante más de unos minutos le produjera un dolor atroz, pero de todas formas siguió esforzándose, decidido a entrar en los nuevos mundos del éxtasis. En ocasiones, hasta pareció darle resultados. «Te sumes, con las manos entrelazadas, en un éxtasis instantáneo igual al de un chute de heroína o morfina —escribió a su amigo Allen Ginsberg, describiéndole sus primeros intentos—. Las glándulas de mi cerebro liberan el estupendo fluido de la felicidad (el Fluido Sagrado) [...], curando todas mis enfermedades [...], borrándolo todo.» Las más de las veces, sin embargo, las rodillas sencillamente le dolían demasiado, y al poco tiempo se veía obligado, como apunta uno de sus biógrafos, «a ponerse en pie como buenamente podía y frotarse las piernas para restablecer la circulación».

En la actualidad, el estereotipo más frecuente sobre la meditación es el de que es un camino, no hacia el éxtasis, sino hacia una calma semejante al trance. A veces parece imposible abrir una revista, o la sección de artículos de un periódico, sin que le sermoneen a uno sobre los beneficios aportados por la relajación de la meditación de atención plena. La fotografía típica más utilizada para ilustrar semejantes artículos es la de una mujer en mallas sentada en una playa; tiene las piernas cruzadas y los ojos cerrados, y una insípida sonrisa se demora en sus labios. (Si el tema del artículo es el de «la utilización de la meditación en la vida cotidiana», a veces su lugar lo ocupan un hombre o una mujer trajeados, en la misma postura de piernas cruzadas y con idéntica sonrisa.) El maestro de la meditación australiano Paul Wilson, el sedicente «gurú de la calma» y autor de éxito, ha contribuido sobremanera a reforzar este estereotipo: sus libros sobre meditación incluyen títulos como: *The Calm Technique, Instant Calm, The Little Book of Calm, The Big Book of Calm, Sabios consejos para mantener la calma en el trabajo, Calm Mother, Calm Child, The Complete Book of Calm* y *Calm for Life*.

La idea de la meditación como camino para alcanzar la tranquilidad es en cierta manera más realista, puesto que la calma —al contrario que el éxtasis continuo— puede ser, en efecto, uno de sus efectos colaterales. Sin embargo,

todas estas asociaciones han contribuido a una imagen moderna de la meditación como una manera sofisticada de pensamiento positivo, lo cual es la antítesis de la verdad. De hecho, la meditación tiene poco que ver con lograr ningún deseado estado de ánimo determinado, ya sea éste de felicidad o de calma. En cambio, en el meollo del budismo hay una idea a menudo mal entendida que se opone sin ambages a las suposiciones más actuales sobre cómo ser feliz, y esto la sitúa de lleno en la «vía negativa» a la felicidad: el desapego.

En la raíz de todo sufrimiento, dice la segunda de las cuatro «nobles verdades» que definen el budismo, está el apego. El hecho de que deseemos ciertas cosas, y de que nos disgusten u odiemos otras, es lo que en la práctica motiva toda actividad humana. En lugar de disfrutar simplemente de las cosas agradables en el momento en que ocurren, y de experimentar el desagrado que nos causan las dolorosas, desarrollamos la costumbre de la adhesión y la aversión: nos aferramos a lo que nos gusta, tratando de asirlo para siempre, y apartamos lo que no nos gusta, intentando evitarlo a toda costa. Lo uno y lo otro es lo que constituye el apego. Desde este punto de vista, el dolor es inevitable, pero el «sufrimiento» es un extra opcional, consecuencia de nuestro apego, que representa nuestro intento de tratar de negar la verdad inevitable de que todo es pasajero. Desarrolla un fuerte apego por tu belleza —en lugar de simplemente disfrutarla mientras dura—, y sufrirás cuando se extinga, como terminará sucediendo de forma inevitable; desarrolla un fuerte apego por tu estilo de vida lujoso, y puede que tu vida acabe siendo una lucha aterradora y desdichada por mantener las cosas de esa manera. Agárrate con demasiada fuerza a la vida, y la muerte te parecerá aún más aterradora. (Los paralelismos a este respecto con el estoicismo, y con la distinción de Albert Ellis entre lo que preferimos y lo que nos parece que deberíamos tener, no son una mera coincidencia; las dos tradiciones coinciden en innumerables aspectos.) El desapego no tiene por qué significar renunciar a la vida, ni suprimir los impulsos naturales, ni entregarse a una abnegación extenuante. Significa sin más abordar todo en la vida —los pensamientos y emociones interiores, los acontecimientos y circunstancias exteriores— sin aferrarse ni

sentir aversión. Vivir con desapego es sentir los impulsos, pensar las ideas y experimentar la vida sin dejarse atrapar por discursos mentales sobre cómo «deberían» ser las cosas o no deberían ser jamás, o sobre cómo deberían permanecer para siempre. El budista desapegado se limitaría a permanecer tranquilamente presente, consciente y sin prejuicios.

Lo cual, seamos francos, no nos va a ocurrir a la mayoría en un futuro próximo. La idea de vivir sin querer que las cosas sean de una manera y no de otra se nos antoja como una especie de meta más bien rara. ¿Cómo podrías no sentir apego a tener buenos amigos, a disfrutar de relaciones satisfactorias o a prosperar materialmente? ¿Y cómo podrías ser feliz si no sintieras ese apego? Puede que la meditación sea de hecho el camino hacia el desapego, como afirman los budistas, pero para cualquiera que esté acostumbrado a los enfoques habituales de la felicidad, en absoluto queda claro por qué ése habría de ser un destino que uno querría alcanzar alguna vez.

Lo primero que me llevó a cuestionarme esta sensata postura fue el título de un delgado libro de otro budista zen norteamericano y psiquiatra cualificado. Se llamaba *Ending the Pursuit of Happiness* [Dejar de perseguir la felicidad], y su autor, un hombre llamado Barry Magid, sostenía que la idea de utilizar la meditación para hacer que tu vida sea «mejor» o «más feliz», en cualquier sentido convencional, era una equivocación. En vez de eso, se trataba de aprender la manera de dejar de intentar arreglar las cosas; de dejarse de tantas preocupaciones por intentar controlar la propia experiencia del mundo; de «renunciar» al intento de sustituir las ideas y emociones desagradables por otras más agradables, y de darse cuenta de que, dejando de lado la «búsqueda de la felicidad», podría obtenerse una paz más profunda. O, mejor dicho, ése no sería exactamente el «propósito», porque Magid no estaba de acuerdo en que la meditación tuviera uno. De tener alguno, parecía sugerir el autor, eso la convertiría en otra técnica para alcanzar la felicidad, una manera de satisfacer nuestro deseo de aferrarnos a ciertos estados y eliminar otros. Todo esto era tremadamente confuso. ¿Cuál sería el propósito, me pregunté, de hacer algo que no tenía ningún propósito? ¿Por qué alguien trataría de poner fin a la búsqueda de la felicidad como no fuera para ser feliz?

En cuyo caso, ¿no seguiría persiguiendo la felicidad, sólo que por unos medios más astutos?

Barry Magid ejercía la psiquiatría en una consulta grande y escasamente amueblada en la planta baja de un bloque de pisos cerca de Central Park, en el Upper West Side de Manhattan. La estancia apenas estaba iluminada por una lámpara de mesa, y sus dos sillones de piel estaban situados excepcionalmente lejos uno del otro, apoyados en dos paredes enfrentadas, de manera que la cabeza de Magid parecía mirarme amenazadoramente desde la oscuridad. Era un hombre alto y solemne, de unos sesenta y pocos años, con gafas de montura metálica, y cuando le hice una intrincada pregunta sobre el budismo y el desapego, me miró con un ligero regocijo. Entonces empezó a hablar de algo completamente distinto.

Lo que yo tenía que entender de verdad, me dijo, era el mito de Edipo. Desde su punto de vista, el relato del antiguo rey griego —que mató a su padre y se desposó con su madre, lo que trajo consigo el desastre para su familia y su ciudad y lo impulsó a sacarse los ojos— era la metáfora perfecta de lo que tenía de equivocado la búsqueda de la felicidad. Esto tenía poco que ver con el «complejo de Edipo», la teoría freudiana sobre el oculto deseo de los niños de acostarse con sus madres. El verdadero mensaje del mito, me explicó Magid, era que esforzarse en huir de los propios demonios era precisamente lo que confería a éstos su poder. Era la «ley de la retrocesión» en forma de mito: aferrarse a una versión particular de lo que es una vida feliz, mientras se lucha por eliminar cualquier posibilidad de una infeliz, era la causa del problema, no la solución.

Puede que conozcan la historia: cuando Edipo, hijo del rey y la reina de Tebas, nace, su espantoso destino —de que matará a un progenitor, y se casará con el otro— ya ha sido augurado por un oráculo. Su padre y su madre, desesperados por garantizar que tal cosa no llegue a pasar jamás, convencen a un pastor local para que se lleve al recién nacido, con instrucciones de abandonarlo a los elementos. Pero el pastor no es capaz de dejar que Edipo muera; el chico vive, y posteriormente es adoptado por el rey y la reina de Corinto. Pero cuando, tiempo más tarde, Edipo se enfrenta a sus padres

adoptivos para que le expliquen el rumor de que es adoptado, ellos lo niegan, así que cuando Edipo se entera de la terrible profecía del oráculo, da por sentado que son los padres a los que aquél hace referencia. Tras decidir escapar de la maldición poniendo tanta distancia como sea posible entre él y la pareja a quien considera sus padres, Edipo emprende un largo viaje. Por desgracia, el lejano lugar al que llega es Tebas. A partir de ahí, el destino lo arrastra a su fin inevitable: primero, se ve envuelto en una increíble riña por un carro de guerra, y mata a su ocupante, que resulta ser su padre. Luego se enamora de su madre.

Una lectura evidente del mito es que jamás puedes escapar de tu destino, por más que te empeñes en intentarlo. Pero Magid prefería otra. «El punto fundamental —me dijo— es que, si huyes de él, el destino volverá para morderte. La misma cosa de la que estás huyendo... En fin, que es la huida la que acarrea el problema. Para Freud, todo nuestro aparato psíquico se organiza en torno a esta evitación. El inconsciente es el almacén de todo lo que eludimos.»

El mito fundacional del budismo es prácticamente una imagen especular de todo esto. Buda se hace psicológicamente libre —se ilumina— al enfrentarse a la negatividad, el sufrimiento y la temporalidad, en lugar de tratar de soslayarlos. Según la leyenda, el buda histórico nació como Siddharta Gautama, hijo de un rey, en un palacio en las laderas del Himalaya. Al igual que Edipo, su destino estaba predicho: se había profetizado que se convertiría en un rey poderoso o en un santo. Como es habitual en los padres a lo largo de la historia, los de Siddharta optaron por la clase de trabajo que llevaba aparejados un buen sueldo y seguridad y, por consiguiente, se dedicaron a garantizar que su hijo se aficionara a los privilegios. Convirtieron su vida en una prisión de lujo, mimándolo con las mejores comidas y con legiones de criados. Buda incluso consiguió casarse y tener un hijo sin abandonar ni una vez su privilegiada burbuja. Y hasta que no cumplió los veintinueve años, no consiguió aventurarse fuera del recinto real. Y allí fuera vio lo que se ha consagrado en la tradición budista como las «Cuatro Visiones»: a un viejo, un enfermo, un cadáver y un monje asceta ambulante.

Los tres primeros simbolizaban la inevitabilidad de la temporalidad, y los tres destinos que nos esperan a todos. Fue tal la impresión que Siddharta abandonó su vida de comodidades y a su familia para convertirse en monje itinerante. Fue en la India, algunos años después, cuando se supone que consiguió la iluminación después de pasar la noche sentado bajo una higuera, y así se convirtió en el Buda, «el que despertó». Pero fueron aquellas visiones iniciales, según el mito, las que primero despertaron su comprensión de la transitoriedad. El camino del budismo hasta la serenidad empieza con la confrontación con lo negativo.

Así pues, desde el punto de vista budista-freudiano de Barry Magid, la mayoría de la gente que cree estar «buscando la felicidad» en realidad está huyendo de cosas de las que apenas es consciente. La meditación, como él la describía, es una manera de dejar de huir. Te sientas inmóvil y observas los ires y venires de tus pensamientos, emociones, deseos y aversiones, y resistes el impulso de intentar rehuirlos, arreglarlos o aferrarte a ellos. En otras palabras, practicas el desapego. Sea lo que sea lo que surja, negativo o positivo, te mantienes presente y lo observas. No se trata de refugiarse en el éxtasis, ni siquiera en la calma, tal como se entiende la palabra normalmente y, sin duda, no se trata de pensamiento positivo. Se trata del desafío notablemente mayor de desistir de hacer algo de eso.

Fue poco después de mi reunión con Magid cuando tomé la precipitada decisión de pasar una semana con cuarenta extraños, meditando durante unas nueve horas al día en medio de un bosque, en pleno invierno y a muchos kilómetros de la ciudad más cercana, envuelto en un silencio casi permanente.

Lo cual resultó interesante.

«La enseñanza básica de la meditación es en realidad de una simplicidad increíble», afirmó Howard, uno de los dos maestros encargados de dirigir el retiro en la Insight Meditation Society, una remodelada mansión de principios del siglo xx situada en los remotos bosques de pinos del centro de

Massachusetts. Empezaba a caer la noche, y los cuarenta estábamos sentados en unos cojines llenos de cascarillas de trigo sarraceno en el austero salón principal del edificio, escuchando a un hombre con una voz tan tranquilizadora que era imposible imaginar que pudiera dar una orden que no fueras a seguir sin dudar. «Sentaos cómodamente, cerrad los ojos con suavidad y notad el flujo de la respiración al entrar y salir. Podéis concentraros en esta sensación en las fosas nasales o en el abdomen. Seguid sólo una inspiración y una espiración. Y luego otra vez.» Se oyeron unas risillas nerviosas..., sin duda no iba a ser tan sencillo, ¿ni tan aburrido? «Surgirán otras cosas —prosiguió Howard—. Sensaciones físicas, sentimientos y pensamientos que nos alejarán y harán caer en la distracción. En la meditación, cuando nos damos cuenta de que eso está sucediendo, no juzgamos. Nos limitamos a volver a la respiración.» En realidad, era así de simple... aparentemente. Lo que se olvidó de señalar —aunque lo íbamos a descubrir bastante pronto— fue que «simple» no significaba «fácil».

Había llegado a la Insight Meditation Society esa misma tarde, compartiendo un taxi desde la principal estación de ferrocarril más próxima, a unos cuarenta kilómetros de distancia, con una estudiante israelí que llamaré Adina. Mientras avanzábamos botando por las remotas carreteras llenas de baches, la chica me explicó que asistía al retiro porque se sentía perdida. «Es como si no tuviera raíces en ninguna parte, nada a lo que aferrarme, ninguna estructura en mi vida», dijo. No pude evitar hacer una mueca de dolor para mis adentros ante su candidez; nos acabábamos de conocer y, a mi modo de ver, aquello parecía demasiado compartir. Pero lo que dijo tenía lógica. La chica esperaba que la meditación tal vez fuera una manera, no de dejar de sentirse perdida, sino de llegar a considerar su desorientación de otra manera, e incluso de llegar a asumirla. La monja budista norteamericana Pema Chödrön llama a esto «relajarse en la falta de fundamento de nuestra situación», lo cual armoniza bien con la idea del desapego. Chödrön sugiere que «la falta de fundamento» está en realidad en la situación de cada uno permanentemente, le guste o no a cada cual. Pero lo que ocurre es que la mayoría no somos capaces de relajarnos en presencia de

esa verdad: antes al contrario, porfiamos con frenesí en negarla.

Nuestro taxista parecía perdido en un sentido más literal de la palabra, mientras se precipitaba por unas pistas forestales llenas de surcos y las volvía a recorrer en sentido inverso al tiempo que maldecía su sistema de navegación por satélite. El centro de meditación resultó ser verdaderamente difícil de encontrar, lo que no era sorprendente, pues la idea era aislarse. Cuando por fin llegamos, se me enseñó mi habitación, una estrecha celda monacal con vistas a kilómetros y kilómetros de bosque ininterrumpido. Tenía una cama individual, un lavabo, un pequeño armario, un estante y nada más. Guardé mi maleta bajo la cama y me dirigí a toda prisa al salón principal, donde una empleada esbozaba las normas básicas de la semana. Teníamos que dedicar una hora al día a colaborar en la limpieza del edificio, o a preparar la comida, o a lavar los platos, explicó. Al cabo de unos minutos, haría sonar el pequeño gong de latón de la escalera central del edificio, y tendríamos que guardar silencio —salvo en un puñado de excepciones, que incluían las emergencias y las sesiones de preguntas y respuestas con los maestros— durante el resto del retiro. Puesto que no íbamos a hablar, añadió, lo mejor sería también que mantuviéramos la mirada baja, para así evitar la tentación de pasarnos la semana comunicándonos con las sonrisas, el ceño y los guiños. No habría alcohol ni sexo, ni se podrían utilizar los teléfonos o Internet ni escuchar música, así como tampoco leer o escribir, puesto que estas cosas, dijo, podrían interrumpir nuestra calma con la misma certeza que lo haría una conversación audible. Por otro lado, y como dejaba bien claro el programa diario que encontramos clavado en el tablón de anuncios, de todas formas no tendríamos tiempo para hacer nada de eso:

*5.30: Campana despertador*

*6.00: Meditación sedente*

*6.30: Desayuno*

*7.15: Período de tareas (limpieza de la cocina, preparación de la comida...)*

*8.15: Meditación sedente*

- 9.15: Meditación itinerante*
- 10.00: Meditación sedente*
- 10.45: Meditación itinerante*
- 11.30: Meditación sedente*
- 12.00: Comida y siesta*
- 13.45: Meditación itinerante*
- 14.15: Meditación sedente*
- 15.00: Meditación itinerante*
- 15.45: Meditación sedente*
- 16.30: Meditación itinerante*
- 17.00: Colación ligera*
- 18.15: Meditación sedente*
- 19.00: Meditación itinerante*
- 19.30: Charla Dharma*
- 20.30: Meditación itinerante*
- 21.00: Meditación sedente*
- 21.30: Acostarse o más meditación*

«Bien, aquí tienes la estructura que estabas buscando», comenté a Adina, que estaba cerca de mí. En cuanto lo dije, me pareció que era el comentario irritante de un sabelotodo. Y lo que de algún modo lo empeoró fue el hecho de ser lo último que dijera. Al cabo de unos segundos, oímos el agudo tañido del gong, y el silencio descendió sobre nosotros.

Sin embargo, no tardé mucho, sentado en el cojín de meditación, en descubrir que el silencio exterior no otorga automáticamente el interior. Durante las primeras horas después de recibir las instrucciones básicas —el resto de la primera noche y la mayor parte de la mañana siguiente—, mi mente estuvo ocupada casi de forma exclusiva por letras de canciones que se repetían ruidosamente en un bucle. De manera inexplicable, y aterradora, la mayor parte del tiempo fue la de la canción de 1997 «Barbie Girl», del grupo *pop-kitsch* noruego-danés Aqua, un tema que siempre había detestado. La música sólo se veía interrumpida de vez en cuando por pensamientos

angustiosos sobre cómo iba a sobrevivir a aquella semana, además de por asuntos sueltos de mi lista de cosas pendientes que había olvidado resolver antes de mi salida.

En mi defensa cabe decir que esto —la cháchara mental en general, no el «Barbie Girl»— es la primera experiencia de casi todo el mundo en la meditación silenciosa. Cuando eliminas las distracciones del ruido exterior, y vuelves la atención a tu interior, lo primero que te llama la atención es esto: que ahí dentro hay un ruido casi permanente. No es que la cháchara interior esté generada de alguna forma por el intento de meditar; es simplemente que el resto del tiempo el ruido exterior ahoga el interior. Y, en el silencio del bosque y la sala de meditación, todo eso se volvió repentinamente audible. «Uno se da cuenta —como lo expresó en una ocasión el maestro espiritual Jiddu Krishnamurti— de que el propio cerebro no cesa de parlotear, haciendo planes y maquinando sin cesar: qué hará, qué ha hecho, el mismo pasado invadiendo el presente. Es un cotorreo, un parloteo, una cháchara interminable.»

Una reacción comprensible a semejante charloteo, cuando tratas de meditar, es intentar acallarlo, apagarlo o incluso puede que procurar dejar de pensar por completo en él. Pero un principio fundamental de la meditación *vipassana*, la modalidad impartida en el Insight Meditation Centre, preconiza todo lo contrario: dejar que exista el clamor. Como el maestro budista Steve Hagen dice en su concisa guía *Meditation: Now or Never*: «No se trata de separarnos contundentemente de los sentimientos, pensamientos y expectativas que surgen en nuestra mente. No intentamos meter ni sacar nada a la fuerza de nuestra cabeza. Más bien, dejamos que las cosas se eleven y caigan, vayan y vengan, y sean sin más [...]. Habrá ocasiones en la meditación en que estaremos relajados, y otras en que nuestras mentes estén inquietas. No buscamos en absoluto conseguir un estado de relajación ni salir de nuestra mente inquieta y distraída. Eso sólo provoca más inquietud.» Éste es el primer gran paso hacia el desapego: aprender a ver pasar los pensamientos y sentimientos como si uno fuera un espectador, y no un participante. Si se piensa con detenimiento, la idea se hace un poco mareante, dado que

observar el propio proceso mental es, en sí mismo, un proceso mental; puede ser fácil sentir que se está atrapado en una especie de bucle infinito.

Por suerte, no es necesario resolver este enigma para practicar la meditación. La técnica, como Howard había explicado, consiste simplemente en volver la atención —cada vez que te des cuenta de que te has dejado desviar por un cuento o una emoción— a la respiración. A la noche siguiente, durante la charla diaria de los maestros, Howard citó al místico católico san Francisco de Sales, un practicante de la meditación cristiana: «Vuelve de nuevo a la cuestión poco a poco. Y aunque no hicieras nada durante toda tu hora sino retomar tu corazón mil veces, y aunque éste se alejara cada vez que lo retomaras, tu hora habría estado muy bien empleada». Hay mucho más en el desapego que esto, como hay mucho más que el desapego, vale la pena recalcarlo, en el budismo. Aunque es ahí donde empieza todo.

Es más fácil encontrar la lógica de esto cuando te das cuenta de que, en sus orígenes, el budismo, aunque hoy día lo consideremos una religión, fue en igual medida un acercamiento al estudio de la psicología. El texto psicológico budista fundamental, el *Abhidhamma*, es un volumen profundamente complejo de enumeraciones, cláusulas secundarias y razonamientos técnicos. Pero una de sus ideas más claras es la de que la mente puede ser considerada, en muchos aspectos, como uno de los sentidos, igual que la vista, el oído, el olfato, el tacto y el gusto. Igual que percibimos los olores por medio de la «puerta sensorial» que es la nariz, y paladeamos gracias a la puerta sensorial de la lengua, así es posible considerar también la mente como una puerta sensorial, o como una pantalla en la que se proyectaran los pensamientos, como las imágenes en un cine. Ésta no es una concepción muy usual del pensamiento. Los sonidos, los olores y los sabores son, a la postre, nada más que sonidos, olores y sabores, pero los pensamientos, tendemos a creer, son algo mucho más importante: dado que provienen de nuestro interior, los sentimos como algo más esencial y expresivo de nuestros yoes más profundos. Pero ¿es eso realmente así? Cuando empiezas a meditar, enseguida se te hace obvio que los pensamientos —y las emociones— burbujean de la misma manera incontrolable y espontánea con que los ruidos llegan a los

oídos, los olores se meten en la nariz, etc. Yo no podría elegir que no se produjeran los pensamientos más de lo que podría haber decidido no sentir frío cuando me despertaba el tañido de la campaña matutina a las cinco y media cada día ni, ya puestos, más de lo que podría haber decidido no oírla.

Considerar los pensamientos como algo parecido a los otros cinco sentidos hace que el desapego parezca un objetivo más fácil de alcanzar. En la analogía que los budistas contemporáneos utilizan con más asiduidad, la actividad mental empieza a parecerse más al tiempo atmosférico, como las nubes y las olas de calor, las tormentas y las ventiscas, que se levantan y se van. La mente, según esta analogía, es el cielo, y el cielo no se aferra a ningún meteoro determinado ni intenta deshacerse de los «malos». El cielo sólo es. A este respecto los budistas van más allá que los estoicos, quienes a veces pueden parecer más apagados a ciertos estados de ánimo, sobre todo al de la tranquilidad. El estoico perfecto adapta su pensamiento para permanecer imperturbable ante las circunstancias indeseables; el budista perfecto considera el pensamiento en sí como otra serie de circunstancias que se han de observar sin juzgar.

Aún más exigente que practicar el desapego con los pensamientos y sentimientos pasajeros es practicarlo en presencia del dolor físico; mostrarse objetivo estando desesperado de dolor se antoja absurdo. Pero es aquí donde en los últimos años se han ido acumulando las pruebas científicas más contundentes a favor de cultivar esa desvinculación. Algunos budistas, como Barry Magid, tal vez objetarían a la implicación de que las ventajas de la meditación necesiten ser «demostradas» científicamente. Pero aun así la ciencia es fascinante, en especial en el caso de una serie de experimentos dirigidos en 2009 en la Universidad de Carolina del Norte por un joven psicólogo llamado Fadel Zeidan.

Zeidan quiso comprobar los efectos de la meditación en la capacidad de la gente para soportar el dolor físico, y en consecuencia, con una simplicidad estimulante, decidió hacerles daño. En su investigación empleó ligeros electrochoques —descargas que no eran lo bastante fuertes para ser dañinas, aunque sí lo suficiente para hacer que las extremidades sufrieran espasmos—

y pidió a los participantes que clasificaran su experiencia subjetiva del dolor. En el transcurso de los días siguientes, algunos recibieron tres lecciones de veinte minutos sobre meditación de atención plena en las que se les enseñó a tener conciencia de sus pensamientos, emociones y sensaciones sin juzgarlos. Cuando se les administró nuevos electrochoques, aquellos que habían utilizado las técnicas de meditación informaron de una reducción significativa del dolor. (En un experimento relacionado del equipo de Zeidan, en el que se utilizaron escáneres cerebrales y se causó dolor mediante una placa caliente, la meditación pareció conducir a un menor dolor en todos los participantes, con unas disminuciones que oscilaron entre el 11 y el 93 por ciento.) Un crítico podría replicar que la meditación simplemente estaba proporcionando una distracción, pues daba a los participantes otra cosa en la que concentrarse, así que Zeidan hizo que otro grupo realizara unas operaciones matemáticas mientras recibían el tratamiento de choque. La distracción sí que tuvo algún efecto, aunque ni de lejos tan grande como el de la meditación. Y las lecciones de meditación, al contrario que la distracción, redujeron los niveles de dolor incluso cuando los participantes no meditaban de manera activa durante los electrochoques.

«Me pareció un tanto raro —expuso Zeidan—. Estaba haciendo oscilar las descargas entre cuatrocientos y quinientos miliamperios, y sus brazos se sacudían adelante y atrás porque la corriente estaba estimulando un nervio motor.» Aun así, la valoración del dolor de los participantes siguió siendo baja. La meditación, cree Zeidan, «les había enseñado que las distracciones, los sentimientos y las emociones son pasajeros, [y] que no requieren una etiqueta o un juicio, porque el momento ya ha pasado. Con el adiestramiento en la meditación, siempre reconocen el dolor, se dan cuenta de lo que es, pero lo dejan pasar. Aprenden a volver su atención al presente». Si alguna vez te has aferrado a los brazos del sillón de un dentista, previendo un martirio inminente que jamás llega realmente, sabrás que una gran parte del problema es el apego a los pensamientos sobre el dolor, el miedo a su llegada y los esfuerzos por evitarlo. En el laboratorio de Zeidan, concentrarse con desapego en la experiencia del dolor hizo que la experiencia fuera mucho

menos angustiosa.

Sin embargo, a medida que las horas se iban convirtiendo en días en la Insight Meditation Society, mis apegos sólo parecían hacerse cada vez más intratables. Al segundo día, las letras de las canciones habían desaparecido, pero su lugar fue ocupado por unas molestias más sombrías. Poco a poco, empecé a ser consciente de un joven que se sentaba justo detrás de mí y a mi izquierda. Había reparado en él cuando entró por primera vez en la sala de meditación, y en ese momento había sentido un ramalazo de irritación: algo en él, en especial su barba, se me antojó de un desaliño excesivamente calculado, como si tratara de hacer una declaración. Ahora, su sonora respiración también estaba empezando a enojarme. Parecía estudiada, artificial, en cierto modo teatral. Mi ira se fue intensificando poco a poco, una reacción que se me antojó perfectamente razonable y proporcionada en el momento. Todo empezaba a parecerme una ataque personal. ¿Cuánto desprecio debía de sentir por mí el barbudo meditador —me pregunté calladamente hecho una furia— para decidir estropear adrede la serenidad de mi meditación con un comportamiento tan odioso?

Resulta que los veteranos de los retiros tienen un término para este fenómeno. Lo llaman una «venganza del *vipassana*». En el silencio, las molestias insignificantes se ven magnificadas hasta convertirse en campañas de odio en toda regla; la mente está tan condicionada para engancharse a cualquier trama que le saca jugo a la primera que tenga a mano. Estar de retiro me había separado temporalmente de todas las verdaderas causas de aflicción de mi vida y, por consiguiente, según parecía me estaba inventando unas nuevas. Cuando esa noche me dirigí arrastrando los pies a mi angosta cama, seguía resentido con el sujeto de la respiración sonora. Al final me desembaracé de la venganza, pero sólo porque el agotamiento me sumió en un sueño profundo.

Una de las objeciones más evidentes al desapego como forma de vida es que parece demasiado pasivo. No cabe duda, podría ser una manera efectiva de

relajarse, pero ¿no significaría que jamás se conseguiría hacer algo? El monje budista que se pasara décadas sumido en la meditación puede que acabara siendo uno con el universo, pero no queda claro que el resto de nosotros debiéramos querer emularlo. De entrada, el apego, prosigue este argumento, es lo único que motiva a alguien para conseguir algo que merezca la pena. Si no sintieras apego a que las cosas fueran de una determinada manera, y no de otra —y a sentir ciertas emociones, y no otras—, ¿por qué habrías de intentar siquiera prosperar profesionalmente, mejorar tus circunstancias materiales, criar hijos o cambiar el mundo? Aunque para todo esto hay una réplica convincente. De la misma manera que la noción estoica de la aceptación no implica necesariamente la resignación, así el desapego budista puede ser una manera estrictamente práctica de realizar actividades útiles. Para entender el porqué, piensa en la barrera más frustrante y ubicua para conseguir hacer las cosas: la maldición casi universal de la procrastinación o aplazamiento.

Probablemente ya estés demasiado familiarizado con la verdad de que el consejo más antiprocrastinación es absolutamente inoperante, o al menos que no funciona a largo plazo. Los libros, cintas y seminarios de motivación tal vez puedan dejar a uno en un fugaz estado de excitación pasajera, pero es una sensación que no tarda en desvanecerse. Las ambiciosas listas de objetivos y mecanismos de recompensa parecen una gran idea cuando las elaboras, pero al día siguiente parecen trasnochadas; los eslóganes estimulantes en pósteres y jarras de café pierden rápidamente su capacidad de estímulo. La procrastinación se vuelve a instalar, a veces con mayor profundidad que antes. Lo cual es, podría sugerir un cínico, la manera que tienen los oradores de la motivación y los autores de la autoayuda de garantizarse unos ingresos fijos: si sus productos procuraran un cambio duradero, tendrían mucha menos clientela reincidente.

El problema con todos esos trucos y consejos de la motivación es que realmente no tienen nada que ver en absoluto con «la manera en que se consiguen hacer las cosas». Con lo que tienen que ver es con cómo tener el ánimo para hacer las cosas. «Si logramos estar del humor adecuado, podemos conseguir hacer ¡“lo que sea”!», dice Tony Robbins, autor de *Despertando al*

*gigante interior*, cuyos libros y conferencias tienen fijación por el tema. (En los seminarios de motivación de Robbins, los participantes son invitados a que se animen a caminar descalzos sobre brasas.) Aunque, como hemos visto, las ideas que los gurús de la autoayuda expresan de manera tan hiperbólica a menudo no son más que versiones radicales de la forma de pensar del resto de los mortales. La reacción más habitual a la procrastinación es, de hecho, tratar de «estar del ánimo adecuado»: tratar de motivarse para tener ganas de continuar con el trabajo.

El problema es que «tener ganas» de actuar y actuar «realmente» son dos cosas diferentes. Una persona bien enganchada en la procrastinación podría afirmar que es incapaz de trabajar, pero lo que de verdad quiere decir es que es incapaz de conseguir tener ganas de trabajar. La escritora Julie Fast, que escribe sobre la psicología de la depresión, señala que incluso cuando una persona está tan deprimida que es incapaz de levantarse de la cama por la mañana —algo que Fast ha experimentado por sí misma— es más exacto hablar de que no es capaz de «tener ganas» de levantarse de la cama. Tal cosa no pretende sugerir que los procrastinadores, o los sumidos en una grave depresión, deberían ponerse las pilas sin más y superarlo. Antes bien, lo que hace es subrayar nuestra propensión a confundir el actuar con el tener ganas de actuar, y la manera en que la mayoría de las técnicas de motivación están diseñadas en realidad para cambiar nuestro «estado de ánimo». En otras palabras, están construidas sobre una forma de apego, sobre un robustecimiento de tu inversión en una clase de emoción concreta.

Algunas veces puede ser de ayuda. Pero otras veces ocurre sencillamente que no eres capaz de conseguir tener ganas de actuar. Y en estas situaciones, los consejos de motivación se arriesgan a empeorar las cosas, al fortalecer subrepticiamente la idea de que necesitas sentirte motivado antes de poder actuar. Al fomentar la vinculación a un estado emocional concreto, en realidad están colocando un obstáculo entre tú y tu objetivo. El mensaje implícito es que si no eres capaz de sentir entusiasmo ni satisfacción al ponerte a trabajar, entonces es que no puedes ponerte a trabajar.

Por el contrario, la adopción de una postura de desapego hacia la

procrastinación parte de una pregunta diferente: ¿quién dice que tienes que esperar a que «te apetezca» hacer algo para empezar a hacerlo? El problema, desde este punto de vista, no es que no estés motivado, sino que imaginas que tienes que sentirte motivado. Si eres capaz de considerar tus pensamientos y sentimientos sobre cualquier cosa que estés postergando una y otra vez como un fenómeno pasajero, te darás cuenta de que tu resistencia a trabajar no es algo que se haya de erradicar ni transformar en optimismo. Puedes convivir con ella; puedes percibir los sentimientos de procrastinación y actuar de todas formas.

En este punto, es revelador darse cuenta de hasta qué punto los rituales cotidianos y las rutinas laborales de los autores y artistas prolíficos —gente que realmente consiguen hacer muchas cosas— muy raramente incluyen técnicas para «motivarse» o «sentirse inspirado». Todo lo contrario: esta gente tiende a hacer hincapié en los mecanismos del proceso de trabajo, centrándose, no en generar el estado de ánimo adecuado, sino en realizar ciertas acciones de carácter físico, sea cual sea el estado de ánimo. Anthony Trollope escribía durante tres horas cada mañana antes de dirigirse a su trabajo como gerente de una estafeta de correos; si terminaba una novela en ese período de tres horas, simplemente pasaba a la siguiente. (Escribió cuarenta y siete novelas a lo largo de su vida.) Las rutinas de casi todos los escritores famosos, desde Charles Darwin a John Grisham, recalcan de manera parecida las horas concretas de inicio, o el número de horas trabajadas o de palabras escritas. Tales rituales proporcionan una estructura para iniciar el trabajo, sin que casualmente estén presentes la motivación o la inspiración. Asimismo, permiten que la gente trabaje al lado de las emociones positivas o negativas, en lugar de distraerse con el esfuerzo de alimentar sólo las positivas. «La inspiración es para los aficionados —observó de manera memorable en una ocasión el artista Chuck Close—. Los demás aparecemos y nos ponemos a trabajar.»

Ningún punto de vista psicológico expresa mejor las ventajas pragmáticas del desapego que la terapia Morita, la escuela fundada a principios del siglo XX

por el psicólogo japonés Shoma Morita. Jefe de psiquiatría de la Escuela Universitaria de Medicina Jikei de Tokio, Morita estaba tremadamente influenciado por el budismo, y en especial por la consideración de los pensamientos y las emociones como un clima mental, como cosas que nos ocurren y con las que podemos coexistir en paz. «Las personas [...] creen que siempre debería gustarles lo que hacen, y que en sus vidas no debería haber problemas —escribió Morita—. Por consiguiente, desperdician su energía mental en vanos intentos de evitar los sentimientos desagradables o el aburrimiento.»

Un profesional contemporáneo que practica la terapia Morita, James Hill, expresa su peculiar punto de vista de la siguiente manera: «Muchos métodos terapéuticos occidentales hacen hincapié en tratar de controlar o alterar satisfactoriamente nuestros estados emocionales. La hipótesis implícita es que, si nuestros sentimientos pueden ser modificados [o] aliviados, estaremos más capacitados para vivir unas vidas coherentes y eficaces; que son los sentimientos los que nos frenan... [Pero] ¿es exacto asumir que debemos “superar” el miedo para tirarnos desde el trampolín más alto en la piscina, o aumentar nuestra confianza antes de pedir una cita a alguien? Si fuera así, la mayoría seguiríamos esperando a hacer esas cosas. Nuestra experiencia vital nos enseña que no es necesario cambiar nuestros sentimientos para actuar [...]. En cuanto aprendemos a aceptar nuestros sentimientos, descubrimos que podemos hacer algo sin cambiar nuestros estados de ánimo». Podemos tener miedo y aun así hacerlo.

Al final del cuarto día en la Insight Meditation Society, las cosas habían mejorado notablemente. La respiración del barbudo había dejado de fastidiarme. Todos parecíamos habernos acostumbrado al horario que regía la vigilia, el sueño, la meditación y las comidas; donde antes había parecido rígido y militarista, ahora nos acunaba a lo largo del día. Yo estaba empezando a disfrutar de verdad de la meditación, incluida la meditación itinerante, que suponía moverse a un ritmo glacial por la sala de meditación,

mientras intentabas descomponer las sensaciones de cada paso en sus partes integrantes de «levantar», «mover» y «posar», y que al principio había juzgado como una pérdida de tiempo. Cuando, durante los ocasionales descansos, lograba escabullirme para adentrarme en los senderos del bosque que discurrían por detrás del centro de meditación, descubría que había alcanzado una extraordinaria sintonía con mi entorno; cada ramita que crujía bajo mis pies quedaba registrada como un diamante que se astillaba. Entretanto, la comida vegetariana que nos servían en el comedor —unas inefables lentejas estofadas, tostadas de centeno con mantequilla de cacahuete y esa clase de cosas— me había empezado a saber de maravilla. Descubrí entonces sutiles sabores secundarios en la mantequilla de cacahuete que jamás hubiera imaginado que escondiera en su interior. El crepúsculo invernal de Massachusetts, contemplado desde el porche principal del edificio, a menudo era tan hermoso que casi resultaba doloroso. Por la noche, dormía mucho más profundamente de lo que era capaz de recordar.

Y entonces todo se estropeó. Sin que fuera consciente del momento preciso de la transición, el silencio de la sala de meditación se convirtió en una mezcla de juzgado y sala de torturas. Durante horas me vi asediado por montones de pensamientos negativos y sus emociones concomitantes —angustiosas unas, de culpabilidad otras, inquietantes las terceras, de hostilidad, aburrimiento, impaciencia e incluso de terror las demás—, como si se hubieran estado concentrando a escondidas durante años, esperando a aquel momento para abalanzarse sobre mí. Por encima de todo, eran de autocritica. De pronto fui consciente —y en cierto modo de una sola tacada— de las incontables ocasiones de mi vida en las que me había portado mal con las demás personas: con mis padres, con mi hermana, con mis amigos, con mis novias o con mis colegas. Muchas de tales infracciones eran relativamente pequeñas en el orden del universo —palabras destempladas, relaciones poco atendidas—, pero todas me llenaron de pena. Meses más tarde, encontraría unos escritos budistas que sugerían que ésta era una fase inicial bien determinada del «proceso de entendimiento», las etapas por las que tradicionalmente se considera que tiene que pasar un meditador: se la conocía

como «el conocimiento de la causa y el efecto» y estaba relacionada con la novedosa percepción de que las acciones de uno siempre tienen consecuencias. La pena que acompañaba a tal conciencia, desde un punto de vista budista, es algo bueno; es el terreno fértil en el que la compasión puede echar raíces.

Aunque, más o menos al cabo de un día de esto, empecé a notar algo. Mi situación mental estaba lejos de la tranquilidad o el relajamiento. Y, sin embargo, mis esfuerzos permanentes por volver a centrarme en la respiración —para evitar apegarme a los pensamientos y emociones— parecían estar teniendo algún efecto. El punto de vista privilegiado desde el que observaba mi actividad mental se había alterado sutilmente, como si hubiera ascendido dos escalones de una escalera de mano para observarla desde arriba. Me sentía menos atrapado por todo. Como podría haber dicho Shoma Morita, estaba empezando a verlo todo como si fueran unos simples acontecimientos mentales en los que había que fijarse sin formarse juicio alguno. Gran parte de mis pensamientos incumbían al pasado o al futuro, pero ya no me veía empujado con una sacudida a las ensoñaciones diurnas ni a los recuerdos desagradables; me encontraba completamente en el presente, allí, sentado en el cojín, observando el espectáculo con algo menos parecido al pánico y más al interés. En algunos monasterios de tradición zen, hay un monje encargado de acercarse sigilosamente a sus compañeros monjes y atizarles con un fina vara de madera, o *keisaku*, a fin de hacerles entrar de golpe precisamente en esa presencia absoluta. En la Insight Meditation Society no golpeaban a la gente con palos, pero a mí me parecía que alguien lo hacía: estaba observando mi mente en un estado de alerta total.

Aunque lo más raro de todo, y lo que más difícil resulta de transmitir con palabras, era la cuestión relativa al lugar «desde donde» observaba todo aquello. Si me había apartado para no enredarme en mis pensamientos, ¿dónde estaba situado el punto de observación? ¿En ningún sitio? ¿En todas partes? Me sentía como si me hubiera metido en un vacío. Recordé mi conversación con Adina en el taxi, y el consejo de Pema Chödrön de «relajarnos en la carencia de fundamentos de nuestra situación». De pronto

me quedó claro que pasaba mi vida normal en un estado de dependencia desesperada del pensamiento, intentando evitar caer en el vacío que se esconde detrás de cada idea. Salvo que en ese momento estaba en el vacío, y no era en absoluto tan aterrador. Cuando el retiro se acercaba a su final, descubrí para mi sorpresa que no quería que se acabara; podría haber permanecido allí otra semana sin ningún problema. Además, me sentía como si estuviera entre amigos. Aunque en ningún momento había intercambiado ni una palabra con la mayoría de los demás participantes en el retiro —y no los habría reconocido en la calle, dado que había permanecido todo el rato mirando al suelo—, en la sala de meditación había brotado un sentimiento tangible de comunicación. Cuando el tañido del gong indicó que podíamos volver a hablar, las conversaciones intrascendentes se me antojaron chirriantes y violentas; parecían interferir en el compañerismo.

—A ver, esto ha sido... —dijo Adina, dejando que las palabras se fueran apagando, cuando la encontré en el porche mientras nos preparábamos para la partida. Resumir la semana en unas pocas palabras parecía inútil.

—Sé lo que quieras decir —contesté.

Cuando conseguí subir al tren de regreso a Nueva York, tenía un punzante dolor de cabeza: los ruidos normales del mundo de la no meditación eran demasiado para mi mente acostumbrada al silencio. Descubrir la cantidad de correos electrónicos que me esperaban en la bandeja de entrada no ayudó en nada. Pero la ansiedad de mis pensamientos se escabulló con más rapidez; según parecía, podría vivir con un poco de mal tiempo.

Todo esto no es más que una pequeña parte del extremado punto de vista psicológico del budismo. Pero la cuestión es esencial para cualquier enfoque «negativo» de la felicidad: rara vez es inteligente esforzarse en cambiar el tiempo meteorológico. «La claridad mental es como la luna llena en el cielo — anunció en la década de 1970 a un público norteamericano Seung Sahn, un maestro zen coreano de la vieja escuela que llevaba un vara—. A veces llegan las nubes y la tapan, pero la luna siempre está detrás de ellas. Las nubes se van, y entonces la luna brilla con viveza. Así que no os preocupéis por la

claridad mental; siempre está allí. Cuando surge el pensamiento, detrás está la claridad mental. El pensamiento va y viene, viene y va. Y uno no debe cobrar apego a esos ires y venires.» ¿Y si aquello no era suficiente para sacudir a sus oyentes y hacerles comprender que no necesitaban amarrarse a sus cuentos mentales, que podían decidir observar sus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos y así encontrar la paz detrás del caos? «Entonces —le gustaba decir a Seung Shan—, ¡os atizaré treinta veces con mi vara!»

# 4

## Locos por los objetivos

*Cuando tratar de controlar el futuro no da resultado*

«**Futuro**, adj. Se dice del tiempo en que florecen nuestros asuntos, nuestros amigos son de verdad y tenemos asegurada la felicidad.»

AMBROSE BIERCE, *El diccionario del diablo*

En 1996, un joven de Indiana de veintiocho años llamado Christopher Kayes contrató con una empresa de viajes de aventura una ruta de senderismo en el Himalaya. Aunque a toro pasado su decisión se revelaría irónica, su intención había sido la de tomarse unas vacaciones relajantes. Su agotadora profesión como corredor de bolsa primero, y más tarde como asesor empresarial, lo había dejado quemado. A Kayes siempre le había interesado la psicología empresarial, así que había decidido cursar un doctorado en comportamiento organizativo. Pero primero necesitaba concederse unas vacaciones, y al ver en una revista de viajes que se estaba organizando un grupo de senderismo para una expedición al Nepal, le pareció la respuesta perfecta. Cuando el avión descendió en Katmandú, recordaba más tarde, esperaba «realizar una revitalizante inmersión en la cultura nepalí» rodeado de la belleza del Himalaya. Pero lo que Kayes se encontró en las montañas fue un complejo enigma psicológico que iba a dominar su vida en los años venideros.

Mientras Kayes y el resto de los senderistas estaban explorando las estribaciones del monte Everest, acampando en tiendas durante la noche, en

las proximidades de la cima de la montaña se estaba desarrollando un desastre de proporciones históricas. Quince montañeros murieron en el Everest durante la temporada de alpinismo de aquel año. De todos ellos, ocho encontraron la muerte en un único período de veinticuatro horas que desde entonces ha pasado a formar parte del saber popular del montañismo, gracias en buena medida al éxito del libro *Mal de altura*, del montañero y periodista Jon Krakauer, que a la sazón estaba entre los que se encontraban en el lugar. El mismo Kayes se encontró con algunos de los montañeros y miembros del equipo de rescate involucrados en el suceso, unos hombres agotados que aparecieron aturdidos en las laderas, esforzándose en encontrarle la lógica a lo que había sucedido.

Incluso en la era moderna de las expediciones comerciales al Everest, cuando alguien con el dinero suficiente y algunas nociones de alpinismo puede pagar para que lo escolten hasta la cima, sigue sin ser algo extraño que la gente muera en el intento. Lo que convirtió el desastre de 1996 en un suceso tan escalofriante —aparte del número en sí de fallecidos— fue el hecho de que pareciera excepcionalmente inexplicable. El tiempo en la cumbre no era más peligroso de lo habitual; no se produjo ninguna avalancha repentina durante el período en el que murieron la mayoría de los alpinistas; todos los clientes de pago tenían los conocimientos suficientes para acometer la empresa. De forma discutible, *Mal de alturas* atribuyó en parte la responsabilidad de la tragedia a la tozudez y arrogancia de Anatoli Boukreev, un guía kazajo. Alguna prueba hay de que fue así, aunque, a la postre, también es insatisfactoria como explicación: los alpinistas, considerados genéricamente, tienden a la tozudez y la arrogancia. Sin embargo, los desastres de la magnitud del acaecido en el Everest en 1996 son, por fortuna, escasos.

A fin de cuentas, lo sucedido aquel año se pareció más a una avalancha de irracionalidad en masa, un episodio que alcanzó su apogeo alrededor del mediodía del 10 de mayo en el Escalón de Hillary, una pared rocosa a sólo 220 metros de la cima, en un suceso que desde entonces es conocido como «el embotellamiento». Sendos equipos de Nueva Zelanda, Estados Unidos y

Taiwán —treinta y cuatro alpinistas en total— estaban intentando atacar todos ese día la última etapa de la ascensión, desde los 7.924 metros del Campamento Cuatro, hasta los 8.850 metros de la cima. Los norteamericanos y los neozelandeses habían coordinado sus intentos, a fin de asegurarse un ascenso y un descenso tranquilos por la montaña. Pero los alpinistas taiwaneses estaban incumpliendo el acuerdo de no ascender el mismo día, y una avanzadilla de guías no había conseguido sujetar las cuerdas de seguridad en el Escalón de Hillary según lo planeado, con el resultado de que el ascenso tranquilo no tardó en convertirse en un atasco.

La coordinación es una de las variables más importantes en cualquier ataque al Everest, y, por consiguiente, los alpinistas suelen observar unos estrictos «horarios para darse la vuelta». Partiendo del Campamento Cuatro a medianoche, un alpinista puede esperar alcanzar la cima a mediodía o poco después. Pero si él o ella no consigue estar allí a la hora preestablecida para darse la vuelta —que podría ser cualquiera entre el mediodía y las dos de la tarde, dependiendo de las condiciones climatológicas y la inclinación al riesgo del jefe del equipo—, se hace esencial suspender el intento y regresar. No hacerlo así significa que el alpinista se arriesgue a quedarse sin reservas de oxígeno y a enfrentarse al clima nocturno del Everest, el más peligroso. Sin embargo, al enfrentarse al embotellamiento en el Escalón de Hillary, los equipos siguieron adelante, haciendo caso omiso de su horario para el regreso. De vuelta en el Campamento Cuatro, el alpinista norteamericano Ed Viesturs observaba el lento avance de los demás montañeros por un telescopio, sin poder dar crédito a lo que estaba viendo. «Llevan ya horas de ascenso y todavía no han alcanzado la cima —recordaba haber pensado para sus adentros con creciente alarma—. ¿Por qué no se han dado la vuelta?»

Algunos miembros de los tres equipos siguieron llegando a la cima durante dos horas después de las dos, la última segura para darse la vuelta. Doug Hansen, un empleado de correos del estado de Washington que iba con el grupo de Nueva Zelanda, fue el último en conseguirlo poco después de las cuatro, una hora increíblemente tardía. Había ascendido el Everest el año anterior, pero se había visto obligado a regresar cuando estaba a unos cuantos

metros de la cumbre. En esta ocasión, no consiguió volver a descender nunca más. Al igual que los otros siete, al caer la noche se vio atrapado por una intensa ventisca que imposibilitó el tránsito por la montaña e hizo descender de golpe la temperatura hasta los cuarenta grados bajo cero. Se quedaron tirados allí, agonizando, sin que los desesperados intentos de rescate que salvaron las vidas de varios otros alpinistas lograran alcanzarlos. Años después de que ascender el Everest se hubiera convertido en un proyecto viable tanto para aficionados como para profesionales, el año de 1996 obtuvo el mayor peaje de muerte registrado en la historia de la montaña. E incluso hoy día no hay nadie que comprenda las causas con claridad.

Salvo, muy posiblemente, Chris Kayes. Podría parecer que un ex corredor de bolsa reconvertido en experto en comportamiento corporativo tendría poco que aportar al análisis a posteriori de una catástrofe de montañismo. Pero cuanto más sabía Kayes de lo sucedido, y mientras continuaba siguiendo el caso después de regresar a casa, más le recordaba un fenómeno que había presenciado con demasiada frecuencia entre los ejecutivos. Los alpinistas del Everest, sospechaba Kayes, habían sido «atraídos a la destrucción por su pasión por los objetivos». Su hipótesis era que, a medida que se obsesionaban más y más con el punto final —el éxito en la coronación de una montaña—, más se convertía el objetivo no sólo en una meta externa, sino en una parte de sus propias identidades, del concepto de sí mismos como guías competentes o aficionados de alto rendimiento. Si su presentimiento sobre los alpinistas era cierto, a éstos se les habría ido haciendo cada vez más difícil renunciar a la consecución de su propósito, a pesar de las pruebas cada vez más numerosas de que se estaba convirtiendo en un objetivo suicida. De hecho, tal acumulación de pruebas, estaba convencido Kayes, habría «afianzado» la decisión de los alpinistas de no darse la vuelta. El ascenso se habría convertido en una lucha no sólo por alcanzar la cima, sino por preservar su sentido de la identidad. En teología, el término «teodicea» hace referencia al esfuerzo por mantener la fe en un dios benevolente, a pesar de la preponderancia del mal en el mundo; la palabra se utiliza ocasionalmente para describir el esfuerzo por mantener cualquier creencia a pesar de las pruebas que la contradicen.

Kayes tomó prestada la palabra para denominar el síndrome que ha identificado como *metadicea* [en inglés, *goaldicea*, de *goal*: «objetivo» o «meta»], o fe en los objetivos.

Durante sus años en el mundo empresarial, Kayes se había preocupado de observar que el establecimiento de objetivos adquiría el estatus de dogma religioso entre sus colegas. La situación no ha cambiado gran cosa en la actualidad. Es una creencia generalizada que el rasgo distintivo de un líder visionario es su disposición a fijar unos grandes y audaces objetivos para él o su organización, y a continuación concentrar todos los recursos en su consecución. Mientras, los empleados individuales son alentados, y a veces obligados, a definir sus propios objetivos personales en el trabajo, con frecuencia bajo la forma de objetivos SMART (acrónimo en inglés de «concretos, mensurables, asequibles, realistas y acotados en el tiempo»)<sup>[2]</sup>. Numerosos libros de autoayuda propugnan la fijación de objetivos muy específicos y ambiciosos como la llave maestra para conseguir una vida satisfactoria y próspera: «¡El año que viene por estas fechas, me casaré con la mujer de mis sueños / estaré sentado en el porche de mi casa de la playa / y ganaré 10.000 dólares al mes!» Uno de los evangelistas más apasionados de esta práctica, Brian Tracy, en su libro *Metas: Estrategias prácticas para determinar y conquistar sus objetivos*, insiste en que «vivir sin unas metas claras es como conducir en medio de una niebla densa [...]. Las metas claras te permiten que pisas el acelerador de tu vida y avances a toda velocidad».

Sin embargo, Kayes no pudo por menos que advertir que tal cosa no solía funcionar de esa manera. Se establecía un objetivo empresarial, se anunciaba y por lo general era recibido con entusiasmo. Pero luego empezaban a aparecer pruebas de que la elección del objetivo no había sido inteligente, y la reacción era la irrupción de la metadicea. Las pruebas negativas se interpretaban de nuevo como una razón para invertir «más» esfuerzo y recursos en la consecución del objetivo. En consecuencia, y como es lógico, las cosas empeoraban aún más. Kayes creía que algo parecido había sucedido en el Everest en 1996.

Chris Kayes es ahora profesor de Ciencias Empresariales en la Universidad George Washington en Washington D.C., y como ha recorrido el circuito de conferencias en los últimos años, utilizando el Everest como metáfora para todo lo que hay de equivocado en nuestra obsesión por las metas, a menudo se ha encontrado con que sus palabras resultan ofensivas. «Un empresario no debería estudiar unos temas tan llenos de tragedia y emotividad —le sermoneó con sequedad un estudiante ruso por correo electrónico—. Las cuestiones relativas a la tragedia y los dilemas de la existencia humana deberían dejarse al poeta, al novelista y al dramaturgo. Tales asuntos no tienen nada que ver con los motivos que nos llevan a estudiar el liderazgo en las organizaciones.» Pero Kayes no podía dejar el tema. «Sería acertado decir que pienso en el desastre del Everest probablemente todos los días —me dijo—. Casi como si fuera la muerte de un familiar. “Obsesionado” sería sin duda la palabra correcta.» Y hay pruebas evidentes que avalan la hipótesis de Kayes sobre lo ocurrido en la montaña escondidas en un estudio psicológico en buena medida olvidado que fue realizado en 1963. Los participantes de este estudio fueron unos montañeros profesionales que se disponían a emprender una expedición al Everest.

Ese año, diecisiete alpinistas iban a intentar convertirse en los primeros norteamericanos en alcanzar la cima, y un psicólogo llamado James Lester se dio cuenta de que la expedición proporcionaba una oportunidad ideal para investigar qué impulsa a las personas a intentar unas hazañas tan ambiciosas y peligrosas. Con la financiación de la Armada de los Estados Unidos, Lester y un puñado de colegas reunieron a los montañeros en Berkeley, California, donde se les entregó una serie de test de personalidad. Luego —demostrando un insólito grado de compromiso con su estudio— Lester cambió la soleada California por el monte Everest, acompañando a los alpinistas hasta el Campamento Dos, a 6.400 metros. Una vez allí, repartió más pruebas entre los alpinistas y los guías serpa. En su libro *Destructive Goal Pursuit: The Mount Everest Disaster* [La destructiva persecución de las metas: el desastre del Monte Everest], Chris Kayes refleja los hallazgos básicos de Lester sobre el típico escalador del Everest: éste era alguien que «mostraba una impaciencia

considerable, aversión por la rutina, deseo de autonomía, tendencia a mostrarse dominante en las relaciones personales y una total ausencia de interés en relacionarse socialmente en su propio interés. La necesidad que sentía por realizar hazañas y ser independiente era muy alta». No había nada de sorprendente en esto: Lester había confirmado el tópico de que los escaladores tienden a ser solitarios, dominantes y con escaso interés por las convenciones sociales. Pero los hallazgos más interesantes iban a salir de los diarios que Lester pidió a los alpinistas que escribieran a lo largo de los tres meses que invirtieron en prepararse y llevar a cabo el penoso ascenso a la cumbre de la montaña.

De camino al campamento base, el equipo norteamericano se escindió en dos grupos a causa de las diferentes ideas que tenía cada uno sobre cuál era la mejor manera de alcanzar la cima. El grupo más numeroso abogaba por la ruta ya consagrada a través del Collado Sur, un desfiladero azotado por fuertes vientos que lo dejan relativamente despejado de nieve. Pero el grupo más pequeño quería acercarse por la remota Arista Oeste, una ruta nunca intentada antes. (Incluso en la actualidad, sigue siendo una rareza estadísticamente poco saludable, ya que el índice de mortalidad de la Arista Oeste supera el cien por cien, lo que significa que son más numerosos los que allí han muerto que los que han alcanzado la cima por ese camino.) Al advertir las diferencias de opinión que había entre los escaladores, Lester se aseguró de que las anotaciones en los diarios, relativas a lo optimistas o pesimistas que se sentían sobre las rutas elegidas, se actualizaran regularmente.

Los análisis subsiguientes de los diarios pusieron de manifiesto un patrón inesperado. A medida que el día del ataque a la cima se acercaba, el optimismo del grupo de la Arista Oeste empezó a desvanecerse rápidamente, sustituido por un acuciante sentimiento de incertidumbre. Era algo que cabía esperar, dado que su ruta estaba sin abrir. Pero a medida que la incertidumbre y el pesimismo de los escaladores sobre la opción de la Arista Oeste aumentaban, revelaban los diarios, también lo hacía su compromiso con el proyecto. «Cuanto más inseguros se sentían sobre su posible éxito en alcanzar

la cima —como lo expresó Kayes—, más probabilidades había de que fueran a apostar por su particular estrategia.» Había arraigado un extraño bucle de autorrefuerzo: los integrantes del equipo se pusieron a buscar con ahínco toda la información negativa sobre su objetivo —buscando pruebas de patrones climáticos, por ejemplo, que pudieran convertir el ataque de la Arista Oeste en algo aún más arriesgado de lo normal— que aumentara su sensación de incertidumbre. Pero, por otro lado, en un intento de sofocar esa duda, los alpinistas incrementaron su inversión emocional en la decisión. La meta, según parecía, se había convertido en parte de sus identidades, y en consecuencia su incertidumbre sobre el objetivo ya no amenazaba simplemente el plan, sino que los amenazaba a ellos como individuos. Estaban tan impacientes por sacudirse aquel sentimiento de duda que se ciñeron aún con más ahínco a un plan claro, concreto y firme que les proporcionaba un sentimiento de seguridad en el futuro, aunque dicho plan cada vez parecía más temerario. Estaban atrapados sin remedio en la *metadicea*.

La feliz conclusión de la expedición de 1963 —por más que estropee el impecable argumento de Kayes— es que los escaladores de la Arista Oeste siguieron adelante con su peligroso plan, y sobrevivieron. Sin embargo, fueron demasiados los participantes competentes que perecieron en el drama de 1996 como para que alguna vez lleguemos a saber con total certeza y exactitud hasta qué punto el responsable fue ese mismo proceso intelectual. Pero Beck Weathers, un cliente de aquel año que fue dado por muerto dos veces en la montaña —perdió la nariz y varios dedos por congelación, y tuvo que regresar al campamento arrastrándose—, declaró a favor de la plausibilidad de esta idea. «Uno puede empeñarse demasiado en perseguir las metas —reflexionaba más tarde—. Te puedes llegar a obsesionar con ellas.»

Los montañeros, claro está, no utilizan la jerga empresarial de objetivos y fijación de objetivos. Pero cuando se refieren a la «fiebre de la cima» —ese curioso y en ocasiones mortal magnetismo que ciertas cumbres parecen ejercer sobre las mentes de los alpinistas— están identificando de manera intuitiva algo parecido: el compromiso con una meta que, al igual que las

sirenas que atraen a los marineros contra las rocas, destruye a aquellos que se esfuerzan demasiado en alcanzarla. Ed Viesturs, que observó la tragedia de 1996 a través de su telescopio, hablaba de esta atracción de manera bastante gráfica. «Cuando estás ahí arriba, y llevas años de entrenamiento, meses de preparación y semanas de escalada, y tienes la cima a la vista, aunque en tu fuero interno te estás diciendo: “Deberíamos darnos la vuelta porque es tarde, nos vamos a quedar sin oxígeno...”, ves la cima, y te sientes atraído hacia ella. Para mucha gente... es tal el magnetismo, que se sienten inclinados a incumplir las normas y se dirigen a la cima. Y en un buen día, puede que te salgas con la tuya. Y en un mal día, morirás.»

Si has leído algún libro muy vendido sobre la importancia de planificar el futuro, casi con toda certeza te habrás encontrado con una referencia —y muy posiblemente con varias— al Estudio de Metas de Yale. Ahora es ya un descubrimiento legendario sobre la importancia de elaborar planes detallados para la propia vida: se cita en el ya mencionado *Metas* de Brian Tracy, pero también en decenas de otros libros, desde los supuestamente eruditos (libros con títulos como *Psychological Foundation of Success* [Fundamento psicológico del éxito]) hasta los más pícaros (el manual de gestión empresarial *Train Your People and Whack the Competititon* [Entrena a tu gente y aporrea a la competencia]). Lo fundamental del estudio es lo que sigue: en 1953, los investigadores preguntaron a los estudiantes que terminaban sus estudios en la Universidad de Yale si habían elaborado o no por escrito unas metas concretas para el resto de sus vidas. Sólo un 3 por ciento dijo que sí. Dos décadas más tarde, los investigadores localizaron a la promoción del cincuenta y tres para ver cómo habían discurrido sus vidas. Los resultados fueron inequívocos: el 3 por ciento de los licenciados que habían escrito sus metas habían amasado mayor riqueza económica que el otro 97 por ciento junto. Se trata de un hallazgo asombroso y una lección impactante para cualquier joven que esté considerando moverse sin rumbo por la vida. No es sorprendente, por tanto, que el estudio en cuestión

alcanzara la condición de leyenda en el mundo de la autoayuda y en multitud de rincones de la vida empresarial. El único problema es que, de hecho, es una leyenda: el Estudio de Metas de Yale nunca se efectuó.

Hace algunos años, un periodista de la revista de tecnología *Fast Company* se propuso rastrear el origen del supuesto estudio. Cuando se mencionaba éste, jamás se citaba la referencia de ninguna revista académica, así que empezó preguntando a los gurús de la motivación a los que les gustaba citarlo. Para desconcierto del periodista, cuando les preguntó por sus fuentes, los gurús se remitían unos a otros. Tony Robbins le sugirió que preguntara a Brian Tracy, quien a su vez le sugirió que hiciera lo propio con Zig Ziglar, un veterano del circuito de oradores de la motivación y un habitual de los seminarios de «¡Motívate!». Para completar el círculo, Zig Ziglar le aconsejó que se dirigiera a Tony Robbins.

Haciéndome cargo del asunto, llamé a una archivera jefa de Yale, Beverly Waters. La mujer parecía agradable y dispuesta a ayudar, pero cuando le mencioné el Estudio de Metas, su voz dejó traslucir una nota de frustración. «Hace unos años, cuando se suscitó el tema por primera vez, realicé una comprobación sistemática, y no había nada —confesó—. Luego, el secretario de la promoción de 1953 realizó otra búsqueda sistemática, y ninguna de las personas con las que habló habían sido requeridas para cumplimentar un cuestionario semejante ni nada que se le pareciese.» La archivera añadió que era altamente improbable que el estudio se hubiera realizado en otro año y se describiera por error como realizado en 1953, porque la Asociación de Alumnos de Yale habría intervenido, y allí no había nadie que pudiera localizar a alguien que recordara tal cosa. Waters suspiró. «Es demasiado bueno para no ser verdad, supongo», dijo.

Por supuesto, la inexistencia de un estudio sobre los beneficios de plantearse unos objetivos no desmiente la implicación de que planteárselos los tenga; hay multitud de estudios muy reales que dan fe del hecho de que dicha práctica puede ser útil. Por el contrario, lo que esta anécdota indica es lo lejos que ha llegado la fascinación por las metas. Es posible que jamás hayas escrito tus «metas en la vida» y muy bien podrías estar en desacuerdo con la

sugerencia del imaginario estudio de Yale de que la riqueza material sea el pasaporte a la felicidad. Pero el consejo que subyace en todo esto es casi un universal. En algún momento de la vida, y tal vez en muchos, es probable que te hayas impuesto alguna meta —encontrar una pareja para casarte, conseguir un trabajo concreto, vivir en una ciudad en particular— y que a continuación hayas ideado un plan para conseguirla. Interpretada de manera suficientemente amplia, la fijación de unos objetivos y la ejecución de los planes para lograrlos es como muchos de nosotros pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia. Utilicemos o no la palabra «metas», no paramos de hacer planes basados en los desenlaces deseados. «Piensen en un individuo cualquiera en cualquier período de su vida —escribió el gran filósofo político francés Alexis de Tocqueville— y siempre lo encontrarán preocupado por nuevos planes para aumentar su comodidad.» La utilización que hace aquí Tocqueville de la palabra «comodidad» no debería distraernos; por supuesto que somos capaces de fijarnos metas bastante más grandiosas y abnegadas que ésa. Pero el meollo de la verdad no se altera por ello: muchos estamos permanentemente preocupados por éste o aquel plan.

Y es precisamente esta preocupación la que los seguidores de la «vía negativa» a la felicidad ponen en duda, porque resulta que el establecimiento y la subsiguiente persecución de las metas a menudo puede fracasar, y de manera trágica. No faltarían buenos argumentos para aducir que muchos de nosotros y muchas de las empresas para las que trabajamos haríamos mejor en pasar menos tiempo fijando metas y, en un sentido más amplio, en centrarnos con menos intensidad en planear cómo nos gustaría que fuera el futuro.

En el meollo de este punto de vista está la idea a la que llegaron tanto Chris Kayes como James Lester en sus estudios sobre los montañeros del Everest: lo que motiva nuestra entrega a los objetivos y a la planificación del futuro la mayor parte de las veces no es ningún reconocimiento sensato de las virtudes de la elaboración y la anticipación. Más bien, se trata de algo mucho más emocional: lo profundamente incómodos que nos hacen sentir los sentimientos de incertidumbre. Enfrentados a la angustia de no saber lo que

nos reserva el futuro, nos entregamos aún con más ferocidad a nuestra visión preferida de ese futuro, no porque nos vaya a ayudar a lograrlo, sino porque nos permite deshacernos de los sentimientos de duda en el presente. «La incertidumbre nos induce a idealizar el futuro —me dijo Keynes—. Nos decimos a nosotros mismos que todo irá bien, siempre que podamos alcanzar ese pronóstico del futuro.» Como es evidente, escalar el monte Everest exige mucha planificación y supone una meta concreta, alcanzar la cima. Pero para Keynes las pruebas indican que, en 1996, la aversión a los sentimientos de incertidumbre podrían haber inclinado la balanza a favor de una excesiva y fatal entrega a las metas.

Tememos el sentimiento de incertidumbre hasta un grado extraordinario —la psicóloga Dorothy Rowe sostiene que lo tememos más que a la propia muerte— y llegaremos a unos extremos extraordinarios, incluso fatídicos, con tal de deshacernos de él. Aunque, como veremos más adelante en este capítulo, existe otra posibilidad alternativa muy poderosa: podemos aprender a sentirnos más cómodos con la incertidumbre y a explotar el potencial que esconde, tanto para sentirnos mejor en el presente como para tener más éxito en el futuro.

Resulta alarmante pensar en la cantidad de decisiones vitales importantes que tomamos principalmente para minimizar la inquietud emocional del presente. Intenta llevar a cabo el siguiente ejercicio de introspección potencialmente mortificante. Piensa en cualquier decisión importante que hayas tomado alguna vez y de la que a continuación te hayas arrepentido: una relación que entablaste a pesar de ser vagamente consciente de que no te convenía, o un trabajo que aceptaste, aunque, visto ahora, estaba claro que no se adecuaba a tus intereses o capacidad. Si en su momento la decisión pareció difícil, entonces es probable que, antes de tomarla, sintieras el doloroso nudo en la boca del estómago que acompaña a la incertidumbre; luego, una vez tomada la decisión, ¿remitieron esas sensaciones? Si fue así, eso apuntaría a la molesta posibilidad de que tu motivación primordial para tomar la decisión no fuera ninguna consideración racional de lo que convenía a tus intereses, sino sencillamente la apremiante necesidad de deshacerte de tus sentimientos

de duda. He aquí las palabras de un bloguero sobre psicología, David Cain, que reflexiona sobre cómo la alergia a la incertidumbre dominaba otras sus decisiones: «Resulta bastante inquietante hacer un inventario mental de adónde [la aversión a la incertidumbre] ha conducido mi vida —escribe—. Ésta es la razón de que invirtiera tres años y diez mil dólares en aprender programación informática, cuando lo cierto es que no quería hacerlo para ganarme la vida. Ésta es la razón que se esconde detrás de todos y cada uno de los días que me he pasado trabajando en profesiones que no me estimulan. [La incertidumbre] te da la impresión de que te estás hundiendo y de que es verdaderamente imperioso que te arrastres a la siguiente parcela de tierra firme, esté en la dirección que esté. Una vez que llegas allí, te puedes dar un respiro». Aferrarse con demasiada fuerza a las metas es una de las principales maneras mediante las que expresamos la obsesión por alcanzar la siguiente parcela de terreno.

Para comprender una de las muchas razones de por qué las metas pueden fracasar, piensa en la experiencia de intentar coger un taxi en una gran ciudad durante una tormenta. Si alguna vez te has visto en semejante tesitura, no te será desconocida la desesperación que puede provocar. Probablemente pienses que comprendes la razón de que sea tan difícil, puesto que parece la clase de problema de economía que incluso un niño de cinco años podría resolver. Cuando llueve, hay más gente que quiere coger taxis, y en consecuencia la demanda excede a los coches en servicio, lo que dificulta la labor de encontrar un vehículo vacío. Es evidente, ¿no? Así que cuando el economista Colin Camerer y tres de sus colegas se decidieron a investigar el problema de la escasez de taxis los días de lluvia —tomando la ciudad de Nueva York como campo de estudio— te puedes imaginar cómo pudieron haberlos mirado sus colegas.

Pero, como su investigación puso de relieve, las causas del problema no son tan evidentes como parecen a primera vista. La demanda de taxis aumenta cuando llueve. Pero al mismo tiempo ocurre algo mucho más raro: que el número de taxis disminuye. Esto contradice el supuesto económico habitual de que, cuando la gente puede ganar más dinero, trabaja más. Uno

podría haber supuesto que los taxistas, que gozan de cierta discrecionalidad sobre su jornada laboral, trabajan más cuando la demanda es mayor, pero pasa justo todo lo contrario, cuando llueve, echan el cierre «más temprano».

Unas investigaciones posteriores revelaron que la causa de todo esto eran los objetivos. Los taxistas de Nueva York alquilan sus vehículos en turnos de doce horas, y por lo general se imponen la meta diaria de ganar el doble del dinero que les cuesta alquilar el taxi. Así que, cuando llueve, cumplen sus objetivos con mucha más rapidez y se van a casa antes. De esta manera, los neoyorquinos se ven privados de taxis justo cuando se dan las condiciones meteorológicas en las que más los necesitan, mientras que los taxistas se ven privados de una ganancia extra exactamente en el momento en que les sería más fácil conseguirla.

La cuestión, claro está, no es que sea una equivocación que un taxista escoja más tiempo libre antes que ganar más —ésa es una opción absolutamente justificable—, sino que lo que carece de sentido es que se tome vacaciones cuando está lloviendo. Lejos de comportarse como actores económicos racionales estereotipados, el comportamiento de los taxistas se parece más al de los pichones de los experimentos dirigidos por el psicólogo de la conducta B. F. Skinner: tras aprender a conseguir una bolita de comida picoteando un mecanismo situado en su jaula, observó Skinner, el pichón se permitía «un descanso» para relajarse después de haber logrado su meta prefijada.

El objetivo de ingresos diarios de un taxista es un asunto harto diferente a la meta de escalar el Everest, y los investigadores no estudiaron las motivaciones emocionales de los taxistas. Pero es posible ver el problema de la escasez de taxis como otro ejemplo, bien que de menor importancia, de lo incómodos que nos hace sentir la incertidumbre. Parece que los taxistas prefieren la regularidad y fiabilidad de los ingresos diarios predecibles antes que la incertidumbre de prolongar el servicio por la posibilidad de unas ganancias mayores: se entregan tanto a sus metas que al hacerlo ya no atienden a lo que más les conviene.

Los taxistas de Nueva York estaban muy presentes en la mente de una

profesora universitaria llamada Lisa Ordóñez cuando, en 2009, ella y tres de sus colegas se embarcaron en la herejía de cuestionar la fijación de los objetivos. En su medio académico, el de los estudios empresariales, rara vez se cuestionaba la sensatez de la planificación de los objetivos, en buena medida gracias al trabajo de dos teóricos de la gestión empresarial norteamericanos, Gary Latham y Edwin Locke. A lo largo de las cuatro décadas anteriores, Latham y Locke se habían consolidado como los padrinos de la fijación de objetivos tras la publicación de más de veinte libros entre los dos. Su credo era una de las primeras cosas que se enseñaban a los nuevos alumnos de las escuelas de empresariales: para tener éxito como empresario, lo primero que necesitabas era un plan de negocios, centrado en unas metas concretas. Algo menos era inaceptable. «Cuando a las personas se les pide que hagan todo lo que puedan, no lo hacen —declaró Edwin Locke a un periodista—. Eso es demasiado vago.»

Ordóñez y sus colegas plantearon su argumentación a favor de lo contrario en un artículo publicado en 2009, cuyo título poseía un juego de palabras no demasiado brillante, «Goals Gone Wild» [«Los objetivos se desmadran»], en las por lo general bastante áridas páginas de la revista *Academy of Management Perspectives*. La determinación de los objetivos que tan bien funcionaba en los estudios de Latham y Locke, señalaban los autores, había tenido diversos y desagradables efectos colaterales en sus propios experimentos. Por ejemplo: unos objetivos claramente definidos parecían inducir a las personas al engaño. En uno de tales estudios, a los participantes se les impuso la tarea de formar palabras a partir de una serie de letras aleatorias, como en el Scrabble, y se les daba la oportunidad de informar de sus progresos de manera anónima. Aquellos a los que se les pedía que alcanzaran un objetivo mentían con más frecuencia que aquellos a los que se les indicaba que se limitaran a hacer «lo que pudieran». Aunque lo más importante, sostenían Ordóñez y sus colegas herejes, es que la fijación de objetivos funcionaba inmensamente peor fuera del ambiente de laboratorio de psicología en el que se desarrollaron tales estudios. En la vida real, la obsesión por las metas parecía meter en problemas a la gente y las

organizaciones con bastante más frecuencia.

Un esclarecedor ejemplo del asunto tiene relación con el monstruo automovilístico norteamericano General Motors (GM). El cambio de milenio sorprendió a GM con un grave problema de pérdida de clientes y beneficios a favor de sus competidores más hábiles, especialmente japoneses. Siguiendo la filosofía de Latham y Locke al pie de la letra, a los ejecutivos de la sede central de GM en Detroit se les ocurrió un objetivo, cristalizado en un número: veintinueve. Veintinueve —anunció la empresa a bombo y platillo en los medios de comunicación— era la cuota del mercado automovilístico norteamericano que iban a recuperar para consolidar de nuevo su antiguo predominio. Veintinueve era también el número mostrado en las pequeñas insignias de oro que llevaban los jerifaltes de GM, para demostrar su compromiso con el plan. En las reuniones de empresa, así como en los documentos internos, veintinueve era el objetivo que se metía machaconamente en la cabeza de todos, desde los vendedores a los ingenieros, pasando por los directivos de relaciones públicas.

Sin embargo, el plan no sólo no funcionó sino que empeoró las cosas. Obsesionada con volver a recuperar la cuota de mercado, GM se gastó sus menguados recursos financieros en planes de descuentos y una ingeniosa campaña publicitaria para tratar de incitar a los conductores a comprar sus impopulares coches, en lugar de invertir en una investigación más meditada y abierta —y por consiguiente más incierta— que pudiera haber contribuido a lograr unos vehículos más innovadores y populares. Hubo, no cabe duda, muchas más razones para el declive continuado de GM, pero el veintinueve se convirtió en un fetiche que descompuso la organización y la perjudicó de múltiples maneras, alimentando las decisiones a corto plazo y la estrechez de miras, y todo para que los números de los titulares de la prensa económica pudieran coincidir con los de las solapas de los vicepresidentes. Pero eso nunca ocurrió. GM continuó con su espiral hacia el fracaso y se declaró en quiebra en 2009; al final, tuvo que ser Washington quien la rescatara financieramente. En la Feria Automovilística de Detroit del año 2010, el recién instalado presidente de la empresa para Estados Unidos, ansioso por

demonstrar lo mucho que había cambiado GM, utilizó la campaña del veintinueve como ejemplo de lo que no se debería hacer nunca más. «No vamos a estampar insignias —afirmó en una entrevista radiofónica—. Ya no hacemos esa clase de cosas.»

Se puede asegurar que la respuesta de Gary Latham y Edwin Locke a «Goals Gone Wild» se contó entre los arrebatos más furiosos que jamás se hayan publicado en *Academy of Management Perspectives*. Ordóñez y sus colegas fueron acusados de extremistas, de utilizar «tácticas de amedrentamiento», de abandonar la buena erudición mediante el encadenamiento de anécdotas, de «difundir falsedades e insultos» y de «realizar afirmaciones universales no demostradas». «¡Ay, Dios mío! — exclamó Ordóñez, cuando le pregunté por la controversia—. Estuve colorada una semana. Aquello fue algo completamente personal. Pero póngase en su pellejo. Ellos se habían pasado cuarenta años investigando lo maravillosos que pueden ser los objetivos, y hete aquí que aparecemos nosotros y señalamos los inconvenientes. No fue más que un berrinche.»

La razón de que todas estas luchas académicas intestinas importen a alguien más es que las dos partes representan dos maneras esencialmente distintas de considerar la planificación del futuro. Fue injusto, como de hecho ocurrió, que Latham y Locke sugriesen que Ordóñez y sus colegas habían ignorado por completo los datos experimentales en beneficio de lo anecdótico. Pero la verdadera lección de «Goals Gone Wild» es que las condiciones simplificadas del laboratorio casi nunca son de aplicación a la vida real. En la mayoría de los estudios artificiales de fijación de objetivos, los participantes se las tienen que ver con una única tarea o una sencilla serie de tareas, como el juego de palabras mencionado anteriormente; algunos son animados a encarar la labor mentalizados con un objetivo bien definido, mientras que otros no. Pero como el caso de GM sugiere, fuera del laboratorio —ya sea en la empresa o en la vida en general— ninguna situación se acerca ni de lejos a una simplicidad semejante. Al escoger un objetivo o serie de objetivos y esforzarte en conseguirlos, indefectiblemente estarás afectando a otros aspectos interrelacionados con lo que intentas cambiar. En

una empresa automovilística, eso podría significar privar de fondos a tu división de investigación en un intento de conseguir una cuota de mercado predeterminada. Aplicado al ámbito personal, podría significar que consiguieras tus metas a expensas de destrozar tu vida. Durante un curso que impartió, Chris Kayes recordaba que «un ejecutivo se me acercó al final de una sesión y me dijo que su objetivo había sido convertirse en millonario a los cuarenta. Eso es algo que oyés permanentemente en las escuelas de negocios. Y lo había conseguido; tenía cuarenta y dos años, así que había logrado su propósito. Pero también estaba divorciado y tenía problemas de salud. Y sus hijos ya no le hablaban». Otra alumna se había estado entrenando frenéticamente para correr un maratón cuando la conoció. Consiguió correrlo, pero a costa de sufrir lesiones graves y de tener que pasar varias semanas confinada en casa.

Este problema es más profundo de lo que se podría pensar. La respuesta habitual a esto por parte de los defensores de la fijación de objetivos es que se trata de ejemplos de personas que se «equivocaron» en la elección de los objetivos, bien por excesivamente ambiciosos, bien por demasiado limitados. Pero el riesgo más significativo en todo esto afecta en la práctica a cualquier forma de planificación del futuro. Delinear una visión del futuro exige, por definición, que aísles algún aspecto o aspectos de tu vida, tu empresa o tu sociedad, y te centres en ellos a expensas de desatender los demás. Pero los problemas surgen gracias a la ley de las consecuencias involuntarias, que a veces se expresa mediante la frase: «Jamás puedes cambiar sólo una cosa». En cualquier sistema, incluso ligeramente complejo, es extremadamente difícil predecir de qué manera la alteración de una variable afectará al resto. «Cuando intentamos destacar algo por sí mismo —observaba el naturalista y filósofo John Muir—, lo encontramos enganchado a todo lo demás que hay en el universo.»

El pensador que probablemente persiguió esta idea con más ahínco que nadie fue el antropólogo Gregory Bateson, que pasó una parte importante de los primeros años de su carrera estudiando la vida cotidiana de las aldeas de Bali. Bateson concluyó que tales aldeas debían su cohesión y buen

funcionamiento a las costumbres y rituales que describió como «no maximizadores». Con esto quería decir que aquellas tradiciones producían el efecto de desanimar a los aldeanos a centrarse en una meta cualquiera ante el riesgo de causar un efecto nocivo sobre las demás. Los comportamientos frugales de los balineses, por ejemplo, quedaban compensados por la costumbre de celebrar ocasionales rituales de derroche notable, lo que impedía que la búsqueda de la riqueza perjudicara otros objetivos sociales y mantenía bajo control la competitividad y la desigualdad entre los habitantes. Todo ello contrastaba de forma evidente con las sociedades industrializadas occidentales, donde la maximización del crecimiento económico se había convertido en la meta a la que se sacrificaba todo lo demás. Si la vida en Estados Unidos o Reino Unido encontraba su mejor parangón en el ascenso por una escalera, la vida en la rural Bali se parecía más a un interminable pero digno caminar por la cuerda floja, lo que se traducía en un «estado constante» de prosperidad social no orientado a ninguna serie de objetivos concretos. «La existencia ininterrumpida de unos sistemas interactivos complejos —argüía Bateson— depende de que se impida la maximización de cualquier variable.» Esto no tiene que tomarse como argumento para abandonar toda planificación del futuro, aunque sirve como advertencia para no emplearse con demasiado ardor en cualquier visión individual del porvenir. Como Chris Kayes señalaba, los montañeros que murieron en el ascenso al Everest en 1996 tuvieron éxito en alcanzar su meta: llegaron a la cima. La trágica consecuencia involuntaria fue que no consiguieron volver a bajar vivos.

¿Qué podría significar «volverse hacia» la incertidumbre: aprender a tolerarla o incluso llegar a asumirla? Para intentar responder a esta pregunta, lo primero que hice fue buscar a un adicto a las metas rehabilitado de quien había oído que tenía algunas ideas drásticas sobre el tema.

Me reuní con Steve Shapiro en un bar mal iluminado del West Village neoyorquino, donde se estaba bebiendo una pinta de *lager* Samuel Adams para ayudarse a pasar una hamburguesa con queso, mientras seguía sin

mucho interés el partido de béisbol que echaban por el televisor del rincón. En otras palabras, no había nada en su aspecto que sugiriese que fuera otra cosa que la quintaesencia del típico norteamericano de cuarenta y cinco años. La descripción de su trabajo podría haber causado la misma impresión: era un consultor de empresas que viajaba por el país dirigiendo talleres para empresarios. Su vida se desarrollaba en salones de conferencias, salas de espera de aeropuertos y bares de hoteles; a veces, aparecía por medio el PowerPoint. Sin embargo, detrás de su expresión risueña y rasgos sinceros, el verdadero Shapiro era una especie de agente enemigo, porque el mensaje que difundía se contraponía a algunas de las ideas máspreciadas de la vida empresarial norteamericana: abogaba por renunciar a los objetivos y adoptar en su lugar la incertidumbre.

De hecho, en sus orígenes Shapiro fue un típico triunfador norteamericano, comprometido con su objetivo de convertirse en un asesor de empresas muy bien remunerado. Sus horarios agotadores destrozaron su matrimonio. «No estoy seguro de si mis objetivos me llevaron a tener los horarios de locura que tenía —se preguntaba más tarde—, o si me acostumbré a mis objetivos para tener una excusa y así evitar los problemas de mi vida personal.» Trató de salir de semejante crisis imponiéndose aún más objetivos (en cierto momento, recordaba, tenía un plan quinquenal para convertirse en «un líder en el campo de la innovación»). Pero ninguno de esos planes cambió su vida. Al final, lo que marcó la diferencia fue la conversación que mantuvo con una amiga que le señaló que invertía demasiada energía en pensar en su futuro. Debería verse más «como una rana», le dijo. Shapiro estaba considerando si debía sentirse ofendido cuando ella se lo explicó: «Deberías broncearte sobre un nenúfar hasta que te aburas, y luego, cuando llegue el momento oportuno, saltar a un nuevo nenúfar y quedarte allí durante algún tiempo. Sigue haciéndolo continuamente, moviéndote en la dirección que consideres oportuna». Esta imagen de tomar el sol encima de los nenúfares no debe tomarse como una invitación a la desidia. El argumento de la amiga de Shapiro era totalmente compatible con la personalidad decidida y ambiciosa del consultor; tan sólo prometía canalizarla de manera

más saludable. De hecho, prometía ayudarlo a conseguir «más» cosas, al permitirle disfrutar de su trabajo en el presente, en lugar de posponer su felicidad a un momento cualquiera a cinco años vista, al cabo de los cuales, en cualquier caso, sin duda sustituiría su actual plan quinquenal por otro. La idea desencadenó un cambio de perspectiva en Shapiro que al final condujo a que se reinventara como defensor de la abolición de los objetivos.

Como acaso cabría esperar, las empresas que pagan a Steve Shapiro por su asesoramiento han mostrado ocasionalmente su resistencia a esta idea. («A veces me miran de una manera bastante rara», me confesó.) Chris Kayes se ha encontrado con una oposición parecida: «En cualquier empresa que visite —me contó—, siempre hay algún directivo que dice: “¿Sabe?, eso que hicieron en el Everest (asumir unos riesgos tremendos, ignorar las consecuencias, seguir adelante a pesar de los obstáculos), ¡eso es lo que *quiero* que haga la gente aquí!”» La réplica que Shapiro ofrece a sus escépticos clientes empieza con lo que él denomina «el lado de la felicidad y la autoestima de las cosas»: vivir sin objetivos simplemente hace más felices a los humanos. En una encuesta que encargó y que tomaba como base un muestreo de adultos norteamericanos, el 41 por ciento de las personas coincidía en afirmar que lograr sus metas o no las había hecho más felices o las había decepcionado, mientras que el 18 por ciento confesaba que sus objetivos habían destruido una amistad, un matrimonio u otra relación importante. Además, el 36 por ciento afirmaba que, cuantas más metas se imponían, más estresados se sentían..., aunque el 52 por ciento aseguraba que una de sus metas era reducir el nivel de estrés en sus vidas.

No obstante, en muchas ocasiones es otro argumento de Saphiro el que convence a los jefes: que deshacerse de los objetivos o centrarse en ellos con menos empeño suele ser también la mejor manera de obtener resultados de los empleados. Acostumbra a cautivarlos con anécdotas sobre la efectividad de actuar sin objetivos, como la del equipo de boxes de Fórmula Uno con el que trabajó, a cuyos integrantes se les dijo que ya no serían valorados en función de los objetivos de rapidez, y que en su lugar serían puntuados por el estilo. Tras ordenarles que se centraran en actuar «sin complicaciones», en

lugar de intentar batir su actual récord de tiempo, acabaron siendo más rápidos. Luego les cuenta la historia del equipo de ventas que pasó de incumplir sus objetivos a sobrepasarlos... tan pronto como la empresa adoptó la política de mantener tales objetivos en secreto para los vendedores. «Se puede tener un sentido amplio de la dirección sin un objetivo concreto o una visión precisa del futuro —me dijo Shapiro—. Yo lo veo como el *jazz*, como la improvisación. Todo consiste en dejarse llevar con determinación.»

Recientemente, las ventajas del enfoque de la empresa sin objetivos ha empezado a consolidarse como algo más que una mera anécdota. Hace unos años, la investigadora Saras Sarasvathy reclutó a cuarenta y cinco emprendedores que cumplían con la definición predeterminada de «triunfadores»: todos tenían como mínimo quince años de experiencia en la creación de empresas y al menos habían dirigido una empresa pública. Sarasvathy les planteó un detallada situación hipotética sobre un nuevo producto de *software* potencialmente lucrativo. (Paradójicamente, se trataba de un *software* diseñado para ayudar a los emprendedores a lanzar nuevas empresas.) Luego la investigadora dirigió sendas entrevistas de dos horas con cada uno de los participantes, con la idea de sondar cómo podrían adoptar esta prometedora aunque vaga idea y conseguir ganar dinero con ella. Todas estas entrevistas generaron cientos de páginas de transcripciones, a las que se les unieron otras tantas cuando, con fines exclusivamente comparativos, Sarasvathy dirigió un ejercicio paralelo entre los ejecutivos de empresas más grandes y de más antigüedad.

Tendemos a suponer que la habilidad especial de un emprendedor radica en tener una idea tremadamente original y luego luchar para hacer realidad esa visión. Pero los resultados de las entrevistas de Sarasvathy casi nunca confirmaron tal cosa. Antes bien, con bastante frecuencia el final concreto era un misterio para los entrevistados, y esto quedó reflejado en su manera de proceder. De forma abrumadora, se rieron de la doctrina de Latham y Locke de que lo primero son los objetivos; casi ninguno sugirió crear un plan comercial detallado ni hacer un estudio de mercado exhaustivo para perfeccionar los detalles del producto que se disponían a sacar a la venta.

(«No creo en los estudios de mercado —le confesó un participante anónimo a Sarasvathy—. En una ocasión alguien me dijo que lo único que necesitas es un cliente. En lugar de hacer todas esas preguntas, intentaría hacer algunas ventas.») Los emprendedores no pensaban como un *chef* de campanillas, que primero imaginaría el aspecto de un plato y luego saldría a la caza de los ingredientes perfectos. Se comportaron más como cocineros caseros normales y corrientes apremiados por el tiempo, que miran lo que hay en el frigorífico y en la despensa, y luego resuelven sobre la marcha lo que podrían preparar y cómo. «En la vida siempre me he guiado por el lema “preparado, fuego, apunte” —dijo uno—. Creo que si inviertes demasiado tiempo en “prepararte, apuntar, apuntar y apuntar”, nunca vas a ver todo lo bueno que ocurriría si en realidad empezaras a hacerlo. Creo que los planes de negocios son interesantes, pero no tienen un sentido real, porque no puedes incluir en ellos todo lo positivo que ocurrirá.» El talento más valioso de un emprendedor de éxito, Chris Kayes está convencido de esto, no es la «visión» ni la «pasión» ni la firmeza en la determinación por echar abajo todas las barreras que te separan de algún premio con el que estés obsesionado. Más bien, es la habilidad para asumir un punto de vista original en el aprendizaje: una flexibilidad en la improvisación, no simplemente sobre el camino que debe tomarse hacia cierto objetivo predeterminado, sino también una disposición a cambiar el propio destino. Ésta es una flexibilidad que podría quedar aplastada por centrarse de manera inflexible en un objetivo cualquiera.

Saras Sarasvathy ha condensado su enfoque antiobjetivos en una serie de principios que denomina de «eficacia». Se trata de una perspectiva que trasciende en buena medida el mundo del empresariado; podría servir como una valiosa filosofía existencial. Las personas «de mentalidad despreocupada», para utilizar la terminología de Sarasvathy, son aquellas que escogen o reciben un objetivo concreto y a continuación deciden, a partir de los medios que tengan disponibles, elaborar un plan para lograrlo. Por otro lado, las personas de mentalidad eficaz examinan los medios y materiales que tienen a su disposición, y entonces imaginan los posibles finales o las siguientes direcciones provisionales que aquellos medios podrían posibilitar.

Los eficaces incluyen al cocinero que explora el frigorífico en busca de restos de comida, al químico que decide que el deficiente pegamento que ha inventado podría utilizarse para crear una nota adhesiva, o a la abogada descontenta que se da cuenta de que su afición a la fotografía durante las horas libres, para la que ya posee los conocimientos y el equipo, se podría convertir en una profesión. Uno de los fundamentos de la efectividad es el principio del «pájaro en mano»: «Empieza con los medios que tengas. No esperes a la oportunidad perfecta. Empieza haciendo algo valiéndote de lo que ya tienes disponible: lo que eres, lo que sabes y a quién conoces». Un segundo principio es el de «la pérdida asequible»: no te dejes guiar por la idea de lo maravillosas que podrían ser las recompensas si tuvieras un éxito espectacular en cualquiera de las etapas siguientes. En vez de eso —y aquí se producen resonancias perceptibles de la doctrina estoica del peor de los casos posibles—, pregúntate qué entidad tendría la pérdida si fracasas. Mientras ésta sea tolerable, no necesitas saber más. Da el siguiente paso y mira a ver qué sucede.

«Mira a ver qué sucede» podría ser, de hecho, el lema de todo este planteamiento del trabajo y de la vida, y es un mensaje práctico, nada impreciso. «La búsqueda de la certidumbre obstaculiza la búsqueda del significado —sostenía el psicólogo social Erich Fromm—. La incertidumbre es precisamente el estado que impulsa al hombre a desplegar sus fuerzas.» Es en la incertidumbre donde ocurren las cosas; es donde las oportunidades —para el éxito, para la felicidad, para la verdadera vida— están esperando.

«Ser un buen ser humano —concluye la filósofa norteamericana Martha Nussbaum, aplicando este punto de vista al campo que le es propio, el de la ética— consiste en tener cierta apertura al mundo, una capacidad para confiar en cosas inciertas que están fuera de tu control, que pueden conducirte a acabar destrozado en circunstancias muy extremas de las que no se te puede culpar. Esto dice algo muy importante sobre la vida ética: que ésta se basa en cierta confianza en la incertidumbre y en la disposición a estar desprotegido. Se basa en ser más como una planta que como una joya: algo bastante frágil, pero cuya misma belleza especial es inseparable de esa fragilidad.»

---

2. *Specific, Measurable, Attainable, Realistic y Time-bounded. Smart* también es un adjetivo que puede significar tanto «listo» e «inteligente» como «elegante». (N. del T.)

# 5

## ¿Quién anda ahí?

*Cómo superar a tu yo*

«¿Por qué eres infeliz? Porque el 99,9 por ciento de lo que piensas, y de lo que haces, es por ti mismo... y no hay nadie.»

WEI WU WEI, *Ask the Awakened*

Si a finales de la década de 1970 hubieras pasado algún rato en el parque que domina Russell Square, en el centro de Londres, quizás habrías reparado en un hombre esmirriado de unos treinta años y rasgos delicados, casi de duendecillo, que se sentaba solo en un banco del parque y que no hacía absolutamente nada. Durante casi dos años, si hemos de creer su versión, Ulrich Tolle se pasaba todo el día sentado en los bancos del parque, a menos que estuviera lloviendo o nevando con fuerza; entonces, buscaba refugio en alguna biblioteca pública cercana. Las noches las pasaba en los sofás de los amigos tolerantes o, de vez en cuando, cuando dicha tolerancia se agotaba, dormía a la intemperie entre los setos de Hampstead Heath. Aunque, bien pensado, es improbable que hubieras reparado en él: Tolle era un don nadie. Y él tampoco habría considerado este calificativo como un insulto, puesto que desde su punto de vista había una lógica en lo que literalmente era cierto.

Unos meses antes de que empezara ese período de los bancos del parque, Tolle había estado viviendo solo en un cuarto alquilado de Belsize Park, al noroeste de Londres. Hacía poco que había terminado la carrera en la

Universidad de Londres, y estaba tan deprimido que la idea del suicidio acudía a él con cierta regularidad. Entonces, tal como lo cuenta él, una noche en que la desesperación lo desbordó aún más de lo habitual, algo se quebró. Tumbado en la cama a oscuras, casi paralizado, sufrió una experiencia espiritual devastadora y terrorífica que, afirmaba, borró por completo su vieja identidad. «Al principio fue un movimiento lento —escribió muchos años después—. Un miedo intenso me atenazaba, y empecé a temblar... Podía sentir cómo era absorbido por un vacío. Tuve la sensación de que el vacío estaba en mi interior, y no en el exterior. De pronto, dejé de sentir miedo, y me dejé caer en ese vacío. No tengo ningún recuerdo de lo que ocurrió a continuación.» Perdió el conocimiento.

Cuando se despertó al día siguiente, supo instintivamente que ya no era la persona que había sido hasta entonces. Pero lo que había sucedido parecía aún más desgarrador y elemental que eso: sin saber por qué, de una manera que no era capaz de plasmar adecuadamente con palabras, ya no sentía que tuviera una identidad personal claramente delimitada. Su «yo» había desaparecido en combate. En su lugar, sólo tenía cierta sensación de «profunda paz y dicha ininterrumpidas», que se desvaneció ligeramente al cabo de un rato, pero que nunca desapareció. «Eché a andar por la ciudad asombrado por el milagro de la vida en la tierra, como si acabara de nacer», escribió. Pasado un tiempo, dejó el cuarto alquilado. Sin ningún proyecto personal, sin ninguna tarea pendiente ni relato mental alguno que le dijera que tenía que convertirse en alguien o llegar a ningún sitio, aparte de qué y quién era ya, la idea de pasar sus días en los bancos del parque de Russell Square no se le antojó un comportamiento extraño. No había ningún motivo para no hacerlo. Y, en consecuencia, en un estado de bienestar sosegado, así lo hizo.

Algún tiempo después de su crisis del cuarto de alquiler, Ulrich Tolle se cambió el nombre por el de Eckhart Tolle, y empezó a hablar y escribir sobre sus experiencias. Años después de eso, otra fuerza devastadora —Oprah Winfrey— lo ayudó a llegar hasta la posición que ocupa en la actualidad, la del autor «espiritual» vivo de mayor éxito de ventas del mundo, con la

discutible excepción del Dalái Lama. Estos hechos no aumentan su credibilidad a los ojos de todos, y algunos escépticos han puesto en duda la explicación de su transformación. Tolle afirma que le traen sin cuidado los incrédulos, aunque se podría argumentar que no tiene muchas más alternativas: cuando has contado al mundo que habitas en un mundo de infinita ecuanimidad, no puedes empezar a ponerte borde si la gente no te toma en serio.

Tal vez se podría sospechar, y con razón, que un personaje como Tolle tendría poco que aportar a la «vía negativa» hacia la felicidad. Los libros que abarrotan las estanterías de mente-cuerpo-espíritu de las librerías, donde habitan los suyos, suelen abarcar lo peorcito del «culto al optimismo». Y el aval de Oprah no es menos problemático, dado que la famosa presentadora también se lo ha otorgado a obras del estilo de *El Secreto*, ese compendio del pensamiento positivo mágico, además de a unos cuantos, y más que dudosos, gurús de la autoayuda. El mismo primer éxito de ventas del Tolle, *El poder del ahora*, fue fotografiado en una ocasión bajo el brazo de la mundana Paris Hilton, mientras se mentalizaba para cumplir una sentencia de cuarenta y cinco días de cárcel en 2007. Todo esto no presagia nada bueno. Pero, con independencia de lo que le ocurriera exactamente aquella noche en Belsize Park, vale la pena tener en cuenta sus juicios por su visión de un tema que la mayor parte del tiempo la mayoría subestimamos: la idea del yo.

En este libro hemos explorado hasta el momento las muchas maneras en que los enfoques convencionales de la felicidad y del éxito parecen fracasar, y por la misma razón esencial: la de que hay algo en el hecho de que intentemos «hacernos» felices y triunfadores que es precisamente lo que sabotea el intento. Pero hay una posibilidad aún más inquietante. ¿Y si el problema no es sólo una cuestión de técnica? ¿Y si no sólo estamos equivocados sobre cómo cambiarnos, sino también sobre la naturaleza de los yoes que intentamos cambiar? Poner en tela de juicio nuestros supuestos sobre lo que significa hablar del yo podría conducir a una visión completamente diferente de la psicología de la felicidad. Y *El poder del ahora* —que es, de hecho, misericordiosamente parco en referencias a «campos de energía»,

«frecuencias vibratorias» y cosas de parecido jaez— cuestiona tales supuestos con el mismísimo título de su primer capítulo, «Tú no eres tu mente». Piensa en eso, si te atreves.

La idea de que nuestras trilladas suposiciones sobre la individualidad tal vez necesitaran ser revisadas sin duda no se originó en Eckhart Tolle. Es un pensamiento añejo, fundamental en el budismo y otras numerosas tradiciones religiosas y filosóficas; un tema, de hecho, tan recurrente en la historia de la religión y la espiritualidad que forma parte de lo que Aldous Huxley y otros denominaron «la filosofía perenne». Tolle no estaba diciendo nada nuevo. Pero estas reflexiones suelen estar bien enterradas en los textos antiguos. Quise visitar a Tolle porque afirmaba haber experimentado de primera mano el meollo de todo esto. Y él, por su parte, estaba deseando hablar de ello.

Yo tenía la leve sospecha, puede incluso que cierta esperanza, de que Tolle pudiera resultar ser el típico gurú que viviera en un centro de meditación hinduista, borracho y ahítico de su poder, vestido con recargadas túnicas y rodeado de acólitos entregados. No obstante, resultó que vivía en un agradable aunque algo abarrotado ático en Vancouver, Canadá, un poco más arriba del campus de la Universidad de la Columbia Británica. Abrió él mismo la puerta, ligeramente encorvado. Ahora tenía sesenta años y pinta como de pájaro, y no iba vestido con una túnica dorada, sino con una camisa naranja y pantalones de vestir marrones notablemente pasados de moda. Me señaló un sillón de piel, en el que me senté. Él hizo lo propio en un sofá situado enfrente y esperó a que yo dijera algo.

En compañía de Tolle, como no tardé en aprender, lo de esperar era algo muy frecuente. Como en los bancos de Russell Square, parecía sentirse a sus anchas con la situación, como si no sintiera ninguna necesidad de llenar los silencios ni de presionar para que las cosas avanzaran. Yo me sentía menos cómodo, porque no se me ocurría nada sensato que decir. Incluso el «¿qué tal está usted?», me había dado cuenta de pronto, era en potencia una forma problemática de romper el hielo, dado que ese «usted» —y lo que pudiera significar exactamente—era precisamente aquello de lo que había ido a hablar.

Pocas cosas parecen tan evidentes, fundamentales e innegables como el yo. Sean cuales sean las dudas que pudieras albergar sobre la manera de vivir — cómo ser feliz, cómo comportarse moralmente, qué relaciones buscar o qué trabajo hacer —, probablemente conserves la incommovible convicción de que todas esas cosas le están sucediendo a una entidad individual fácilmente identifiable llamada «yo». En efecto, esto parece un terreno tan firme que conforma la base de la que podría considerarse la frase más famosa de la historia de la filosofía occidental: la máxima del filósofo francés del siglo XVIII René Descartes *cogito ergo sum*: «Pienso, luego existo». Hay poquísimos aspectos de nuestra experiencia vital, observa Descartes, sobre lo que realmente podamos estar seguros. Pero sí podemos estarlo de que nosotros somos nosotros, de que, en el sentido más esencial, somos quienes consideramos ser.

A este respecto merece la pena seguir la argumentación de Descartes con bastante atención. Imagina, empieza diciendo, un demonio malvado que esté decidido a engañarte todo lo que pueda, un demonio «sumamente poderoso y astuto, [que] ha dedicado todos sus esfuerzos a engañar[te]». ¿Hasta dónde podrían llegar los engaños del diablo? No olvides, señala Descartes, que es de tus cinco sentidos de los que dependes para tu completa comprensión del mundo exterior: no puedes saber absolutamente nada de lo que está sucediendo fuera de tu cuerpo a menos que puedas tocarlo, verlo, oírlo, olerlo o saborearlo. Y en consecuencia, en principio, todo lo que crees que sabes sobre ese mundo podría ser de hecho una ilusión sobre cogedoramente detallada y convincente, urdida por el malvado demonio. Mirando desde el interior de tu cabeza, pregunta Descartes, ¿cómo podrías llegar a estar alguna vez totalmente seguro de que «el cielo, el aire, la tierra, los colores, las formas, los sonidos y todo lo externo» no son sencillamente más que engaños, trampas que el demonio «le ha tendido a tu credulidad»? Podrías responder que semejante panorama es absurdamente improbable, aunque a

Descartes no le preocupaba su probabilidad. Está empleando la técnica filosófica que llegó a ser conocida como «duda sistemática», con la intención de aislar tan sólo aquel conocimiento que pudiera considerar total e inquebrantablemente seguro.

El malvado demonio de Descartes podría ir más lejos todavía. (Después de todo, es muy malvado.) Al enviar la clase de señales engañosas adecuadas a tu cerebro, incluso podría ser responsable de que sientas que posees un cuerpo físico. Quizás, en realidad, no tengas ningún cuerpo; quizás sólo seas un cerebro metido en un tarro y colocado en un anaquel del laboratorio del demonio. ¿Cómo podrías llegar a estar seguro? A este respecto, los paralelismos con la película de 1999 *Matrix* no son una coincidencia: la película es en esencia una meditación del siglo XX sobre las intuiciones obtenidas en el siglo XVII por Descartes. «El espectador de *Matrix* —como escribe el filósofo Christopher Grau— se ve inducido de forma natural a preguntarse: ¿cómo sé que no estoy en *Matrix*? ¿Cómo sé con seguridad que el mundo no es una farsa sofisticada, planteada por alguna inteligencia sobrehumana de tal manera que posiblemente no sea capaz de percibir la artimaña?»

Y, sin embargo, a pesar de todas esas posibilidades de engaño, hay precisamente una cosa, y sólo una cosa, que quizás no sea una ilusión, sostiene Descartes, y que no es otra que el hecho de que estás experimentando todo eso. Incluso la persona que temía que está siendo engañada sobre, literalmente, todo lo demás tiene que saber con absoluta seguridad que hay un «él» o una «ella» que está siendo engañado. El demonio no podría amañar eso. «El axioma “pienso, luego existo” —escribe Descartes— es el primero y el más seguro que se le plantea a quienquiera que mantenga un pensamiento ordenado.» Tal vez no puedas saber gran cosa con absoluta seguridad. Pero sabes que tú eres tú. El sentido de ser tú no puede ser una ilusión, porque, para empezar, «tú» es quien experimenta todas esas cosas posiblemente ilusorias. Alguien tiene que haber ahí para que se le pueda engañar.

¿O no? Una de las primeras personas en señalar un fallo potencial en este

razonamiento fue un contemporáneo de Descartes, el filósofo y sacerdote francés Pierre Gassendi, que dedicó una parte importante de su actividad a intentar convencer —en buena medida inútilmente— a la *intelligentsia* europea de que su filósofo estrella había entendido mal algunas cosas. El método de Descartes de la «duda sistemática» había tenido como finalidad erradicar todas las suposiciones injustificadas sobre la naturaleza de la experiencia. Pero oculto en el *cogito ergo sum*, sostenía Gassendi, permanecía un último supuesto diabólico: que el mero hecho de que el pensamiento suceda no significaba que Descartes estuviera justificado para concluir que el pensamiento sea obra de un único, concreto y unitario agente pensante, de un «yo». Como más tarde lo expresaría el científico alemán Georg Lichtenberg, Descartes sólo tenía derecho a afirmar que el «pensamiento está ocurriendo», no que «pienso, luego existo».

Fue el gran filósofo escocés David Hume, quien escribió su obra en la primera mitad del siglo XVIII, el que ilustró de forma más intensa esa suposición oculta mediante la propuesta de un ejercicio mental de su propia cosecha. La duda sistemática no importa, sugirió Hume: en vez de eso, trata sencillamente de volver tu atención hacia dentro e intenta encontrar eso que llamas tu yo. Hume afirmaba haberlo intentado muchas veces, aunque nunca con éxito. En lugar de un yo, lo único que encontraba siempre eran unos procesos concretos: emociones, sensaciones y pensamientos. ¿Dónde estaba el yo que sentía esas emociones, que percibía esas sensaciones y que tenía esos pensamientos? Hume estaba perplejo:

Por mi parte, cuando entro en lo más íntimo de lo que llamo yo, siempre me tropiezo con una u otra percepción concreta, de calor o de frío, de luz o de sombra, de amor o de odio, de dolor o de placer. Nunca consigo sorprenderme sin una percepción y jamás me es dado observar otra cosa que no sea la percepción. Cuando mis percepciones son alejadas durante algún tiempo, como por un sueño profundo, dejo de ser consciente de mí mismo y quizá pueda decirse que no existo

realmente [...]. Si alguien, tras una reflexión seria e imparcial, cree que tiene una idea diferente de sí mismo, tengo que confesar que ya no puedo razonar con él.

No es del todo inconcebible, admite Hume, que los demás —posiblemente incluso todas las demás personas del mundo, excepto él— tengan de hecho alguna clase de yo claramente identificable y fácilmente localizado. El único mundo interior al que tiene algún acceso directo es el de David Hume, así que ¿cómo podría esperar demostrar alguna vez lo contrario? Pero lo duda. «Puedo aventurarme a afirmar que el resto de la humanidad —continúa— tampoco es otra cosa que un puñado o colección de percepciones distintas, que se suceden unas a otras con una rapidez inconcebible y que están en un flujo y un movimiento perpetuos.»

La neurociencia moderna ha proporcionado un sólido sostén a la sospecha de que el yo no es la «cosa» que imaginamos que es, que no hay, en palabras del neuropsicólogo Paul Broks, ningún «centro en el cerebro donde se agrupen todas las cosas». Un ejemplo que lo ilustra bien a las claras surge de los experimentos con pacientes con «cerebro escindido», personas que carecen del *corpus callosum*, la estructura nerviosa que conecta los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro. Como el psicólogo Michael Gazzaniga ha demostrado, las personas con el «cerebro escindido» se comportan como si cada uno de sus hemisferios fueran su propio yo independiente. En un estudio, la palabra «caminar» fue proyectada sólo en el lado derecho del cerebro del paciente. Éste se levantó y empezó a caminar; pero cuando se le preguntó por la razón de que lo hubiera hecho, el lado izquierdo de su cerebro, responsable del lenguaje, se inventó rápidamente un motivo convincente: «Para ir a buscar una Coca-Cola». Cada uno de los hemisferios parece capaz de actuar de las maneras que tendemos a asociar con un «yo», lo que arroja dudas sobre la idea de que hay alguna región única del cerebro donde semejante cosa pudiera residir. El filósofo Julian Baggini señala que esto no quiere decir exactamente que el yo «no exista». Por el mero hecho de que podamos ser una compleja suma de cosas, en lugar de una sola,

no se deduce que no seamos reales. «Un puñado de percepciones», por usar la expresión de Hume, sigue siendo un puñado real de percepciones. Pero lo que queda es el hecho de que hemos estado utilizando un término y un concepto —el yo— que en un examen más detenido no es en absoluto lo que parece.

Eckhart Tolle me miró y parpadeó afablemente.

—¡Gracias por concederme su tiempo! —empecé, un tanto titubeante, antes de maldecirme de inmediato por no recordar que el «tiempo» era una de las cosas que Tolle afirmaba no experimentar ya como algo valioso. «El tiempo no vale nada —escribe en *El poder del ahora*—, porque es una ilusión.» Sólo el presente, «el ahora», es real.

Volveremos sobre esto, no sin ironía, más adelante.

—Es un verdadero placer —respondió, volviendo a parpadear afablemente, y esperando. La espera, la sonrisa y el parpadeo era algo que le había visto hacer antes, aunque en la distancia. Unos años antes, Oprah Winfrey, mientras promocionaba el libro de Tolle en su programa, lo había alistado para que tomara parte en una serie de seminarios en línea grabados en vídeo de diez semanas de duración, durante los cuales la presentadora lo describió reiteradamente como un líder espiritual con poder para transformar la conciencia del planeta. Tolle se había limitado a sonreír y parpadear. Winfrey parecía desconcertada por la inclinación de Tolle a romper una de las primeras normas de la industria de la comunicación: nada de largos períodos de silencio.

La voz dentro de la cabeza —la que, justo en ese momento, me estaba criticando por no haber discurrido todavía una pregunta coherente para iniciar la conversación— es algo que la mayoría sólo advertimos cuando estamos tensos, como a todas luces estaba yo. Pero el punto de partida de la filosofía de Eckhart Tolle —como empezó a explicar en cuanto por fin hube formulado una pregunta— es que nos pasamos la vida en compañía de semejante voz. La voz juzga e interpreta la realidad, decide nuestras reacciones emocionales y es tan incesante y estentórea que llegamos a

identificarnos con ella: imaginamos que «somos» ese locuaz flujo de pensamiento. Si dudas de esta explicación de lo que pasa dentro de tu cabeza, no descartes que pueda deberse a que estás tan íntimamente compenetrado con la cháchara que no la percibes. «Está esa identificación absoluta con los pensamientos que te pasan por la cabeza», me dijo Tolle, y su voz dejó aflorar un dejo de su alemán natal cuando le pregunté cuál creía que era el mayor obstáculo para que la mayoría de la gente alcance la felicidad. «No es más que la ausencia total de conciencia, salvo para los pensamientos que le pasan a uno continuamente por la mente. Es ese estado de suma identificación con las voces que tenemos en la cabeza —y en este punto soltó una tensa risilla germánica— la razón de que uno piense que “es” las voces que tiene en la cabeza.»

En su libro *Un nuevo mundo*, Tolle relata un incidente aparentemente insignificante que le sucedió meses antes de su aterradora experiencia nocturna en el cuarto alquilado de Belsize Park. Fue la primera vez que se dio cuenta de lo profundamente identificado que estaba con su pensamiento. A la sazón estaba estudiando en la biblioteca central de la Universidad de Londres, a donde iba todas las mañanas en metro poco antes de la hora punta:

En una ocasión, una mujer de treinta y pocos años se sentó enfrente de mí. La había visto algunas veces antes en el metro. Era inevitable reparar en ella. Aunque el vagón fuera lleno, los asientos a ambos lados de ella estaban vacíos, sin duda porque tenía pinta de estar bastante loca. Parecía muy tensa, y hablaba consigo misma airadamente y sin parar. Estaba tan absorta en sus pensamientos que parecía ignorar completamente a las demás personas y a lo que la rodeaba [...]. Su monólogo se parecía a algo así: «Y entonces ella me dijo [...], así que le dije que eras una mentirosa [...]. Cómo te atreves a acusarme de [...], cuando eres tú la que siempre se ha aprovechado de mí... Confiaba en ti y traicionaste mi confianza...»

La mujer se bajó en la parada de Tolle. Sólo por curiosidad, decidió

seguirla, hasta que poco a poco empezó a darse cuenta de que se dirigía a la biblioteca universitaria, igual que él. Aquello lo inquietó. Él era un joven licenciado ambicioso y resuelto, que había llegado a considerar la investigación académica como el pináculo de la actividad humana, y a las universidades como la suya como el hogar de una élite de intelectuales consumados o cuando menos aspirantes a serlo. Se recordaba preguntándose: «¿Cómo es posible que una persona tan loca como ella forme parte de esto?»

Seguía pensando en ella cuando estaba en el lavabo de caballeros, antes de entrar en la biblioteca. Mientras me lavaba las manos, pensé: «Espero no acabar como ella». El hombre que tenía al lado miró rápidamente en mi dirección, y de pronto me horroricé, al darme cuenta de que no sólo había pensado aquellas palabras, sino que las había mascullado en voz alta. «¡Oh, Dios mío, ya estoy como ella!», pensé.

Hice una mueca la primera vez que leí esto, pues recordé mi estoico ejercicio de vocear las estaciones en el metro de Londres. Entonces mi intención había sido la de aprender que podía soportar la vergüenza y vivir con la idea de que los demás pudieran tomarme por loco. Lo que planteaba Tolle era algo más radical: que lo único que nos separa al resto del mundo de los «locos» como aquella mujer es una finísima línea. La principal diferencia es que, las más de las veces, nosotros, las personas no locas, conseguimos que nuestra constante cháchara permanezca inaudible para los demás.

Es cuando nos identificamos con este parloteo interior, sugiere Tolle —cuando llegamos a considerarlo «como nosotros»—, que el pensamiento se convierte en algo compulsivo. Lo hacemos siempre, sin cesar, y nunca se nos ocurre la idea de que quizás alguna vez podamos disfrutar de un respiro en el pensar. Llegamos a considerar nuestro pensamiento, y la continuidad de nuestra existencia como personas, como una misma cosa. «No poder dejar de pensar es una desgracia espantosa —escribe Tolle—. Pero no nos damos cuenta de ella, porque casi todos la padecemos. Así que se considera normal.»

El sentido del yo que elaboramos a partir de identificarnos con nuestros pensamientos es lo que Tolle llama el «ego». (Este término es utilizado de forma muy diferente por distintos pensadores.) Y, por definición, vivir al servicio del ego jamás puede hacernos felices.

¿Por qué el ego nunca puede traer la felicidad? A este respecto, el argumento de Tolle se hace eco de los estoicos, que consideraban que nuestros juicios sobre el mundo son el origen de nuestra angustia. Pero él lleva las cosas más lejos, al sugerir que tales juicios, junto con todos nuestros pensamientos restantes, son lo que aceptamos ser. Nuestros pensamientos no sólo nos afligen: imaginamos que «somos» esos pensamientos. El ego resultante de esta identificación tiene vida propia, una vida que se sostiene a través de la insatisfacción, o de la fricción que genera contra el momento presente, oponiéndose a lo que está sucediendo y proyectándose de manera constante en el futuro, de modo que la felicidad se alcanza siempre en algún otro momento, nunca ahora. El ego, como le gusta decir a Tolle, prospera en el drama, porque el pensamiento compulsivo puede hincar sus dientes en el drama. El ego también medra centrándose en el futuro, puesto que es mucho más fácil pensar compulsivamente en el futuro que en el presente. (En realidad es bastante difícil, las veces que lo intentas, pensar compulsivamente en el aquí y ahora.) Si todo esto es cierto, entonces nos hemos condenado sin saberlo a la infelicidad. El pensamiento compulsivo es lo que aceptamos que sea el núcleo de nuestro ser y, sin embargo, este pensamiento depende de nuestro sentimiento de insatisfacción.

La salida de esta trampa no consiste en dejar de pensar —pensar, admite Tolle, es notablemente útil—, sino en «dejar de identificarse» con los pensamientos, es decir, en dejar de aceptar que los pensamientos sean tú; en darse cuenta, en palabras de *El poder del ahora*, de que «tú no eres tu mente». Deberíamos empezar a utilizar la mente como una herramienta, arguye Tolle, en lugar de dejar que la mente nos utilice, que es el estado de cosas habitual. Cuando Descartes dijo: «Pienso, luego existo», no había descubierto «la verdad más fundamental», insiste Tolle; en vez de eso, había puesto en palabras «el error más esencial».

Lo que Tolle aseguraba que le había ocurrido con tal fuerza aquella noche en su cuarto de alquiler fue, precisamente, dejar de identificarse con el pensamiento. A la sazón, acababa de terminar con matrícula una maestría en Lenguas Modernas e Historia, y estaba preparando el doctorado. «Lo habría hecho bien porque me motivaba el miedo a no ser lo bastante bueno — recordaba—. Así que me esforzaba muchísimo.» Se veía a sí mismo como un intelectual en ciernes, y estaba «convencido de que todas las respuestas a los dilemas de la existencia humana se podían hallar a través del intelecto, esto es, pensando». Pero su actividad intelectual no le estaba proporcionando ninguna felicidad, y darse cuenta de ello le hacía sentirse aún peor. «Vivía en un estado casi permanente de angustia», escribió. Poco a poco, y luego con mayor celeridad, la angustia fue aumentando cada vez más. Algo tenía que pasar. Y, por consiguiente, aquella noche, poco después de cumplir veintinueve años, pasó:

Me desperté temprano con una sensación de terror absoluto. Me había despertado con esa sensación muchas veces, pero en esa ocasión era más intensa que nunca. El silencio de la noche, los vagos perfiles de los muebles de la habitación a oscuras, el ruido lejano de un tren al pasar, todo parecía tan extraño, tan hostil y tan absolutamente incomprendible que generó en mí un profundo odio hacia el mundo. Y lo más odioso de todo, sin embargo, era mi propia existencia. En ese momento sentí que un poderoso anhelo de aniquilamiento, de inexistencia, se estaba haciendo mucho más fuerte que el deseo instintivo de seguir viviendo. «No puedo seguir viviendo conmigo mismo mucho más tiempo.» Ése fue el pensamiento que no paraba de repetirse en mi mente.

«No puedo vivir conmigo mismo»: la frase es un estereotipo, pero lo que aquello sugería Tolle lo paró en seco. «Si no puedo vivir conmigo mismo —se recuerda pensando—, es que tengo que ser dos: “yo” y el “Yo” con el que “yo” no puede vivir. Quizá, pensé, sólo uno de los dos sea real. Me quedé tan

estupefacto ante semejante comprensión que mi mente se paró. Estaba consciente, pero no había más pensamientos.» Y entonces, antes de que se diera cuenta, llegó la mañana, la misma en que se sintió imbuido de un sentimiento permanente de «profunda paz y dicha ininterrumpidas».

Lo que le había ocurrido, si hemos de creer su relato, fue que ya no creía equivocadamente que él «fuera» sus pensamientos; en su lugar, se veía como testigo de ellos. Ésta es una experiencia que puedes saborear por ti mismo decidiendo a propósito observar tus pensamientos. Siéntate como un gato junto al agujero de un ratón, aconseja Tolle, esperando a ver cuál será tu próximo pensamiento. «Cuando escuchas un pensamiento —explica—, no sólo eres consciente del pensamiento, sino también de ti mismo como testigo del pensamiento. Ha entrado en acción una nueva dimensión de la conciencia. Mientras escuchas el pensamiento, sientes una presencia consciente —la de tu yo más profundo— oculta detrás o debajo del pensamiento, por así decirlo. El pensamiento pierde entonces su poder sobre ti, y remite rápidamente, porque ya no estás vigorizando tu mente mediante la identificación con ella. Éste es el principio del fin del pensamiento involuntario y compulsivo.» Todos hemos experimentado algo «detrás o debajo» del pensamiento, en esos momentos en que el pensar parece disminuir de forma temporal: cuando soltamos una exclamación, asombrados ante la hermosura de un paisaje, después de un ejercicio físico intenso o mientras hacemos el amor. El truco consiste en adoptar siempre esa actitud hacia el pensamiento, incluso cuando estás pensando. Si algo de esto te resulta familiar, quizá sea porque lleva de vuelta al budismo. Observar así tus pensamientos es una forma de meditación.

Éste es el punto en que la perspectiva de Tolle se le hace especialmente difícil de tragarse a un escéptico. Aquél parece dar por sentado que, cuando dejas de identificarte con tu ego, descubres quién eres «realmente», que descubres tu «yo más profundo» o tu «verdadero ser», que estaba escondido detrás del falso yo desde el principio. Pero esta clase de palabrería pone nerviosos, y con razón, a los filósofos más convencionales. Que tengas éxito en desmantelar la comprensión convencional del yo no implica que

necesariamente encuentres al otro «verdadero». Quizá no seamos otra cosa que «un puñado de percepciones», como expresó Hume; quizá no haya un significado «más profundo» ni «más auténtico» de la idea de quienes somos. Aunque, una vez más, ésta no es una pregunta que tengamos que responder de manera concluyente. Lo que importa es preguntárselo. Por el momento llega con indagar dentro: ¿no sientes cierta tranquilidad cuando tratas de convertirte en testigo de tus pensamientos, en lugar de identificarte con ellos completamente?

El optimista enfoque de la felicidad del pensamiento positivo y de la obsesión por los objetivos es la clase de cosas que le encantan al ego. El pensamiento positivo trata de la identificación con tus pensamientos, en lugar de la no identificación con ellos. Y el «culto al optimismo» consiste en esperar ansioso un futuro feliz o triunfal, lo que refuerza el mensaje de que la felicidad pertenece a otro momento distinto al actual. Los proyectos y planes para hacer mejor las cosas alimentan nuestra insatisfacción con el único lugar donde se puede llegar a encontrar la felicidad en algún momento: el presente. «Lo importante —me recalcó Tolle— es no estar permanentemente perdido en ese proyectarse mentalmente lejos del ahora. La mayoría de los humanos nunca están totalmente presentes en el ahora, porque de manera inconsciente creen que el siguiente momento tiene que ser más importante que el actual. Pero entonces estás pasando por alto toda tu vida, que por esa regla de tres nunca existe en el ahora. —Otra risilla entrecortada—. Y para algunas personas eso es una revelación. La de darte cuenta de que toda tu vida sólo existe siempre en el ahora. Mucha gente se da cuenta de pronto que han estado viviendo la mayor parte de su vida como si esto no fuera verdad, como si la verdad fuera lo contrario.» Sin advertir lo que estamos haciendo, tratamos el futuro como algo intrínsecamente más valioso que el presente. Y, sin embargo, el futuro no parece llegar jamás.

En lugar de buscar las maneras de resolver tus problemas en el futuro, puede ser ilustrativo tratar de preguntarte si tienes algún problema en este preciso instante. La respuesta, a menos que sientas algún dolor físico, es muy probable que sea «no». La mayoría de los problemas, por definición,

conllevan una serie de pensamientos sobre la posibilidad de que algo pueda salir mal en el futuro, ya sea dentro de cinco minutos o de cinco años, o de pensamientos acerca de cosas que ocurrieron en el pasado. Puede resultar extrañamente difícil identificar cualquier problema que te aflija en este preciso momento, en el presente... y siempre es presente.

O piensa en el peliagudo asunto de la autoestima. Nos sentimos inclinados a suponer que tener una autoestima alta es una buena cosa, aunque algunos psicólogos hace tiempo que llevan sospechando que en todo ese concepto podría haber algo erróneo, porque descansa en la suposición de un yo unitario y fácil de identificar. Proponerte concederle a tu «yo» una calificación universal positiva puede ser, de hecho, tremadamente peligroso. El problema radica en la circunstancia de que te estás metiendo en el juego de calificarte a ti mismo; de manera implícita, estás asumiendo que eres un único yo al que se le puede conceder una nota universal. Cuando le das una nota alta a tu yo, en realidad «creas» la posibilidad de darle una mala nota; de entrada, estás reforzando la idea de que tu yo es algo que puede ser «bueno» o «malo», y esto siempre será una ridícula y exagerada generalización. Tú tienes virtudes y defectos; una veces actúas bien y otras mal. Eliminar todos esos matices con una idea general de la autoestima es buscarse la desgracia. Inculca una autoestima alta a tus hijos, asegura Paul Hauck, un psicólogo contrario al concepto de autoestima, y les estarás «enseñando la arrogancia, la presunción y la altanería», o por el contrario, cuando su alta autoestima se tambalee, les estarás llevando hacia «la culpa, la depresión [y] los sentimientos de inferioridad e inseguridad». Mejor dejar de lado las generalizaciones. Califica tus actos individuales como buenos o malos, si te apetece. Procura realizar tantos buenos y tan pocos malos como te sea posible. Pero deja fuera de eso a tu yo.

Una última implicación que conlleva considerar la identidad de esta manera —y puede que la más importante— está en relación con la idea de altruismo. Sabemos por experiencia personal, y ahora por décadas de estudios psicológicos, que ayudar a los demás es una estrategia bastante más fiable para alcanzar la felicidad que el centrarse exclusivamente en uno mismo. Uno

de las aspectos más desagradables del pensamiento positivo —y de los enfoques convencionales de la felicidad en general— es la manera en que parecen alentar el ensimismamiento. Por otro lado, los enfoques «altruistas» de la felicidad pueden conducirnos a un lío conceptual: si aceptas una misión de voluntariado semanal, pongamos por caso, con el objetivo de ser más feliz, ¿estás siendo realmente altruista? ¿Tienes que hacerte «desdichado» para ser verdaderamente altruista? Las preguntas son interminables. Puede que la respuesta a todos estos enigmas no sea la de actuar de forma egoísta o altruista, sino la de preguntarse en cuál de estas distinciones se basa la idea del yo. Tanto las actividades «egoístas» como las «altruistas» son propensas a acabar alimentando exclusivamente el ego, el cual crece muy bien en la insatisfacción. No te aferres tanto a la identidad en sí, arguye Tolle, y tendrás una oportunidad bastante mejor de cultivar la felicidad —la propia y la de los demás— sin la distracción del ego.

Es muy posible que todo esto te deje frío, que no consiga armonizar de alguna manera con tu experiencia interior. Si ése es el caso, no hay ningún otro punto de vista desde el que se pueda demostrar que la identidad no es lo que parece. Esta discusión adopta la forma de un extendido ejercicio mental, que he adaptado aquí a partir del trabajo del sedicente «animador espiritual» Alan Watts. Un inglés barbudo de voz suave, que hizo de la Costa Oeste de Estados Unidos su hogar hasta su muerte en 1973, Watts no hizo ninguna reflexión propia que supusiera un gran avance. Él era un divulgador empeñado en explicar las filosofías orientales a las poblaciones occidentales. Pocos filósofos profesionales de la actualidad lo considerarían merecedor de dicho título. Pero sus reflexiones —las cuales no se basan en ninguna tendencia New Age ni en seudociencia alguna, sólo en un pensamiento racional y riguroso— tal vez perviertan tu mente de una manera sorprendente y divertida.

Watts empezó con lo que parece una pregunta absolutamente elemental: ¿cuáles entiendes que son las fronteras de tu mismidad, el lugar donde acabas y donde empieza «el resto del mundo» que no es tú? Para la mayoría, la

respuesta, como Watts la expresó, es que nos imaginamos como unos «envases de piel». Es la envoltura de piel que encierra el cuerpo físico lo que define el límite de nuestro yo.

Tal vez detectes que con esto hay un problema inmediato. A veces, cuando utilizamos la palabra «yo», nos parece estar utilizando una definición diferente, una en la que «yo» no se refiere a todo el cuerpo, sino sólo a algo que hay dentro de la cabeza. Según esta definición, el resto del cuerpo no es «yo» en el mismo grado que la cabeza. Supón que te tienen que amputar un pie: ¿considerarías que te habías convertido en un «tú» menor? (Probablemente no, aunque si lo que tuvieran que amputarte es la cabeza, las cosas adquirirían un cariz muy distinto.) Ya parece, entonces, que tengamos dos definiciones contrapuestas de exactamente a qué problema físico nos referimos cuando aludimos al «yo». Pero ciñámonos a la definición de los «envases de piel» por el momento.

Supón que fueras a aumentar, utilizando un microscopio ultrapotente, una parte de tu mano izquierda hasta que pudieras observar una diminuta región de tu dedo índice y una parte minúscula del aire que lo rodea. Dado un aumento suficiente, lo que verías a través del microscopio no sería más que un batiburrillo de moléculas: algunas compondrían tu dedo, otras el aire adyacente. Lo que nos lleva a la siguiente pregunta, o en realidad a la misma pregunta pero formulada de otra manera: ¿en qué te basas exactamente para dibujar una frontera entre algunas de estas moléculas y otras, como para definir a algunas como «tú» y a otras como el mundo exterior a «ti»? En esta ampliación, está clarísimo que de lo único que estamos hablando es de moléculas, después de todo. ¿Qué hace a algunas de ellas tan especiales como para considerarlas como «tú»?

Una respuesta evidente que surge en la mente tiene que ver con el control consciente. Aparentemente, puedes escoger mover tu dedo índice, por ejemplo, de una manera que sencillamente no es aplicable a las cosas que hay en el exterior de tu piel. Quizás esto, pues, sea la razón de que la frontera de piel sea tan importante: a un lado de ella, tienes un control consciente; al otro lado, no. Pero Watts tenía una rápida respuesta para esto. ¿De verdad ejerces

un control consciente, pregunta, sobre tu respiración? ¿Bombeas activa y conscientemente la sangre por tus venas o envías anticuerpos para contrarrestar las infecciones víricas? No: estas cosas ocurren sin más. Incluso el pensamiento mismo —como yo había llegado a comprender con tanta precisión en la Insight Meditation Society— no es tan voluntario como quizás nos gustaría imaginar. La mayor parte del tiempo, parece que el pensamiento, simplemente, ocurre.

Muy bien, podrías responder; tal vez no debería haber dicho control «consciente». El control inconsciente también forma parte sin duda de ello. Consciente o inconscientemente, controlo todo lo que pasa dentro de mi piel, y nada de lo que ocurre fuera. Salvo que esto, por supuesto, tampoco es cierto: tú ejerces control sobre multitud de cosas que están fuera de tu piel. Utilizando las herramientas adecuadas, puedes construir una piscina en la parte trasera de tu jardín; empleando tu fuerza de persuasión, podrías convencer a cientos de miles de personas para derrocar a un dictador. Podrías argumentar que esto es una cosa diferente, que se trata de una forma «indirecta» de control, mientras que el control que ejerces sobre tus extremidades parece más directo. Pero Watts no dejaría que te fueras de rositas con esa objeción, porque ésta se basa en un razonamiento circular: supone una respuesta al mismo enigma que nos hemos comprometido a intentar desentrañar. Después de todo, la distinción entre control «directo» y control «indirecto» viene definida ni más ni menos que por el lugar donde trazes la frontera entre tu «mismidad» y el resto del mundo. Y es justo esta frontera —y si de verdad tenemos buenos motivos para trazarla donde lo hacemos tradicionalmente— lo que está en cuestión.

A estas alturas, la incomodidad de tu situación debería ser evidente. Para cualquier criterio que propongas como fundamento para trazar la frontera entre «tú» y «no tú» existe una objeción que, como poco, arroja dudas sobre el asunto. Es en este punto cuando Watts revela la parte más desconcertante de su argumentación. Tropezarse con ella por primera vez —hablo por experiencia— puede ser un poco como subir dando un paseo hasta lo alto de una suave colina, para descubrir que su cima es también el precipicio de un

alto y escarpado acantilado a cuyos pies rompen las olas.

El razonamiento es el siguiente: que, con independencia de donde trazes la frontera —aunque pudiéramos llegar a un acuerdo sobre dónde hacerlo—, realmente no estarías dibujando una frontera en absoluto, en el sentido convencional del término. Porque (aquí llega) la noción misma de una línea fronteriza depende de que tenga dos lados. Si piensas en ello, no parece lógico describir una frontera como algo que mantiene dos cosas separadas; parece más lógico describirla como el lugar en el que esas dos cosas confluyen o, más exactamente, el lugar en el que «son exactamente la misma cosa». Lo de dentro de la frontera depende para su misma existencia de lo que hay fuera, y viceversa; lo uno y lo otro, de manera inextricable y por definición, forman parte del mismo todo. Simplemente, no puedes tener la cresta de una ola sin su valle, ni la oscuridad sin la luz.

Ésta es la idea que se esconde tras el antiguo símbolo chino del *yin* y el *yang*, pero no hay nada religioso ni siquiera especialmente «espiritual» en ello. Es sólo la conclusión, sostiene Watts, a la que debe conducir un pensamiento riguroso. No puede haber un «tú» sin un «todo lo demás», e intentar pensar en lo uno aislado de lo otro carece de lógica. Ni es ésta una observación sosa e imprecisa hecha entre flores e incienso acerca de cómo «todos somos uno»; es cierta a todos los niveles, desde el más abstracto al más concreto. Sí, es verdad que no serías tú sin las relaciones que mantienes ni la comunidad a la que perteneces. Pero tampoco serías tú si no fuera por todos los objetos físicos del mundo que no son tú.

Nos pasamos la vida sin darnos cuenta de esta verdad evidente, y en consecuencia buscamos angustiosamente fortificar nuestros límites para edificar nuestros egos y afirmar nuestra superioridad sobre los demás, como si pudiéramos separarnos de ellos, sin darnos cuenta de que la interdependencia nos hace lo que somos. «En realidad —escribía Watts—, el misterio fundamental y supremo —lo único que tienes que saber para comprender los secretos metafísicos más profundos— es éste: que por cada exterior, hay un interior, y que por cada interior, hay un exterior, y aunque son diferentes, van juntos.»

La frase «son diferentes» es importante. Lo que se está diciendo aquí no es que las fronteras no existan, que la «verdadera» manera de percibir el mundo sería como un gran caos de cosas sin fronteras, como un helado medio derretido. El hecho de que «tú» y «todo lo demás» estéis intrínsecamente interconectados no tiene que significar que no existas. Nuestra cordura depende de que mantengamos un sentido coherente del yo y establezcamos unas fronteras saludables entre nosotros y los demás, y ni Alan Watts ni Eckhart Tolle desean poner en peligro tu cordura. Antes bien, la conclusión a la que sus respectivos pensamientos conduce es que la mejor manera de considerar el yo es como si fuera una especie de ficción, si bien que una sumamente útil, y que darse cuenta de esto, en lugar de hacer todo lo que podemos por negarlo, podría ser el camino a la plenitud.

Otros han observado la manera en que la apacible presencia de Eckhart Tolle parece reducir a cenizas el escepticismo de la gente, y esto también es aplicable a mí. Aunque yo era reacio a admitirlo, lo cierto es que Tolle parecía irradiar una calma palpable que se filtraba hasta todos los rincones del pequeño piso de Vancouver y que, por último, al final de una conversación vespertina, penetró en mi interior. Los silencios que tan incómodos se me habían antojado al llegar, poco a poco se fueron haciendo más soportables, y realmente agradables más tarde, cuando mi compulsión por llenarlos con palabras empezó a remitir. Tolle parpadeaba y sonreía durante largos segundos, y me sorprendí devolviéndole la sonrisa con desembarazo.

Sin embargo, aun así no conseguía creerme que su vida interior fuera tan maravillosamente tranquila como aseguraba. Le pregunté cuándo había sido la última vez que se había irritado de verdad. «No recuerdo la última vez que ocurrió —respondió—. Creo que quizás fue... —¿Esta mañana temprano? ¿Ayer?—. Creo que fue hace algunos meses —rememoró al cabo de un rato—. Recuerdo que estaba dando un paseo por la calle, y apareció aquel perrazo que el propietario no estaba controlando. El chicho estaba acosando a otro perro más pequeño. Y entonces tuve un arrebato de irritación. Pero [la

irritación] no se quedó por ahí, porque no había una actividad intelectual que la perpetuara. Sólo duró un momento.» En *El poder del ahora*, Tolle cuenta con admiración que se puso a observar unos patos en un estanque próximo a su casa, y lo que ocurrió cuando las aves se enzarzaron en una pelea. Riñeron, pero entonces se acabó el enfrentamiento, agitaron sus alas y erizaron las plumas, como para olvidarse del encuentro. Luego empezaron a nadar apaciblemente de nuevo. Los patos no guardan rencor. Las personas, con sus egos, sí. En efecto, cuando Tolle coge carrerilla no hay ira humana que aflija al mundo que no esté dispuesto a atribuir a nuestros esfuerzos por defender y fortalecer nuestros egos. La guerra, las tiranías y las injusticias de todo tipo quedan al descubierto como nada más que los intentos de fortalecimiento de unos egos inseguros: endureciendo sus fronteras, separándose e imponiendo al resto del mundo las formas de pensar de las que, según han llegado a imaginar, dependen sus propias vidas, aunque en realidad sólo son sus egos los que dependen de ellas.

Cuando por fin me levanté para marcharme del piso, dudé un instante —por alguna razón, estrechar la mano a Tolle me pareció de una formalidad inapropiada—, y entonces él se adelantó de pronto y me envolvió en un tremendo abrazo. Luego bajé en el ascensor a la calle, llamé a un taxi y me fui a sentar en el banco de hierro forjado que había en el exterior del edificio, a esperar que me recogieran. Me sentía curiosamente mareado y tranquilo, y se me ocurrió que a lo mejor no estaría tan mal que me quedara sentado en aquel banco, en la luz agonizante, sin hacer nada en particular durante algunas horas más. Pero eso no era posible. Yo —lo que quiera que «eso» signifique— tenía que llegar a tiempo al aeropuerto para coger el avión que me llevaría a casa.

# 6

## El seguro

*Las ventajas ocultas de la inseguridad*

«Me parece que la seguridad es algo así como la muerte.»

TENNESSEE WILLIAMS, *The Catastrophe of Success*

El 13 de enero de 2002, durante los tensos meses de alerta que siguieron a los ataques terroristas del 11 de septiembre anterior, un piloto llamado Elwood Menear —Woodie para los amigos— llegó al Aeropuerto Internacional de Filadelfia. De cuarenta y seis años de edad, tenía que realizar un viaje nacional rutinario hasta Minneapolis para su empresa, US Airways, y no tenía ningún motivo para imaginar que a no tardar mucho su nombre pudiera ocupar los titulares de ese fin de semana junto con otra noticia de lo más memorable, la del atragantamiento del presidente Bush con una galleta salada.

Los procedimientos de los controles de seguridad en Filadelfia, al igual que en todo Estados Unidos y el resto del mundo, se estaban endureciendo a ojos vista. Menos de un mes antes, Richard Reid, el presunto «terrorista de los zapatos» había sido reducido a bordo de un vuelo de París a Miami e iniciado de esa manera la era del control obligatorio de los zapatos de todos los viajeros. Los pilotos no estaban exentos de todos esos nuevos y rigurosos controles, y cuando le tocó el turno, el encargado de la seguridad mostró su preocupación por la presencia de unas pinzas en su equipaje de mano. Resultaba que las pinzas —al contrario que los sacacorchos o las tijeras

metálicas, por ejemplo— no estaban en la lista de artículos prohibidos; Menear no estaba violando ninguna norma por intentar subirlas a bordo. Pero el agente se demoró lo bastante como para provocar la irritación del piloto, cuya desesperación, como la de sus colegas, había ido en aumento con cada nueva restricción. Aquello pasaba de castaño oscuro. Menear no tuvo un estallido de rabia; se limitó a hacer una pregunta sarcástica. Pero de tal naturaleza que llevaría a su detención inmediata, una noche de cárcel, la suspensión de empleo en US Airways y una batalla judicial de meses, hasta que por fin fue absuelto de «proferir amenazas terroristas» y se le permitió recuperar su trabajo.

—¿Por qué se preocupa de las pinzas —preguntó Menear—, cuando podría estrellar el avión?

Teniendo en cuenta el momento y el lugar, fue una verdadera idiotez decir tal cosa. Pero la reflexión que profirió era todo menos idiota. A medida que los controles de seguridad aeronáutica fueron aumentando progresivamente su complejidad en los años posteriores a la detención de Menear —y que culminaron en la prohibición europea en 2006 de llevar líquidos en el equipaje de mano, excepto en cantidades insignificantes—, las críticas que apuntaban a la inconsistencia lógica que animaba toda la estrategia se fueron recrudeciendo. Es lógico, claro está, no permitir la entrada de armas de fuego y de otra naturaleza a las cabinas de los aviones, pero ésta era ya una prohibición añeja. Aparte de esto, las nuevas normas parecían destinadas a causar tremendas molestias a millones de pasajeros inocentes, mientras que contribuían muy poco a eliminar los riesgos que suponía un secuestrador entregado a su tarea. Lo que el 11 de septiembre había demostrado, argumentaban los críticos, no era que las armas blancas ligeras de uso cotidiano fueran a convertirse en la siguiente etapa en terrorismo. Lo que había demostrado, por el contrario, era que un terrorista que se hubiera resignado a suicidarse siempre estaría en ventaja sobre las personas que no estaban dispuestas a morir, independientemente de los objetos concretos que se hubieran prohibido.

Bruce Schneier, un asesor en seguridad norteamericano que es uno de los

opositores más encarnizados a las severas medidas adoptadas tras el 11 de septiembre, se ha hecho famoso —y, de paso, se ha ganado unos cuantos enemigos— explicando las numerosas y sencillas maneras en las que uno podría actualmente secuestrar o volar un avión, a pesar de todas las nuevas medidas. Por ejemplo, con un sedal de pesca o un trozo de hilo dental se puede improvisar un garrote, mientras que arrancando el manillar de una maleta con ruedas se puede hacer «un arpón bastante efectivo». O bien puedes comprar pegamento epoxi en una ferretería; se presenta en dos tubos, uno que contiene acero en polvo y otro que alberga el endurecedor, sustancias que puedes mezclar durante el vuelo y moldearlas hasta convertirlas en un cuchillo corto y grueso de acero, utilizando una cucharilla de té como mango. (Ni el pegamento epoxi ni las cucharillas metálicas están prohibidas en los aviones, al contrario, por decir algo, que las esferas de cristal con nieve, vedadas por la normativa norteamericana.) El argumento de Schneier no es, por supuesto, que las maletas con ruedas y el hilo dental deberían ser añadidos urgentemente a la lista de objetos prohibidos en los aviones. Lo que dice es que no puedes hacer que viajar en avión sea considerablemente más seguro prohibiendo cada nuevo objeto que se le ocurra utilizar a un terrorista, o que temas que pueda ocurrírsele utilizar, a menos que estés dispuesto a prohibirlo todo, incluso a obligar a que los pasajeros sean atados a los asientos, dado que los secuestradores siempre podrían actuar con las manos desnudas. Poco después de los ataques del 11 de septiembre, un periodista preguntó a Schneier si se podrían tomar algunas medidas que garantizaran que semejante tragedia no pudiera volver a ocurrir. Por supuesto, contestó Schneier: no hay más que mantener en tierra todos los aviones.

«Precisamente hay dos cosas que han hecho más seguro el transporte aéreo desde el 11 de septiembre: las cerraduras en las puertas de las cabinas de los pilotos y el enseñar a los pasajeros que tienen que repeler la agresión», me dijo Schneier. Tiene cuarenta y nueve años, lleva coleta y habla en el tono tranquilo de alguien que está seguro de la veracidad de sus opiniones y no especialmente preocupado por convencerte. «Se puede argumentar que haya una tercera: los policías aéreos. Pero, en realidad, en cuanto dices a la gente

que dispones de ellos, dejas realmente de necesitarlos. Es la “idea” del policía aéreo lo que nos hace estar más seguros, no los policías en sí.»

Si lo que dice Schneier es verdad, de ello se deriva entonces una pregunta evidente: ¿por qué los gobiernos siguen imponiendo estos controles tan pesados y costosos? ¿Por qué seguir jugando al ratón y al gato con los terroristas, cuando los terroristas siempre irán un paso por delante? Hay muchas respuestas posibles a esta pregunta, que tienen que ver con la presión que sienten los políticos y los responsables de seguridad por demostrar que están haciendo algo e impresionar a los que los eligen o les pagan el sueldo. Pero en la raíz de todo esto, sostiene Schneier, está el deseo humano fundamental de «sentirse» protegido y a salvo, aunque dicho sentimiento pueda estar sólo indirectamente relacionado, en el mejor de los casos, con «estar» de hecho más protegido y a salvo. Schneier acuñó el término «teatro de seguridad» para referirse a todas aquellas medidas diseñadas fundamentalmente para aumentar la sensación de protección, sin que en realidad hagan que la gente esté más protegida. En efecto, sin duda es posible argumentar —Schneier lo ha hecho a menudo— que el teatro de seguridad hace de hecho que nos sintamos «menos» protegidos. Se come unos recursos que, de otra manera, podrían destinarse a otras medidas antiterroristas más efectivas, como podría ser la recopilación de información, y hace que los pasajeros y el personal de seguridad estén menos atentos a la clase de comportamientos sospechosos a los que tendrían que estar atentos. Después de todo, si el equipaje de cada cual está siendo examinado tan escrupulosamente que incluso las esferas de cristal con nieve son interceptadas, se podría suponer sin problema que uno puede bajar la guardia.

Comienza a observar las medidas de seguridad con los ojos de Bruce Schneier, y algunos de los planteamientos con que la sociedad aborda el problema se te empiezan a antojar profundamente absurdos. En 2007, por ejemplo, el entonces primer ministro británico, Gordon Brown, anunció un aluvión de medidas para fortalecer la seguridad en los aeropuertos, estaciones de ferrocarril y demás centros de transporte del país, que incluían la

construcción de barreras a prueba de explosiones. Schneier explicó en una entrada de su blog que las barreras serían levantadas en Liverpool Lime Street, la principal estación de ferrocarril de la ciudad, pero no así en las menos concurridas estaciones de cercanías de los alrededores, situadas a lo largo de varios kilómetros en el mismo trayecto. La entrada tenía el siguiente titular: «El Reino Unido se gasta miles de millones en obligar a los terroristas ferroviarios a conducir un poco más». El anuncio de Brown era la clásica obra del teatro de la seguridad: una manera onerosa de hacer que los viajeros «se sientan» más seguros —siempre que no reflexionen demasiado sobre los detalles—, mientras no se hace nada para disuadir ni a un terrorista siquiera medianamente diligente.

En este libro hemos visto hasta el momento cómo algunas de las doctrinas más básicas que dominan nuestro pensamiento sobre la felicidad no dan resultado porque nos afanamos demasiado en ellas. Es fácil ver el parecido superficial de la crítica a la seguridad aérea de Bruce Schneier con este argumento: en realidad, muchas de las cosas que creemos que hacen más seguros los viajes en avión no hacen tal cosa o, de hecho, empeoran la situación. Pero la conexión es aún más profunda, porque la «seguridad» en el contexto de los viajes aéreos es en realidad sólo un aspecto de una cuestión mucho mayor que nos lleva al meollo del enfoque «negativo» de la felicidad. El deseo de sentirse protegidos y a salvo no sólo nos sume en la irracionalidad en lo tocante al terreno de la lucha antiterrorista, sino que nos sume en una irracionalidad permanente.

Como veremos, un porcentaje asombroso de la actividad humana —en la política, la empresa, las relaciones internacionales, así como en nuestras vidas personales— está motivado por el deseo de sentirse protegido y a salvo. Y, sin embargo, tal búsqueda de la sensación de seguridad no siempre conduce a la seguridad, y menos aún a la felicidad. Al final, resulta ser una incómoda verdad de la psicología que las personas que se encuentran en lo que los demás podríamos considerar unas condiciones de inseguridad extrema —como es el caso de una gran pobreza— llegan a tener una comprensión de la felicidad que al resto nos podría venir bien aprender. Y si hay que creer a los

defensores más radicales de la «vía negativa», al volvemos hacia la inseguridad puede que lleguemos a comprender que la seguridad en sí es algo así como una ilusión, y que desde el principio estábamos equivocados sobre lo que creíamos que estábamos buscando.

En estos días es fácil tener la sensación de que vivimos unos tiempos excepcionalmente inseguros y que las cosas no van a hacer más que empeorar. Hace varios años, el Programa 2020 —una iniciativa de los servicios de inteligencia norteamericanos para realizar una predicción general sobre el futuro— publicó un informe que contenía un capítulo titulado sin ambages: «Inseguridad dominante». Para el 2020, escribían los analistas del proyecto, «prevemos una mayor sensación generalizada de inseguridad, que podrá basarse por igual en percepciones psicológicas o en amenazas físicas». Entre las causas principales de angustia, predecían, estarían «la preocupación por la seguridad en el trabajo», «los temores que giran en torno a los movimientos migratorios», «el terrorismo y los conflictos internos» e incluso «los conflictos entre las grandes potencias». Y todo eso fue escrito algún tiempo después del desmoronamiento financiero de finales de la década de 2000, que trajo una nueva oleada de inseguridad en millones de personas.

Sin embargo, también es fácil encontrar pruebas de que la gente siempre ha creído que vive en épocas de inseguridad excepcional. En 1951 —un momento relativamente feliz en líneas generales, pasado lo peor de la dolorosa recuperación de la posguerra y antes de lo peor de la Guerra Fría—, Alan Watts supo captar la sensación de inseguridad de su época. Había, escribió, «la sensación de que vivimos unos tiempos de una inseguridad inusitada. Durante los últimos cien años más o menos, muchas tradiciones arraigadas se han desmoronado, tradiciones de la vida familiar y social, de gobierno, del orden económico y de las creencias religiosas. A medida que pasan los años, parece haber cada vez menos rocas a las que poder agarrarse, menos cosas que podamos considerar absolutamente correctas y verdaderas, e inamovibles por siempre jamás». Por otro lado, así fue también como una multitud de personas se sintió en el 634 a. de C. en Roma, cuando llegó al convencimiento de que la ciudad estaba condenada a desmoronarse después

de ciento veinte años de existencia. Y así es como se ha sentido la gente en innumerables momentos de la historia desde entonces. Prueba a buscar la frase «estos tiempos inciertos» en la biblioteca de manuscritos digitalizados de Google, y encontrarás que aparece una y otra vez en cientos de periódicos y libros de prácticamente todas las décadas que engloba la base de datos, que se remonta hasta el siglo XVII. «En realidad —insiste Watts—, nuestra época no es más insegura que cualquier otra. La pobreza, la enfermedad, la guerra, el cambio y la muerte no son ninguna novedad.»

Así que las personas siempre han querido sentirse más seguras de lo que se sienten. Sin embargo, como el trabajo de Bruce Schneier en el campo de la seguridad aérea ayuda a demostrar, nos aguarda un escollo descomunal, porque las estrategias diseñadas para conferirnos una «sensación» de seguridad con frecuencia no nos dejan realmente más seguros. Puede incluso que produzcan el efecto contrario. «La seguridad es tanto un sentimiento como una realidad —según Schneier—, y ambas cosas no son lo mismo.»

El sentimiento y la realidad de seguridad discrepan de maneras concretas y predecibles. Mucho se ha escrito en los últimos años sobre los «prejuicios cognitivos» —las diferentes maneras en las que nuestros juicios sobre la realidad tienden a alejarse de la realidad misma—, y mucho de ello ayuda a explicar los errores crónicos que cometemos cuando se trata de la seguridad. Por ejemplo, habitualmente tenemos más miedo a las amenazas de los demás seres humanos que a las del mundo natural. Tememos más las amenazas que podemos rememorar fácil y vívidamente que las que nos resultan difíciles de imaginar (esto es lo que recibe el nombre de «prejuicio de disponibilidad»). Nos asustamos más de las situaciones sobre las que nos parece que no tenemos control, como la de volar en un avión como pasajero, que de aquellas que tenemos la sensación de controlar, como cuando conducimos un coche. No es de extrañar, pues, que a veces corramos el riesgo de ponernos en una situación de mayor inseguridad por tratar de sentirnos más seguros. Uno tiene infinitamente más probabilidades de morir en un accidente de tráfico que en un accidente aéreo, y aun muchas más probabilidades de morir de un

infarto de miocardio que a manos de un ladrón violento que entre en su casa. Pero si reaccionas a las noticias sobre el terrorismo aéreo cogiendo el coche cuando de lo contrario hubieras cogido un avión, o si gastas el tiempo y las energías que podrías haber invertido en mejorar tu dieta protegiendo tu casa de los intrusos, estarás dejando que tus prejuicios te guíen a un mayor «sentimiento» de seguridad a expensas de tu verdadera seguridad.

Para empezar, los psicólogos no se ponen de acuerdo acerca de los motivos por los que estos prejuicios aparecieron, aunque Schneier argumenta de manera plausible que la explicación radica en la evolución y, más concretamente, en la discrepancia entre la velocidad del cambio evolutivo y la velocidad a la que se ha desarrollado la sociedad moderna. Adoptando la amplia perspectiva de nuestra especie a lo largo del tiempo de la evolución, es fácil apreciar que en su momento estos prejuicios podrían haber favorecido nuestra supervivencia, pero que ahora no nos sirven porque nos enfrentamos a situaciones para las que ellos no estaban destinados. Algunos animales, sorprendidos por los faros de un coche, brincarán frenéticamente de un lado a otro de la carretera en un intento instintivo de apartarse del depredador, lo cual no funciona cuando tu depredador es un cuatro por cuatro. Y «de la misma manera que a una ardilla le fallan sus técnicas de huida del depredador cuando se enfrenta a un coche —observa Schneier—, o una paloma del pasajero encuentra que la evolución la ha preparado para sobrevivir al halcón, pero no a la escopeta, así nuestras capacidades innatas para afrontar el riesgo fracasan cuando nos enfrentamos a cosas como la sociedad humana moderna, la tecnología y los medios de comunicación».

Tomemos, por ejemplo, el prejuicio de disponibilidad. Preocuparse más por esas amenazas que se pueden imaginar vívidamente podría haber tenido su sentido hace mucho tiempo: la causa más probable de poder imaginártelas con claridad sería que habían ocurrido a pocos metros, en el pueblo donde vivieras, y hacía poco. En realidad, sí que suponían un riesgo más grave, así que el prejuicio era un atajo útil para hacer una valoración precisa de la amenaza. Pero si la causa de que las tengas mentalmente «disponibles» hoy día es tu costumbre de ver el informativo diario, cuyo verdadero propósito

consiste en rastrear el globo en busca de las escenas del caos más escabroso, estarás siendo inducido erróneamente a centrar tu preocupación en unas amenazas a las que en verdad no te enfrentas. Tras ver un reportaje televisivo de un ataque terrorista en suelo extranjero, podrías desistir de tus planes de irte de vacaciones fuera de tu país a fin de conservar tu sentimiento de seguridad, cuando, en realidad, pasar demasiado tiempo sentado en el sofá viendo la televisión podría suponer una amenaza bastante mayor para tu supervivencia.

Si los prejuicios cognitivos fueran el único problema en la búsqueda de la seguridad y la protección, la solución podría ser sencilla, cuando no necesariamente fácil de ejecutar: sería simplemente cuestión de tener presentes los prejuicios y hacer todo lo que estuviera en nuestras manos para amoldar nuestro comportamiento en consecuencia. Entonces evitaríamos ser inducidos erróneamente por nuestras respuestas emocionales evolucionadas, conseguiríamos la protección ante el peligro que hubiéramos estado buscando y después llegaría la felicidad perfecta. Ni que decir tiene que no es así de sencillo. La posibilidad más extremista —la que nos lleva al meollo del enfoque «negativo» de la felicidad— es que podría haber algo más esencialmente problemático en relación con el objetivo de la seguridad, y que la felicidad verdadera podría depender de estar dispuesto a encarar —y a tolerar— la inseguridad y la vulnerabilidad.

Éste es un tema espinoso. Tendrías que estar loco para argüir que sería preferible vivir en unas condiciones de grave peligro, o que no es saludable tener cierta sensación elemental de seguridad psicológica. (La terminología añade una confusión más, puesto que podrías argumentar que, para empezar, cualquiera que pueda tolerar tranquilamente los sentimientos de inseguridad y vulnerabilidad debería estar ya, por definición, bastante seguro.) Pero un tema recurrente en el estudio de la felicidad es que muchas de las maneras en las que tratamos de sentirnos «protegidos» en última instancia no nos hacen felices. Buscamos la seguridad financiera y, sin embargo, por encima de cierto

umbral, más dinero no se traduce en más felicidad. Nos protegemos del peligro físico trasladándonos a barrios más seguros, o incluso nos encerramos en comunidades valladas, pero se ha demostrado que tales inclinaciones en la vida comunitaria tienen un efecto negativo en los niveles colectivos de felicidad. Buscamos la satisfacción en las relaciones sentimentales y las amistades sólidas y, sin embargo, esforzarse demasiado en alcanzar la seguridad en tales relaciones las ahoga; su florecimiento depende de cierto grado de «falta» de protección o de estar abierto a experiencias negativas y positivas por igual. Es posible estar igualmente protegido frente al terrorismo, como decía Schneier, mientras aceptes de buen grado eliminar la posibilidad misma de viajar en avión. Lo que todos estos ejemplos tienen en común es que conseguir la seguridad perfecta iría en contra de nuestros intereses. Tal vez creamos que deseamos la seguridad por encima de todo lo demás, pero, llegado el momento, ya no estamos tan seguros.

«Ser vulnerable —sostienen los psicoterapeutas Hal y Sidra Stone— es carecer de una armadura defensiva, ser natural y estar presentes [...] cuando somos capaces de percibir nuestra vulnerabilidad, podemos experimentar todo el abanico de nuestras reacciones al mundo que nos rodea.» La cuestión, dice Brené Brown, profesora de trabajo social que ha estudiado las ventajas de la vulnerabilidad en la personalidad, es que «no puedes adormecer las emociones de manera selectiva. No puedes decir: lo malo está aquí; aquí está la vulnerabilidad, aquí la pena, aquí la vergüenza, aquí el miedo, aquí la decepción: no quiero ninguna de esas cosas.» Al final, la única manera de que puedas conseguir protección frente a lo negativo es consiguiendo protegerte también frente a lo positivo, después de lo cual te das cuenta de que en realidad no querías semejante protección en absoluto. O como lo expresó más poéticamente C. S. Lewis:

Amar lo que sea es ser vulnerable. Ama cualquier cosa y tu corazón acabará retorcido, puede que hasta roto. Si quieres asegurarte de conservarlo intacto, no debes entregar tu corazón a nadie, ni siquiera a un animal. Envuélvelo cuidadosamente con tus aficiones y pequeños

lujos; evita cualquier enredo; mantenlo encerrado a salvo en el cofre o el ataúd de tu egoísmo. Pero en el interior de ese cofre —seguro, oscuro, inmóvil, sofocante— cambiará. No se romperá; se volverá irrompible, impenetrable, irredimible.

Volverse insensible a las emociones negativas, como ilustran las investigaciones de Brown, ni siquiera sirve como medio de protegerse de las propias emociones negativas, por las razones que el monje católico y escritor Thomas Merton expresaba en su autobiografía *La montaña de los siete círculos*: «La verdad que muchas personas nunca entienden —escribió— es que cuanto más intentas evitar el sufrimiento, más sufres, porque las cosas más pequeñas e insignificantes empiezan a torturarte en proporción a tu temor a ser herido». Visto así, queda claro que la búsqueda de la seguridad constituye una buena parte del problema que plantea el «culto al optimismo». Por medio del pensamiento positivo y enfoques afines, buscamos la protección y la sólida base de la certeza, de saber qué traerá el porvenir, de que haya un momento en el futuro en el que seremos felices sin cesar y jamás tendremos que temer de nuevo las emociones negativas. Pero, al perseguir todo eso, clausuramos las mismas facultades que permiten la felicidad que tanto ansiamos.

Para la monja budista norteamericana Pema Chödrön, la inseguridad es la naturaleza esencial de la realidad, y toda nuestra desdicha surge del intento de pelearnos por conseguir una base sólida que no existe en realidad. «Hacerse budista —afirma— consiste en no tener hogar.» Darse la vuelta y encarar la realidad es ver que nuestro estado natural es el de una «inconsistencia esencial». Sin embargo, la mayoría «porfiamos permanentemente en no percibir esa inconsistencia [...], y toda mi formación se resume en que no hay manera de atar esos cabos sueltos. —Y continúa—: Jamás conseguirás eliminar la inconsistencia. Jamás vas a tener una pequeña visión nítida y almibarada sin ningún desorden». El libro más famoso de Chödrön se titula *Cuando todo se derrumba: Palabras sabias para momentos difíciles*, lo cual hace que parezca un manual para recuperar un equilibrio seguro cuando las

cosas salen catastróficamente mal. De hecho, lo que Pema trata de transmitir es que el que las cosas se desmoronen, por dolorosa que sea la experiencia, es algo bueno; el derrumbamiento de tu aparente seguridad supone enfrentarse a la vida tal como es realmente. «Las cosas no son permanentes, no duran, no hay una seguridad definitiva», dice Pema. Lo que nos hace desdichados no es esta verdad, sino nuestros intentos de escapar de ella.

Aunque, llegados a este punto, una objeción de peso a todo esto tal vez te genere los mismos problemas que me causa a mí. Está muy bien eso de que todos aquellos que nos encontramos en unas situaciones relativamente cómodas elogiamos la inseguridad y la vulnerabilidad. Puede que seamos lo bastante afortunados para vivir todas nuestras vidas sin toparnos con las formas más graves de la inseguridad. Pero ¿qué es lo que aprendes de la felicidad cuando la inseguridad conforma el trasfondo de tu vida cotidiana?

Era una mañana de domingo del mes de enero, despejada y calurosa, y muchos de los habitantes del segundo mayor suburbio de África ya estaban vestidos para acudir a la iglesia: los hombres con sus trajes bien planchados, las mujeres con sus vestidos fucsia y verde brillante, los niños aferrando sus biblia. Allí, en la zona más pobre de Kibera —al otro lado de la vía férrea atestada de desperdicios que divide el suburbio propiamente dicho del resto de Nairobi—, era un verdadero desafío mantener limpia tu ropa de los domingos mientras recorías con sumo cuidado los senderos embarrados que hacían las veces de calles; en muchos lugares, el suelo lo componían bolsas de plástico y otros desechos. Entre las casas construidas con restos de chapas metálicas y barro, las gallinas y los perros deambulaban entre las zanjas por donde fluían las aguas residuales sin tratar.

La mayor parte de los feligreses ascendían por la colina hasta la gran iglesia de la Africa Inland Church o a la vecina iglesia principal católica. Otras numerosas iglesias diminutas con fachadas de tiendas se abrían entre las casas, oscuras casuchas de una sola estancia en las que se podía ver a un ministro predicando a una audiencia de dos o tres personas, o tocando

himnos en un teclado Casio. Pero, en opinión de Frankie Otieno, un vecino de Kibera de veintidós años que no pasaba los domingos rindiendo culto a nadie, sino atendiendo sus diversos intereses mercantiles, aquellas iglesias más pequeñas eran esencialmente una estafa. «En Kibera, una iglesia es un negocio —afirmó, mostrando una simpática sonrisa teñida de cinismo. Estaba sentado en un destortalado sofá en el umbrío salón de la casa de su madre en Kibera, bebiéndose una botella de Coca-Cola—. Una iglesia es la manera más fácil de sacar dinero a las organizaciones de ayuda humanitaria. Un día, llenas tu iglesia de niños —alguien que esté sucio, alguien que no coma— y entonces llega la organización, ve la iglesia llena, sacan fotos para enseñárselas a sus patrocinadores y te dan el dinero. —Se rió entre dientes—. Todo depende de las fotos, ¿sabe?»

En otra parte de Kibera, en el corazón de la barriada, a la que se llegaba siguiendo unos senderos aún más estrechos y después de doblar una curva que pasaba junto a un ambulatorio, tres kiberianos estaban empezando su jornada laboral en las instalaciones de reciclaje de huesos de cabra. Era un recinto al aire libre, organizado de manera sencilla: a un lado una pila de huesos de cabra acabados de limpiar, varias sierras y herramientas para triturar en el centro y, por último, en el otro lado, el resultado del trabajo de los hombres: abrebotellas, collares y otras baratijas, que esperaban para ser transportadas al centro de Nairobi y ser vendidas a los turistas. En un voluminoso radiocasete a pilas sonaba *rock* clásico, aunque si se prestaba atención se podían oír los cánticos de la iglesia de la colina. El olor a *nyama choma*, o carne de cabra a la brasa, que chisporroteaba en una parrilla cercana, flotaba por el taller, enmascarando el olor de las aguas residuales.

Desde un punto comercial, el domingo en Kibera no era diferente a cualquier otro día, y eso significaba que reinaba el bullicio. Más allá del taller de huesos y de las parrillas callejeras, y siguiendo por un callejón cubierto por un plástico azul, una verja señalaba la entrada oficial al inmenso mercado del suburbio. Pero la frontera no era evidente, porque todo Kibera parecía un mercado. A lo largo de todos los callejones llenos de cráteres, los comerciantes con mesas improvisadas vendían radios, o piñas, o ropas de

bebé de color fosforito; los conductores de carretillas llenas hasta los topes de materiales de construcción o aparatos electrónicos desechados giraban a izquierda y derecha para evitar chocar con las demás personas y las otras carretillas.

Mientras, en un callejón que salía del mercado, más allá de un establecimiento donde se emitían vía satélite partidos de fútbol televisados de la Premier League inglesa, un hombre que decía llamarse George estaba en su casa, haciendo ejercicio en el gimnasio que había improvisado en un patio diminuto. Su haltera era un tubo de hierro reciclado que en lugar de pesas utilizaba sendos cilindros de hormigón moldeados en un balde de agua. «¡Ciento cincuenta kilos!», aseguró, cuando se le preguntó cuánto peso estaba levantando sobre sus descomunales hombros, haciendo que las venas de su frente palpitaran. Sus hijos, que estiraban los cuellos desde detrás de la tela que ocultaba el salón de la casa, le tomaban el pelo.

Para los criterios de alguien de casi cualquier otra parte del mundo, las condiciones a las que se enfrentan los vecinos de Kibera —cuyo número oscila entre los 170.000 y el millón, según los contradictorios censos de población— son de una dureza casi inimaginable. El suburbio carece de agua corriente, y no tiene electricidad, salvo que sus residentes «la tomen prestada» haciendo empalmes en los cables que discurren por encima de sus cabezas y que transportan la electricidad a los ciudadanos más acomodados de Nairobi. La violencia sexual es un mal endémico; el robo de vehículos a punta de pistola y los asesinatos aleatorios ocurren todas las semanas. Sin unas condiciones adecuadas de salubridad, el principal medio de Kibera para deshacerse de los detritos humanos es lo que los habitantes del suburbio denominan irónicamente «inodoros volantes»: la práctica de defecar en bolsas de plástico y luego lanzarlas por los aires lo más lejos que se pueda de la casa propia. Los inodoros volantes añaden la diarrea y la fiebre tifoidea al catálogo de desgracias del barrio, que también incluye el hecho de que, según algunas estimaciones, el 20 por ciento de la población está infectada por el virus del sida.

Por todas estas razones —y también debido al hecho de estar

convenientemente cerca en coche del centro de Nairobi, con su aeropuerto internacional y cómodos hoteles de negocios—, Kibera se ha convertido en una referencia del sufrimiento a nivel mundial. Primeros ministros y presidentes viajan hasta allí en busca de la oportunidad de hacerse alguna fotografía; los equipos de televisión acuden regularmente a mirar con cara de tontos, y el suburbio se ha convertido en el centro de la atención desproporcionada de cientos de organizaciones humanitarias, muchas religiosas, la mayoría de Estados Unidos y Europa. Sus nombres son un trasunto del sentimiento de desesperación agónica que ha llegado a representar el nombre «Kibera»: la Fuente de la Iniciativa de la Esperanza; Semillas de Esperanza; Brillante Esperanza para las Comunidades; Centro de Esperanza de Kibera; Kibera Necesitada.

Pero pregunta a Norbert Aluku, un joven y desgarbado trabajador social nacido y criado en Kibera, si su infancia fue desgraciada y llena de padecimientos, y sin dar crédito a lo que oye, se reirá de ti. «¡Desde luego que no! Porque, al final del día, lo que importa no son tus circunstancias. Se trata de coger cualquier cosa que tengas y que la utilices lo mejor que puedas en compañía de tus vecinos. En Kibera, sólo vas a sobrevivir si cuentas con tus vecinos.» O pregunta a Irene Mueni, que también vive allí, que habla misteriosamente de los acontecimientos traumáticos de su infancia y que aun así dice: «La felicidad es subjetiva. Puedes ser feliz en un suburbio e infeliz en una ciudad. Las cosas que necesitas para ser feliz no son las cosas que piensas que necesitas».

Ésta es la molesta verdad que impacta a muchos de los visitantes de Kibera, así que se esfuerzan en escoger las palabras para expresarla con precisión, sabedores de que corren el peligro de ser malinterpretados: francamente, los kiberianos no parecen tan infelices ni deprimidos como cabría haber esperado. «Es evidente que la pobreza ha devastado Kibera — observa Jean-Pierre Larroque, un realizador de documentales que ha pasado bastante tiempo allí—, pero eso no induce precisamente el conmovedor grito de ayuda que las ONG, las misiones de las iglesias y las organizaciones benéficas te harían creer.» En su lugar, lo que ves, resalta Larroque, son «unas

calles que bullen de actividad». Kibera no se parece tanto a un lugar de desesperación como a un semillero de emprendedores.

Este incómodo reconocimiento —el de que las gentes que viven en circunstancias de precariedad extrema parezcan sorprendentemente productivas y nada deprimidas— no sólo es aplicable a Kibera, claro está. Es tan habitual, que se ha convertido en un estereotipo, especialmente en lo que se refiere al África subsahariana. Y está cargado de problemas: bordea peligrosamente una serie de generalizaciones desagradables, puede que hasta el racismo, además de los perniciosos mitos sobre los pueblos «primitivos», a los que el mundo moderno no ha corrompido. También puede conducir a conclusiones políticas cuestionables: si las personas que padecen una pobreza extrema y graves problemas de salud son tan felices —se inclinan a sugerir ciertos comentaristas—, puede que no necesiten la ayuda del exterior. Y nos sentimos avergonzados, sin duda con razón, cuando oímos que ciertos famosos forrados de dinero hablan con arrobo sobre la sencilla alegría de no tener nada; como cuando, por ejemplo, Coleen Rooney, presentadora de televisión y esposa de un futbolista, declaró a una periodista: «Me resulta tan estimulante ver en televisión a la gente de los países pobres: parecen tan felices con sus vidas, pese a su carencia de bienes materiales... Tengo previsto visitar algún sitio como África en el futuro».

No obstante, el problema de rechazar todas estas opiniones por erróneas o desencaminadas es que, al menos en parte, parece que son verdad. Las encuestas internacionales sobre la felicidad —incluidos varios proyectos de investigación acreditados, como la Encuesta Mundial de Valores— resaltan sistemáticamente que los países más pobres del mundo se encuentran entre los más felices. (Nigeria, donde el 92 por ciento de la población vive con menos de dos dólares al día, ocupa el primer lugar.) Los datos de la encuesta del proyecto de investigación del Afrobarómetro, que hace el seguimiento a más de una docena de países africanos, incluida Kenia, han indicado unos «niveles insólitos de optimismo entre los encuestados más pobres y de mayor precariedad» en esos lugares. Ciertos indicativos concretos, como el grado de optimismo que sienten los padres acerca del futuro de sus hijos, en realidad

parecen estar «inversamente» correlacionados con la riqueza y la educación: los menos privilegiados muestran los sentimientos más optimistas. Según los investigadores de la salud mental, los trastornos de angustia y la depresión son bastante menos frecuentes en los países más pobres. (Sus estudios tienen en cuenta las diferentes probabilidades de realizar el diagnóstico.) En un reciente estudio de los problemas de salud mental en todo el mundo, el África subsahariana ocupa el último lugar desde el punto de vista de la prevalencia; los primeros puestos están todos ocupados por las regiones más ricas e industrializadas.

«Mire, esto es algo que los científicos sociales han señalado a menudo — me dijo Norbert en mi segunda visita a Kibera. Estábamos sentados en unas sillas plegables, a la sombra que proyectaba el edificio de una planta donde tiene su oficina en las afueras de la barriada—. El mero hecho de que tengas problemas sociales no significa que carezcas de felicidad. ¿Es que las personas más ricas tienen realmente menos problemas? Tenemos políticos que van a la cárcel por corrupción, y la verdad, no creo que en comparación sean más felices que yo. Hay problemas en todos los niveles. Como las enfermedades cardíacas o la tensión alta si estás estresado. —Se encogió de hombros—. ¿No es evidente?»

Este es un fenómeno psicológico que requiere una explicación. Aunque exista alguna discusión sobre las metodologías utilizadas en las encuestas internacionales sobre la felicidad, y aunque las impresiones de Jean-Pierre Larroque y otros no recojan una imagen global, ¿cómo es que lugares como Kibera no ocupan permanente e incuestionablemente los últimos lugares de los niveles de felicidad? Se han aventurado múltiples respuestas, y ninguna es del todo satisfactoria. Una es que, simplemente, las expectativas de las personas son menores; otra, que presenta ciertas similitudes, se basa en la observación (acertada) de que la felicidad es relativa: las personas que no están rodeadas de ejemplos de estilos de vida más agradables no valoran tan mal su situación. El problema con estas argumentaciones es que derivan con demasiada facilidad en la condescendiente teoría de que los habitantes de los suburbios no conocen nada mejor y de que, en definitiva, ignoran la

posibilidad de poder vivir con agua corriente, inodoros que funcionen e índices más bajos de enfermedad. Pero desde luego éste no es el caso de Kibera, cuyos habitantes viven pegados a los barrios más elegantes de Nairobi; algunos de ellos trabajan allí como empleados del hogar. La soberbia mansión de un destacado político keniata se halla a escasa distancia a pie por la carretera que une el suburbio con Nairobi. En un colegio de niñas en pleno corazón de Kibera, las alumnas de cinco años aprenden a leer a la sombra de una gigantesca fotografía de Times Square; las películas de Hollywood en cintas de vídeo son cosa frecuente. Norbert Aluku ha acuñado incluso un término —«el afán»— para definir la ambición que trata de inculcar a los kiberianos más pequeños, justo cuando los lleva a las mejores zonas de Nairobi para enseñarles lo que podría ser suyo. No conocer nada mejor, en este caso al menos, no explica el misterio.

Yo tampoco tengo una respuesta al enigma. Pero la cuestión se vuelve un poco menos enigmática cuando se contempla en el contexto de la psicología de la seguridad y la inseguridad. Hemos visto cómo perseguir nuestro deseo de sentirnos seguros puede conducirnos a la perdición absoluta, y esa vulnerabilidad puede ser una condición previa para las mismas cosas que proporcionan el máximo de felicidad, sobre todo unas relaciones sociales sólidas. Lo que todos los habitantes de Kibera y otros en situaciones parecidas comparten es la falta de acceso a aquellas cosas que los demás intentamos utilizar de forma contraproducente para sofocar nuestros sentimientos de inseguridad. Sin duda la cuestión no es, pongamos por caso, que sea mejor no tener dinero, pero es con certeza innegable que, si no lo tienes, es mucho más difícil invertir excesivamente en él desde el punto de vista emocional. Lo mismo sirve para los empleos prestigiosos, las posesiones materiales o las notas académicas impresionantes: cuando tus posibilidades de obtener algo de esto son escasas, no te engañarás pensando que proporcionan más felicidad de la que dan. En términos más generales, vivir en unas circunstancias tan apremiantes significa que dejar fuera nuestros sentimientos de inseguridad no es una opción viable. En su lugar, tienes que volverte y enfrentarte a la realidad de la inseguridad. Los habitantes de Kibera son

vulnerables les guste o no.

Una norteamericana que trabajaba en Kibera, Paige Elenson, me contó lo mucho que le había afectado darse cuenta precisamente de esto. «Detesto todo ese romanticismo del: “Oh, son tan felices” —me confesó—. Realmente no lo son en muchos aspectos... pero cuando no tienes acceso a la ropa buena y a los trabajos bonitos, cuando no has de conservar nada de eso, debes dejar que la gente sepa que te abres camino por lo que eres, no por lo que llevas puesto o el empleo que tienes. ¡En realidad, tienes que ser amable con la gente si les quieres gustar! ¡Tienes que mirarles a los ojos! No tenemos mucho de eso en Estados Unidos, porque allí la cosa funciona de otra manera: “Mira lo que llevo puesto; mira lo que dice en mi tarjeta de visita... No necesito ser amable contigo”. En consecuencia, lo que hay es esta vulnerabilidad, que es otra manera de decir que hay menos pretensiones. Ignoro qué es lo que hace a uno más feliz, necesariamente [...]. Pero cuando hay menos a lo que aferrarse, cuando existen alternativas de las que careces, entonces esto cambia las cosas. Tienes que dejarte de toda esa mierda.»

Hablando de mierda: un día, en Kibera, Norbert me llevó a ver un proyecto del que era socio, que tenía como finalidad el reciclado de los excrementos humanos para convertirlos en gas biológico para su comercialización, y que ofrecía una nueva solución al problema de los inodoros voladores. La gente dejaría de lanzar las bolsas con su relleno a la calle, suponía Norbert, en cuanto empezaran a percatarse de que podían ganar dinero con ello. Era el típico pragmatismo kiberiano, ayudado en este caso por una organización humanitaria norteamericana. Cuando Norbert hablaba de la importancia de trabajar con tus vecinos, y de trabajar con lo que tenías, no estaba hablando de estereotipos almibarados. Las actividades comunitarias a las que se estaba refiriendo incluían el reciclado de los excrementos humanos.

«Mire —dijo Frankie Otieno, bebiéndose una Coca-Cola en el sofá de su madre, cuando le pregunté sobre todo aquello—. Kibera no es un buen lugar. Hay grandes problemas, y un millón de ONG que no benefician a nadie. Problemas graves, serios. Pero te las tienes que arreglar, porque no tienes más

remedio. Así que coges lo que tienes y te pones manos a la obra. Y puedes ser feliz así, porque la felicidad proviene de tu familia y de las demás personas, y en intentar mejorar y abrirte nuevos horizontes..., ¿no es así? ¿Por qué preocuparse de algo que no se tiene?»

Ante todo, la vida en semejante situación de inseguridad intrínseca, aunque muy lejos de ser deseable, fue «clarificadora». Nadie la envidiaría, pero vivir con pocas ilusiones significa afrontar la realidad de cara. Carecer de la opción de intentar protegerte con estrategias contraproducentes permite una resistencia frente a las privaciones que, al final, se presenta como una forma modesta, aunque sumamente duradera, de felicidad.

Hemos visto que la seguridad quizá no siempre sea lo ventajosa que imaginamos que es, y que la inseguridad puede ser compatible con la felicidad, o que incluso, en cierto sentido, hasta contribuya a ella. Pero una teoría aún más radical es que nuestra búsqueda de la seguridad podría basarse en un error fundamental: el de que la seguridad, en la famosa afirmación de Helen Keller, «es prácticamente una superstición». Para comprender las tremendas implicaciones de esta idea, tenemos que volver, una última vez, al trabajo de Alan Watts.

Watts comenzó su breve tratado de 1951, *La sabiduría de la inseguridad*, señalando que hay una explicación aplastante para los sentimientos de inseguridad de su época: el progreso de la ciencia. Cada vez somos menos los que logramos convencernos, si es que lo intentamos alguna vez, de que nos dirigimos a una vida de dicha eterna más allá de la muerte; ni de que haya un Dios que cuida de nosotros; ni de que las normas morales dictadas por el Papa o el arzobispo de Canterbury sean incuestionablemente las únicas que debemos seguir. «Es del todo obvio —escribe Watts— que durante el último siglo la autoridad de la ciencia ha ocupado el lugar de la autoridad de la religión en la imaginación popular, y que el escepticismo, al menos en lo tocante a las cosas espirituales, se ha generalizado más que la fe.» Watts, es cierto, escribía esto antes del resurgimiento del cristianismo fundamentalista

en Estados Unidos. Pero él podría haber considerado perfectamente dicho acontecimiento como una reacción inevitable ante el mismo dominio de la ciencia que estaba explicando.

Ni que decir tiene —y Watts estaría más que de acuerdo— que la investigación científica ha reportado unas ventajas inconmensurables. Pero, al mismo tiempo, ha dejado a muchas personas con un vacío espiritual. Al cargarse a los dioses y la vida eterna, la imagen científica del universo parece haber despojado las vidas humanas individuales de todo sentido especial; encajamos en ella en tanto que simples organismos, que vivimos nuestras breves vidas sin ningún propósito, y luego morimos. Esto, sugiere Watts, es el origen de la inseguridad definitiva, la que socava todas las demás. Sin embargo, retirarnos de nuevo a la protectora y reconfortante ala de las viejas religiones doctrinarias es una opción que nos está vedada a la mayoría; uno no puede volver a convencerse de las afirmaciones cuya falsedad conoce. Entonces, ¿estamos atrapados en la elección entre vivir unas vidas sin sentido aunque científicamente verdaderas o unas vidas basadas en la superstición y el autoengaño? Watts insiste en que hay una tercera vía, y de ella es de lo que trata el resto de su librito.

El punto de partida de este razonamiento está en la observación de que la transitoriedad es la naturaleza del universo: de que «lo único constante es el cambio». Fue Heráclito, que vivió en los siglos V y VI a. de C., quien dijo que «nadie puede bañarse dos veces en el mismo río», y su contemporáneo Confucio, en China, a quien se le atribuye el comentario, mientras señalaba un arroyo, de que «siempre está fluyendo, día y noche». Las personas, los animales, las plantas, las comunidades y las civilizaciones, todo crece, cambia y muere. Es el hecho más evidente del mundo, y casi todos, así científicos como religiosos, están de acuerdo en esto.

Sin embargo, a pesar de la obviedad de la reflexión, observa Watts, parece que vivamos peleándonos permanentemente con ella, esforzándonos en hallar la seguridad, la permanencia, la fijeza y la estabilidad. No es su pretensión reprendernos para que dejemos de luchar contra la transitoriedad, pues

«denostar un deseo —escribe— no acaba con él». Antes al contrario, lo que Watts desea es hacernos ver que es un error esencial. Intentar inmovilizar el cambio es una contradicción; no puedes inmovilizar el cambio más de lo que puedes hacer caliente el frío o verde el morado. «Es una contradicción aspirar a la seguridad absoluta en un universo cuya auténtica naturaleza es la transitoriedad y la mutabilidad», afirma. Incluso al hablar del tema, señala, se corre el riesgo de caer en idéntica contradicción, porque está en la naturaleza del lenguaje el intentar fijar y definir. Y, en consecuencia, la característica más esencial del universo es aquella de la que resulta más difícil hablar.

Pero esto es peor que una simple contradicción, porque lo que realmente estamos haciendo cuando intentamos conseguir la fijeza en medio del cambio, arguye Watts, es tratar de «separarnos» de todo ese cambio, intentando forzar la distinción entre nosotros y el resto del mundo. Buscar la seguridad es intentar excluirnos del cambio y, por consiguiente, de aquello que define la vida. «Si quiero estar seguro, esto es, protegerme del flujo de la vida —escribe Watts—, lo que estoy queriendo es separarme de la vida.» Lo cual nos lleva al quid de la cuestión: que debido a nuestro deseo de sentirnos seguros, fortificamos nuestro ego para defendernos, pero es ese mismo refuerzo lo que causa el sentimiento de inseguridad. «Estar seguro significa aislar y amurallar el “yo”, pero precisamente este sentimiento de ser un “yo” aislado es lo que me hace sentir solo y asustado.» Estamos ante una noción sorprendentemente antiintuitiva: valorarla acarrea un cambio mental parecido al de aquel momento en que la famosa ilusión óptica pasa de parecer una joven hermosa a convertirse en una vieja bruja. Levantamos los muros del castillo para impedir la entrada al enemigo, pero, para empezar, es la construcción de los muros lo que hace que el enemigo cobre vida. Es el hecho de que haya muros de castillos lo que propicia que haya algo que atacar. «El deseo de encontrar la seguridad y la sensación de inseguridad son la misma cosa —concluye Watts—. Contener la respiración es perder la respiración. Una sociedad que se basa en la búsqueda de la seguridad no es más que un concurso de contener la respiración, en el que todos están tan tirantes como un tambor y tan morados como una remolacha.» Aun si de forma pasajera y

parcial logramos sentirnos seguros, añade Watts, la sensación no es buena. La vida dentro de los muros del castillo resulta solitaria y aislada. «[No sólo] descubrimos que no hay seguridad [y] que buscarla es dolorosa, [sino] que cuando imaginamos que la hemos encontrado, no nos gusta.»

Para comprender el último efecto que Watts tiene en la reserva, recuerda el final del capítulo anterior y el desafío que éste planteaba a nuestras suposiciones sobre la naturaleza del yo. Allí nos enfrentábamos al hecho de que parecía no haber un lugar claro y conciso en el que trazar la línea entre el «yo» y los «demás», y que la frontera en sí, aunque nos decidimos por algún sitio para trazarla, es más un punto de encuentro que una línea divisoria. El «yo» y los «demás» dependen mutuamente para su propia existencia. Si esto es cierto, se deduce que la «seguridad» es un error, porque implica una idea de individualidad separada que no tiene mucha lógica. ¿Qué «significa» separarte de un ecosistema que es, de hecho, lo que te constituye? La cuestión no es «enfrentarse» a la inseguridad, sino comprender que «eres ella». Watts escribe:

Comprender que no hay seguridad es bastante más que estar de acuerdo con la teoría de que todas las cosas cambian, más incluso que observar la transitoriedad de la vida. La idea de la seguridad se basa en el sentimiento de que hay algo dentro de nosotros que es permanente, algo que perdura a través de los días y los cambios de la vida. Nos esforzamos en asegurar la permanencia, continuidad y seguridad de este núcleo permanente, este centro y alma de nuestro ser, al que llamamos «yo». Por éste sabemos que somos el verdadero hombre: el pensador de nuestros pensamientos; el que siente nuestros sentimientos; el que posee nuestros conocimientos. En realidad no comprendemos que no hay seguridad hasta que nos damos cuenta de que este «yo» no existe en absoluto.

Este pasaje extraordinario, una vez que coges la idea —y a mí me llevó lo mío—, explica en el sentido más completo la razón de que nuestros intentos

por encontrar la felicidad se vean saboteados tan a menudo por los efectos «irónicos», que brindan justo lo contrario de lo que nos proponemos conseguir. Todo el pensamiento positivo, todo ese establecer objetivos y visualizar y mirar sólo el lado optimista, todos esos intentos de hacer que las cosas «salgan a nuestra manera», en lugar de que salgan cualquier otra forma, todo se enraíza en el supuesto de la separación entre «nosotros» y esas «cosas». Pero dicho supuesto se desmorona ante un examen detenido. Tratar de huir desde la inseguridad a la seguridad, desde la incertidumbre a la certeza, es un intento de encontrar una salida al mismo sistema que, para empezar, es el que nos hace quienes somos. Podemos influir en el sistema del que formamos parte, eso sin duda, pero si lo que nos motiva es esta confusión sobre quienes somos y sobre lo que es la seguridad, siempre estaremos en peligro de ir demasiado lejos, esforzándonos desmesuradamente en la manera de engañarnos a nosotros mismos. Watts concluye:

La verdadera razón de por qué la vida humana puede ser tan absolutamente exasperante y frustrante no es que haya hechos que llamamos muerte, dolor, miedo o hambre. Lo demencial del asunto es que cuando tales hechos se presentan, damos vueltas, zumbamos, nos retorcemos y agitamos, tratando de sacar al «yo» de esa experiencia [...] La cordura, la integridad y la integración radican en la conciencia de que no estamos divididos, de que el hombre y su experiencia del presente son uno, y que no se puede encontrar un «yo» o una mente separados... [La vida] es un baile, y cuando estás bailando, no intentas ir a ninguna parte. El significado y el fin de bailar es el baile.

Ésta es, pues, la verdad profunda sobre la inseguridad: es otra forma de llamar a la vida. Eso no significa que no sea inteligente protegerse, en la medida de lo posible, de ciertos peligros concretos. Pero sí que implica que sentirse seguro y vivir la vida realmente son, en cierto sentido primordial, cosas contrapuestas. Y que no tendrás más éxito en conseguir la seguridad perfecta que el que podría tener una ola en abandonar el océano.

## El museo del fracaso

*Argumentos para asumir tus errores*

«No puedes convertir una oreja de cerdo en una ternera Orloff. Pero puedes preparar algo muy bueno con una oreja de cerdo.»

JULIA CHILD

En un anodino parque empresarial próximo al aeropuerto de las afueras de la ciudad de Ann Arbor, Michigan, se levanta un commovedor monumento a los sueños rotos de la humanidad. Desde fuera no lo adivinarías. Desde fuera, parece un concesionario de automóviles, porque eso es lo que fue hasta 2001, cuando una empresa con el enigmático nombre de GfK Custom Research North America se trasladó allí. Incluso cuando entras —lo que el público rara vez hace—, tardas unos instantes en dar crédito a lo que tus ojos están viendo. No hay ningún vestíbulo ni mostrador de recepción, ni directorio de departamentos, ni nadie esperando para darte la bienvenida. En vez de eso, te encuentras en lo que parece ser un inmenso supermercado organizado caprichosamente. No tiene clientes, pero a lo largo de todos los pasillos los estantes metálicos grises están abarrotados de decenas de miles de alimentos envasados y productos para el hogar. Hay algo desacostumbradamente cacofónico en esos muestrarios, y muy pronto descubres el motivo. Al contrario que en un verdadero supermercado, sólo hay un ejemplar de cada artículo; ninguna hilera uniforme de frascos de salsa para pasta, tambores de

lavavajillas ni latas de bebidas gaseosas. Aunque el aspecto más destacado de los productos de esos estantes es que de todas formas no los encontrarás en un supermercado de verdad. Son todos fracasos: productos retirados de la venta después de semanas o meses porque casi nadie quiso comprarlos. En el sector del diseño de productos, el almacén de fiascos de GfK Custom Research se ha ganado el apodo de «el museo de los productos fallidos». Es el cementerio del capitalismo consumista, el lado oscuro de la incansablemente optimista cultura del marketing moderno obsesionado por el éxito. O para decirlo de forma menos grandilocuente: sin duda es casi el único lugar del planeta en donde encontrarás el champú «Un toque de yogur» de Clairol, junto con el igualmente impopular «Sólo para pelo graso» de Gillette, y a sólo unos pasos de la botella ya vacía de Pepsi AM Breakfast Cola (nacida en 1989, fallecida en 1990). El museo es el hogar de marcas de cerveza con cafeína que han dejado de fabricarse; de bandejas de comida precocinada con el logotipo del fabricante de dentífricos Colgate; de latas de sopa autocalentables que tenían la lamentable tendencia a explotarle en la cara a los clientes, y de paquetes de caramelos balsámicos que tuvieron que ser retirados de la venta debido a su parecido con los diminutos paquetes de crac que vendían los camellos en las calles de Estados Unidos. Ahí es donde los huevos revueltos para microondas —revueltos previamente y envasados en un tubo de cartón, con un mecanismo de apertura para facilitar su consumo en el coche— van a morir.

Aunque ríete demasiado alto de cualquiera de estos productos y la encargada del museo, una empleada de GfK de subestimada elegancia llamada Carol Sherry, fruncirá los labios y levantará las cejas sobre sus gafas de Dolce & Gabbana, como si te reprendiera. Y sólo lo hará medio en broma. El trabajo de Sherry consiste en acompañar a diseñadores de productos y demás ejecutivos que pagan una considerable cantidad de dinero por el derecho a inspeccionar la colección de fracasos de GfK, y trata a los productos a su cargo como a unos hijos decepcionantes y aun así esencialmente adorables. Una luminosa mañana de diciembre, mientras me conducía por una visita guiada al edificio, Sherry se detuvo delante de un frasco color

crema de una loción corporal, y una expresión próxima a la tristeza ensombreció fugazmente su rostro. «Ah, sí, ahora éste —dijo con cariño—. Retirado repentinamente del mercado. Por desgracia, aumentaba el riesgo de micosis.»

Existe un término en japonés, *mono no aware*, que traducido de manera aproximada significaría «el patetismo de las cosas». Este concepto define la conmovedora melancolía ante la transitoriedad de la vida, ante esa belleza añadida que transmiten los cerezos en flor, o las formaciones nubosas, o los rasgos humanos, como resultado de su estancia inevitablemente fugaz sobre la tierra. No hay más que estirar un poco este concepto para indicar que Sherry siente lo mismo por, verbigracia, los cartones de zumo de plátano Morning que tiene a su cargo, o por las Fortune Snookies, una efímera línea de galletas de la suerte para perros. Cada fracaso, desde su punto de vista, tiene su propia triste historia de esfuerzo sincero por parte de los diseñadores, expertos en mercadeo, vendedores y otros, y nunca se quita de la cabeza que las hipotecas, las letras del coche y las vacaciones de las personas reales dependían del éxito de «Un toque de yogur» o las Snookies de la suerte. O de Hueblein Wine and Dine Dinners, una línea de comidas precocinadas presentadas con una botella mediana de vino para cocinar, que los clientes, comprensiblemente, suponían destinado a beber. (Luego probaban el vino, y entonces dejaban de comprar Hueblein Wine and Dine Dinners.)

«Me da muchísima pena el creador de esto —comentó Sherry, señalando los caramelos balsámicos con un involuntario parecido al crac—. Caray, conocí al tipo. ¿Por qué no se le ocurría pasar algún tiempo en las calles, aprendiendo la cultura de las drogas? Lo hizo todo bien, salvo salir a la calle para ver si su producto se parecía a las drogas. —Sacudió la cabeza—. A mi modo de ver, se necesita un valor increíble para ser creador de productos. Pueden salir mal tantas cosas. Son personas reales, que se levantan todas las mañanas y desean de todo corazón hacerlo lo mejor posible, y entonces, bueno..., son cosas que pasan.»

El museo de productos fallidos fue también una especie de accidente, aunque éste más afortunado. Su creador, un especialista en marketing ya

jubilado llamado Robert McMath, sólo pretendía atesorar una «biblioteca de referencia» de los productos de consumo, no de los fallidos en particular. Arrancó en la década de 1960 y empezó comprando y conservando una muestra de cada artículo nuevo que encontraba. (Por lo general, vaciaba todos los contenidos perecederos para evitar que las cosas se volvieran asquerosas.) Muy pronto, la colección dejó pequeña su oficina del norte del estado de Nueva York y se vio obligado a trasladarse a un granero remodelado para instalarla. Más tarde, GfK —las iniciales derivan del nombre alemán de la empresa matriz— se la compró entera y la trasladó a Michigan. Lo que McMath no había tenido en cuenta, me contó por teléfono desde su casa de California, fue la verdad, expresada en tres palabras, que iba a resultar ser el origen de su carrera: «Muchos productos fallan». Según algunas estimaciones, el índice de fracaso llega al 90 por ciento. Dado que coleccionaba nuevos productos de manera indiscriminada, McMath se había asegurado de que su tesoro llegaría a consistir abrumadoramente en productos fracasados. «¿Sabe?, la verdad es que nunca acabó de gustarme el término “museo de productos fallidos” —me confesó—. Pero ahí está. Definitivamente unido. No pude hacer mucho al respecto.»

Sospeché que no estaba siendo muy sincero, puesto que todas las pruebas indican que McMath disfrutaba de lo lindo con su reputación de gurú del fracaso. Durante los primeros años fue un elemento fijo del circuito de conferencias, y más tarde de la televisión por cable norteamericana; incluso David Letterman le entrevistó sobre lo que a McMath le encantaba denominar su «biblioteca de perdedores». También escribió un manual de marketing, *What Were They Thinking?* [¿En qué estaban pensando?], dedicado en buena medida a mofarse de productos como el antitranspirante «Sin sudor» de Revlon y como «Aspecto de suero de leche», un compañero del «Toque de Yogur» de Clairol. (Como señala McMath, uno no debe mencionar jamás la palabra «sudor» cuando prepara el marketing para productos contra el sudor, porque a los compradores les resulta repulsivo. Mientras tanto, no queda del todo claro qué podría ser el tal «Aspecto de suero de leche», y ya no digamos el motivo que te podría llevar a desear que tu

pelo lo luciera.) Pero Sherry parecía desaprobar la ligereza con la que su predecesor había enfocado su trabajo. «En un principio, sí, el gancho para interesar a los medios de comunicación fue que era el propietario de un museo de fracasos —dijo con un suspiro—. Pero a mí me parece una vergüenza. Supongo que es de humanos eso de señalar y poner en evidencia las desgracias de los demás. Pero yo me siento muy vinculada a todo lo que hay aquí.» Tenía razón. Pero la verdad es que solté una carcajada cuando me encontré con la Comida para Gatos baja en Cenizas Goff, con su orgulloso alarde de que «¡Contiene sólo un 1,5 por ciento de cenizas!» (Como el periodista Neil Steinberg ha señalado, esto es como anunciar una línea de perritos calientes llamada «Pocos Pelos de Ratón»). Sin embargo, cabe suponer que varias personas hayan pasado algunos meses de sus vidas creando esa comida para gatos. Espero que ahora puedan echar la vista atrás y reírse de ello por lo bajo. Pero ¿quién sabe?

Aunque, hasta el momento, lo más sorprendente del museo de productos fallidos tiene que ver con el hecho de que, de entrada, exista como negocio viable y rentable. Uno podría haber imaginado que cualquier fabricante de productos de consumo digno de llamarse así tendría su propia colección, una fuente administrada con cuidado para evitar repetir los errores que sus rivales ya hubieran perpetrado. No obstante, los ejecutivos que llegan todas las semanas a la puerta de Carol Sherry son la prueba de que esto sucede rara vez. Los creadores de un producto están tan centrados en su siguiente y ansiado éxito —y tan poco dispuestos a invertir tiempo o energía en pensar en los fracasos pretéritos de su sector— que sólo tardíamente se dan cuenta de lo mucho que necesitan acceder a la colección de GfK y lo dispuestos que están a pagar por hacerlo. Lo más sorprendente de todo es el hecho de que muchos de los diseñadores que a lo largo de los años se han encaminado hacia el museo de los productos fallidos han ido allí para examinar —o bien para sorprenderse al descubrir— productos que habían creado y luego abandonado «sus propias empresas». Estas firmas eran en apariencia tan reacias a pensar en el desagradable asunto del fracaso que ni siquiera habían guardado muestras de sus propios desastres.

«Esto suele funcionar así —me informó McMath—: un director de producto desarrolla un artículo que no funciona, y es posible que el hombre se guarde unas cuantas muestras en el armario de su dormitorio por cuestiones sentimentales, pero al final se marcha de la empresa.» Entonces el producto puede que ya no exista en ninguna parte, excepto en el armario del ejecutivo. Y, por supuesto, tampoco llevará ningún ejemplo de sus fracasos a su siguiente lugar de trabajo: ¿por qué te ibas a vincular voluntariamente a los fracasos? «A las personas las incentivan el éxito y los logros, y la gente del marketing es tan humana como cualquiera —continuó Sherry—. Uno quiere poder contar una buena historia sobre sus logros.» Y también es improbable que haya mucha gente de su antigua empresa que quiera hacer hincapié en lo que salió mal. Es así de simple, el fracaso no es tema al que la gente ambiciosa desee dedicar mucho tiempo. En el mejor de los casos, es muy deprimente; en el peor, parece en cierto sentido contagioso, como si los gérmenes del desastre pudieran infectar a tu próximo proyecto. Recuerda el mensaje del doctor Robert H. Schuller en «¡Motívate!», cuando ordenaba a su audiencia que eliminara la palabra «imposible» de sus vocabularios y se negara a contemplar la posibilidad del fracaso. El mero hecho de que el sector de los productos de consumo necesite un museo de productos fallidos muestra bien a las claras que muchos diseñadores de productos y ejecutivos de marketing han seguido al pie de la letra sus palabras.

McMath se mostró un tanto evasivo cuando le pedí que me concretara qué ejecutivos se habían sentido obligados a visitar su colección con el rabo entre las piernas, para examinar los productos de sus propias empresas, aunque después de darle un poco la tabarra dejó caer que algunos podrían haber trabajado para una multinacional que empezaba por «P» y terminaba por «rocter & Gamble». Pero sí que recordaba vívidamente a un equipo de diseñadores que lo abordaron con un plan para comercializar dos líneas de pañales diferenciados por sexo, cuyo acolchado difería según fuera para niños o para niñas. Resultó que la innovación había sido objeto de tantas tentativas como abandonos: los padres no consideran por lo general que haya necesidad de tal diferencia, mientras que a los minoristas les molesta tener que utilizar

más espacio en las estanterías para evitar quedarse sin los de una clase o la otra. Robert McMath los condujo con regodeo hasta un pasillo de su colección para mostrarles no sólo que su idea ya había sido probada, sino que había sido su empresa la que lo había intentado.

El fracaso está en todas partes. Lo que pasa es que las más de las veces preferimos evitar enfrentarnos a ese hecho.

El fracaso, y la tensa relación que mantenemos con él, es un tema que ha estado presente en un segundo plano a lo largo de buena parte de este libro. Es la cosa que la cultura del pensamiento positivo se esfuerza en evitar a toda costa, así que no debería suponer una gran sorpresa que haya de ser tan importante para un enfoque alternativo de la felicidad. La técnica estoica de la visualización negativa consiste, precisamente, en volverse y encarar la posibilidad del fracaso. Los críticos del establecimiento de objetivos también están proponiendo de hecho una nueva actitud hacia el fracaso, puesto que un método improvisado de prueba y error acarrea de manera inevitable que estemos frecuentemente predispuestos a fracasar. Entretanto, las reflexiones espirituales de Eckhart Tolle y Alan Watts apuntan a una clase aún más profunda de fracaso: el fracaso definitivo —y definitivamente liberador— de los intentos del ego por mantenerse aislado y seguro.

Pero también vale la pena considerar el tema del fracaso de manera directa, para ver hasta qué punto suelen ser contraproducentes los desesperados intentos del «culto al optimismo» por evitarlo, y cuánto más beneficioso nos resultaría aprender a asumirlo. La primera razón para encarar el fracaso es que nuestros esfuerzos para no pensar en ello nos dejan con una comprensión gravemente distorsionada de lo que cuesta tener éxito. La segunda es que la receptividad a la experiencia emocional del fracaso puede servir de trampolín para una clase de felicidad más rica que la que se puede lograr concentrándose exclusivamente en el éxito. En algunos círculos se ha puesto de moda insistir en la importancia de «asumir el fracaso»: ninguna autobiografía de un emprendedor, político o inventor de altos vuelos está

completa sin varios pasajes en los que el autor atribuye su éxito a su disposición a fracasar. (Al respecto, sir Richard Branson es un culpable reincidente.) Pero adoptar de verdad el fracaso conlleva un cambio de perspectiva bastante mayor que el que la mayoría de tales figuras pretende dar a entender cuando hablan del concepto de boquilla. Y en cualquier caso, prestar atención nada más que al consejo del triunfador es una gran parte del problema.

Nuestra resistencia a pensar en el fracaso resulta especialmente llamativa a la luz de su ubicuidad. «El fracaso es el rasgo distintivo de la vida empresarial —escribe el economista Paul Ormerod al inicio de su libro *Why Most Things Fail* [¿Por qué fracasan la mayoría de las cosas?], pero en este sentido la vida empresarial es simplemente un microcosmos de la vida en general. La misma evolución está impulsada por el fracaso; pensamos en ella como una cuestión de supervivencia y adaptación, pero tiene la misma lógica verla como una cuestión de no supervivencia y falta de adaptación. O quizá tenga más lógica: después de todo, de todas las especies que han existido alguna vez, en la actualidad sobreviven menos del 1 por ciento. Las demás fracasaron. También desde un punto de vista individual, con independencia del éxito que puedas experimentar en la vida, tu historial final —sin ánimo de ofender— será una historia de fracaso. Los órganos de tu cuerpo fallarán, y morirás.

Sin embargo, aunque el fracaso sea ubicuo, los psicólogos hace mucho que reconocieron que la idea nos resulta espantosa, y que haremos cosas tremendas con tal de evitar pensar en ello. En su manifestación patológica, este miedo al fracaso es conocido como «cacorafiofobia» o «atiquifobia», cuyos síntomas pueden incluir palpitaciones, hiperventilación y vértigos. Pocos la sufrimos con tanta agudeza. Pero también veremos que esto quizá sólo se deba a que estamos muy bien dotados por la naturaleza para «recortar» nuestros fracasos, a fin de conservar el recuerdo de aquellos actos que son inmensamente más halagüeños que la realidad. Al igual que los ejecutivos de producción que guardan sus fracasos en el armario de un dormitorio, haremos lo que haga falta para contar una historia de nuestras vidas basada en el éxito. Entre otras consecuencias, esto conduce a un

divertido fenómeno psicológico conocido como «superioridad ilusoria». Esta disfunción mental explica la causa, por ejemplo, de que la inmensa mayoría de las personas digan a los investigadores que se consideran situadas en el 50 por ciento superior de conductores prudentes, aunque es imposible que todas puedan estarlo.

Al igual que muchos analistas preocupados por nuestra resistencia a afrontar el fracaso, a Robert McMath le gusta defender que nuestro comportamiento debería acercarse «más al de los científicos». Indirectamente, está diciendo que a éstos, a diferencia del resto, no les queda más remedio que aprender a acostumbrarse más al fracaso. Los científicos profesionales, como es lógico, tienden a compartir esta opinión favorecedora. El objetivo de todo buen científico es descubrir la verdad, así que no puede andarse con remilgos acerca de si los resultados de sus experimentos confirman o socavan su hipótesis. La investigación científica implica idear una hipótesis, probarla y luego enfrentarse a los resultados que obtengas, sean cuales sean éstos, aunque echen por tierra tus esperanzas de lograr un descubrimiento digno de un premio. ¿En serio? En realidad, puede que no sea así. Una fascinante serie de estudios sobre científicos en activo dirigida por el investigador irlandés Kevin Dunbar muestra un panorama muy distinto, y confirma lo profunda y universalmente humana que es en realidad la inclinación a evitar enfrentarse al fracaso. Los científicos, revela el estudio, pueden hacerlo igual de mal que el resto de los mortales.

Dunbar consiguió acceder a cuatro laboratorios punteros de biología molecular y empezó observando el trabajo que se llevaba a cabo allí. Durante meses grabó en vídeo las entrevistas y registró las reuniones semanales de los laboratorios en las que los investigadores debatían sus hallazgos. (Esta clase de análisis del quehacer diario de los científicos es algo raro, en particular porque los propios científicos lo desprecian por irrelevante.) El primer descubrimiento de Dunbar fue que los investigadores se topaban con el fracaso todo el tiempo. «Si eres científico y estás haciendo un experimento —decía Dunbar tiempo después—, alrededor de la mitad de los experimentos que haces salen mal.» Fueran cuales fuesen las razones —procedimientos

incorrectos, hipótesis defectuosas—, los resultados obtenidos no encajaban con las conclusiones hacia las que los científicos creían que estaban avanzando. Como uno de los sujetos sometidos a estudio por Dunbar expresó en una reunión, describiendo un fracaso más: «Vi los resultados, y me entraron ganas de tirarme de un puente».

Las cosas se pusieron más interesantes cuando Dunbar analizó la reacción de los investigadores a esta avalancha de fallos. Como dijo al escritor especialista en neurociencia Jonah Lehrer, sus reacciones seguían una secuencia predecible. Primero, un científico siempre culpa bien a los equipos, bien a sus técnicos, con la sospecha de que un dispositivo de medición tiene que estar funcionando mal o que él mismo ha cometido un error idiota. Si no puede encontrar tan fácilmente una explicación convincente al problema, repite entonces el experimento, en ocasiones varias veces, con la esperanza de que la anomalía desaparezca. Y si esto no da resultado, a menudo simplemente arrumba el experimento. Los laboratorios son lugares con mucho ajetreo, y los científicos están saturados de trabajo; hay infinitamente más vías potenciales de investigación que las que nunca se podrán seguir, y en consecuencia los investigadores tienen que elegir en qué centrarse a continuación. Kevin Dunbar se encontró de manera sistemática con que elegían abandonar los resultados inexplicables y concentrarse en sus éxitos, evitando obsesionarse con los fracasos.

Utilizando las técnicas de diagnóstico por imágenes del cerebro, Dunbar ha analizado la parte del cerebro humano que parece más relacionada con la ocultación del fracaso: la corteza prefrontal-dorsolateral o CPFDL. Esta región tiene un papel crucial en la criba de la información entrante irrelevante o no deseada, lo cual es esencial si quieras concentrarte, pongamos por caso, en una única conversación en una fiesta ruidosa. (Las personas con la CPFDL dañada tienen dificultades para conseguirlo.) Pero un proceso parecido de filtrado parece activarse cuando nos enfrentamos a una información que vulnera nuestras expectativas, aun cuando dicha información esté lejos de ser irrelevante. En un experimento, Dunbar mostró unos vídeos a una audiencia de estudiantes de física en la que dos objetos de tamaños diferentes, lanzados

desde lo alto de una torre, parecían desafiar las leyes de la gravedad: caían a diferentes velocidades. Los estudiantes de física sabían que eso no era lo que estaba ocurriendo realmente, y sus CPFDL se iluminaron, mucho más que cuando los espectadores de los vídeos no estaban tan familiarizados con esta ley de la física. Lo que Dunbar intuyó es que los cerebros de los estudiantes de física estaban reaccionando a una información a todas luces inexplicable y no deseada intentando borrarla de su conciencia.

De vuelta en Ann Arbor, en el museo de productos fallidos, no fue difícil imaginar cómo una aversión parecida a afrontar el fracaso podría haber sido la responsable de la existencia misma de muchos de los productos que cubrían sus estantes. Todos aquellos artículos debían de haber superado una serie de reuniones en las que nadie se dio cuenta de que el producto estaba condenado. Puede que nadie quisiera contemplar la perspectiva del fracaso; o quizá sí lo hiciera alguien, pero no quiso plantearla para su discusión. Incluso aunque el probable fracaso se hubiera reconocido —explica Robert McMath—, los responsables de marketing muy posiblemente habrían reaccionado enterrando «más» dinero en el producto. Ésta es una reacción habitual cuando un artículo parece que va a ser una verdadera porquería, puesto que con la suficiente inversión en la comercialización, un director de marketing puede al menos garantizar unas cuantas ventas, lo que ahorra a la empresa una humillación completa. Para cuando la realidad se impone, observa McMath en *What Were They Thinking?*, es bastante posible que «los ejecutivos hayan sido ascendidos a otra marca o reclutados por otra empresa». Gracias a la falta de voluntad colectiva de afrontar el fracaso, se habrá invertido más dinero en productos condenados y se habrá dedicado escasa energía a examinar qué fue lo que salió mal. Todos los implicados habrán conspirado —puede que sin ser conscientes de lo que están haciendo— para no pensar ni hablar del asunto nunca más.

El primer gran problema que plantea nuestra resistencia a pensar en o analizar el fracaso —ya el propio, ya el de los demás— es que eso lleva a

hacerse una idea totalmente distorsionada de las causas del éxito. Hace algunos años, un teórico de la dirección de empresas de la Universidad de Oxford llamado Jerker Denrell asistía a una conferencia académica en Estocolmo, en su Suecia natal, aguantando la clase de perorata que puede dificultar la vigilia. Arriba, en el estrado, un colega investigador explicaba sus hallazgos sobre los rasgos de la personalidad de los emprendedores de gran éxito. Según varios nuevos estudios de casos prácticos, proclamaba el orador, los grandes triunfadores mostraban dos características claves: eran hombres dispuestos a perseverar ante la adversidad y poseían el suficiente carisma para convencer a otros de que los siguieran. Todo lo cual era tedioso por evidente, y es fácil imaginar que los párpados de los presentes en la sala de conferencias empezaran a cerrarse. Pero Denrell se sorprendió prestando atención: se daba cuenta de que el sermón que estaba oyendo encarnaba un error que llevaba encontrándose desde hacía algún tiempo. Hasta ese momento, sin embargo, jamás lo había oído expresado con tanta claridad. Era un error tan básico que amenazaba con socavar una considerable proporción del trabajo de sus colegas.

Puede ser perfectamente cierto que los emprendedores de éxito posean perseverancia y dotes de liderazgo, por supuesto. Lo que es menos evidente —y mucho menos aburrido— es lo que el orador olvidó mencionar: que tales rasgos también sean probablemente las características de las personas extremadamente «fracasadas». «Piense en ello —observaba Denrell más tarde—. Causar grandes pérdidas requiere por igual perseverancia [...] y capacidad de convencer a otros para que tiren su dinero por el desagüe.» Las personas que no poseen mucha perseverancia ni carisma tienen muchas más probabilidades de acabar en el medio, sin experimentar grandes éxitos ni grandes fracasos. (Si nunca has perseverado en nada ni eres capaz de convencer a los demás para que te sigan, es posible que nunca guíes un ejército de almas afines a una victoria asombrosa, pero tampoco los conducirás a despeñarse por un acantilado.) Parece del todo probable que los muy triunfadores y los muy fracasados puedan realmente tener personalidades bastante parecidas. La única diferencia indiscutible entre ellos

es que los estudiosos de la empresa que analizan las causas del éxito entrevistan a los fracasados contumaces con muchísima menos frecuencia. Después de todo, son fracasos. Y aunque los investigadores «quisieran» entrevistarlos —lo que, en líneas generales, no quieren—, se hace difícil imaginar cómo podrían encontrarlos en número significativo. El éxito es público (de hecho, convertirse en una celebridad es parte de la definición que dan muchas personas cuando se les pregunta en qué consiste). El fracaso a veces es un espectáculo al principio, pero en buena parte la gente que fracasa habita en la oscuridad.

Este problema, que es conocido como «prejuicio del superviviente» o «menosprecio del fracaso», es ya archiconocido en muchas áreas del mundo universitario, y de la vida. La mayoría lo comprendemos de manera intuitiva en algunos contextos, de los que el juego es el ejemplo canónico. Todos sabemos, en el fondo, que cuando hemos tenido una racha ganadora en la mesa de la ruleta no tenemos que inferir de ello que poseemos alguna habilidad mágica para predecir el comportamiento de la ruleta. Comprendemos que ganar a la ruleta es una cuestión de suerte, y que el cálculo de probabilidades dicta que las rachas ganadoras es algo que ocurre a veces. Las rachas perdedoras son más frecuentes, como es natural; lo que pasa es que no suelen generar ningún cuchicheo de fascinación en el casino. Nunca se oye hablar de los hombres y mujeres que «no» hacen saltar la banca en Montecarlo.

El discurso que Jerker Denrell oyó en Estocolmo fue un ejemplo deslumbrante de cómo nuestras conversaciones sobre el éxito caen siempre de cuatro patas en el menosprecio del fracaso. Pero hay innumerables ejemplos más. Coge el éxito de ventas *El millonario de al lado*, del investigador norteamericano Thomas Stanley. La obra pretende ser un retrato fruto de la investigación de la personalidad del millonario y, aunque la sobrecubierta describe las conclusiones de la obra como «sorprendentes», en realidad no lo son. El típico millonario, revela Stanley, es disciplinado y decidido, pícaro aunque no necesariamente intelectual, y frugal hasta el extremo de la roñosería. *El millonario de al lado*, afirman los editores, «hace

añicos uno de los mitos más firmemente arraigados en la Norteamérica contemporánea: el de que los ricos pertenecen a una élite de individuos con formación universitaria y sumamente afortunados, que suelen heredar su dinero y despilfarrarlo en lujos y un estilo de vida consentido». Lo que se insinúa a lo largo de todo el libro —y que sin duda explica su éxito comercial— es que, si tú también te volvieras disciplinado, pícaro y frugal, también podrías ganar un millón. Salvo que, sabiendo lo que sabemos sobre el prejuicio del superviviente, lo uno no implica necesariamente lo otro. A juzgar por su propio relato de la investigación que llevó a cabo, Stanley no dedicó ni un minuto en absoluto a estudiar las personalidades de aquellos que habían intentado aunque sin lograrlo hacerse millonarios, ni la de aquellos a quienes no se les había ocurrido jamás tal idea. (Para ser justos, hemos de decir que sí menciona a personas que hicieron una fortuna pero no consiguieron conservarla.) Así que Stanley tiene pocos argumentos para concluir que la frugalidad o la autodisciplina —o, para el caso, cualquier otro rasgo— son parte de la receta para convertirse en millonario. Otros que eran igual de frugales o disciplinados podrían no haberse acercado ni por asomo a la condición de millonario.

«Supón que examinas a unos altos ejecutivos de éxito y descubres que todos se lavan los dientes —me explicó Denrell—. Bien, te das cuenta de que eso no es algo exclusivo de los altos ejecutivos, porque todo el mundo se lava los dientes. Lo sabes porque tú también te los lavas. Así que descartas el hecho. Pero digamos que los ejecutivos tienen algún rasgo extraño sobre el que no tienes mucha experiencia. Bueno, esto te parecerá que es algo que explica su éxito. Después de todo, parece lógico.» Y parece acertado de manera intuitiva centrarse en los triunfadores, no en los fracasados: «Si quieres aprender a volar, examinas a los pájaros, no a las cucarachas». Pero centrarse exclusivamente en el éxito nos conduce estrepitosamente a la perdición.

Una de las consecuencias más peculiares del prejuicio del superviviente es la manera en que siembra dudas, no sólo sobre el trabajo de los estudiosos que investigan el éxito, sino sobre las explicaciones que los propios

triunfadores dan —y que puede que se crean sinceramente— para explicar sus logros. Las librerías están abarrotadas de libros autobiográficos de orientación, como el publicado en 2006 por el editor multimillonario Felix Dennis, titulado *How to Get Rich: The Distilled Wisdom of One of Britain's Wealthiest Self-made Entrepreneurs* [Cómo hacerse rico: Compendio de la sabiduría de uno de los emprendedores más ricos de Gran Bretaña por méritos propios]. El libro de Dennis es bastante menos insufrible que la mayoría de los de su especie, en buena medida gracias al cautivador sentido del humor con que se toma el hecho de poseer una fortuna de 700 millones de libras esterlinas, y a su reconfortante sinceridad al reconocer lo mucho que le gustan los yates, las vacaciones en el Caribe y los restaurantes cargados de estrellas Michelin que su tren de vida le permite. Y, sin embargo, tras sus baladronadas, el libro envía un mensaje parecido al de muchos otros: para hacer fortuna, necesitas tozudez, una ausencia total de consideración a lo que piensan de ti los demás y la firme voluntad de asumir riesgos. Tales cualidades, sugiere Dennis, le han hecho lo que es. A lo que Jerker Denrell podría responder: ¿y cómo es posible que sepa eso? Evidentemente, Dennis ha vivido sólo una vida, y no tiene experiencia de otra diferente —que haya culminado en un fracaso económico— con la que poder compararla. A lo mejor habría miles de personas más que mostraran idéntica determinación, descaro y coraje, pero que no llegarían a parte alguna. O puede que no. Puede que el ascenso de Dennis se debiera a la pura chiripa, o a algún otro rasgo de su personalidad, así que en realidad habría tenido éxito a pesar de su tozudez y afición a asumir riesgos. Es posible que su autodiagnóstico sea correcto, claro está, sólo que no hay que dar por sentado que él esté en mejor posición que cualquier otro para hacerlo.

El interés de Dennis en la asunción de riesgos suscita una cuestión añadida de lo más inquietante: que la voluntad de fracasar es «en sí misma» uno de los rasgos de la personalidad que podemos llegar a sobrevalorar como consecuencia del prejuicio del superviviente. Éste es el problema con sermones como los de Richard Branson, que escribe: «No tenerle miedo al fracaso es, a mi modo de ver, una de las cualidades más importantes de un

campeón». Puede que Branson tenga razón sobre la importancia de no temer al fracaso, pero, por otro lado, nadie oye discursos o lee autobiografías de personas que no tenían miedo al fracaso y luego en efecto fracasaron sin más. Podría ser que la disponibilidad a fracasar no estuviera asociada al éxito en absoluto, o bien, como Denrell señala, que la voluntad de cortejar el fracaso asumiendo grandes riesgos podría estar correlacionada tanto con los grandes éxitos como con los grandes fracasos. Después de todo, «un gran riesgo», por definición, conlleva un importante índice de probabilidades de que las cosas no salgan bien.

Una idea paralela surge del estudio que Denrell llevó a cabo de los analistas de medios de comunicación que se dedican a hacer predicciones sobre el curso futuro de la economía. Los que hacían las predicciones más extremadas y sensacionalistas, concluyen Denrell y su colega Christina Fang, tenían las mismas probabilidades de equivocarse que de acertar, de manera igualmente sorprendente. No eran los mejores analistas: sólo hacían los pronósticos más arriesgados, mientras que los medios de comunicación, que anunciaban a bombo y platillo sus predicciones y los elogiaban cuando los acontecimientos les daban la razón, rara vez hacían un seguimiento de sus predicciones erróneas. Esto es algo que quizás quisieras considerar antes de confiar en tales analistas a la hora de decidir dónde invertir tu dinero.

Además, merece la pena tener presente que, en la práctica, cualquier consejo para tener éxito, ya en la vida, ya en el trabajo, corre el riesgo permanente de ser socavado por el prejuicio del superviviente. Ignoramos o evitamos el fracaso con tanta frecuencia que rara vez nos paramos a reflexionar sobre toda la gente que quizás haya seguido alguna serie de instrucciones para alcanzar la felicidad o el éxito —incluidas las avanzadas en estas páginas— sin que, al final, obtuvieran el resultado deseado.

Puede que ésta sea una ocasión tan buena como cualquier otra para que les hable de mi ladilla.

Adquirí la ladilla —la única, aunque era excepcionalmente grande— en

febrero de 2001 en Greenwich, al este de Londres, en el emplazamiento de la Cúpula del Milenio, el legendario monumento británico al nacimiento del año 2000. La de la cúpula es la triste historia de un fracaso tras otro: una catástrofe financiera, un desastre desde el punto de vista del número de visitantes y la perdición de varios políticos eminentes. A principios de 2001, la Millennium Experience, la exposición que había ocupado el interior de la marquesina de 365 metros de ancho durante el año anterior, había terminado. Yo había sido enviado, como corresponsal de un periódico, a presenciar la subasta del contenido de la cúpula mediante la cual los gestores, para entonces en quiebra, confiaban en recuperar una pequeña parte de los millones que habían perdido. Mi patrón me había dado 100 libras para gastos, a fin de que comprara algo con el propósito de hacer un periodismo de entretenimiento. El dinero de verdad, claro está, iba a gastarse en los ordenadores, las torres de iluminación de alta tecnología y el equipamiento de restauración de la empresa, aunque todo estaba disponible, incluidos los objetos expuestos que habían dominado las catorce «zonas» de la cúpula, dedicadas a temas tales como el Cuerpo, la Mente, la Fe, el Trabajo, el Dinero y el Juego. La zona del Cuerpo era una gigantesca réplica del cuerpo humano —más grande, se nos había dicho con frecuencia, que la Estatua de la Libertad— por la que habían paseado los visitantes (aunque no los suficientes). Demostrando un audaz rechazo a evitar las realidades desagradables de su tema, los diseñadores del cuerpo lo habían equipado con varias ladillas mecánicas. Con mis 100 libras me compré una. Las otras fueron a parar a un anticuario de Surrey, que me dijo pensaba utilizarlas para asustar a su esposa y sus hijos. Todo hombre ha de tener una afición.

Un empleado de la cúpula llamado Geoff acudió para ayudarme a sacar mi ladilla del almacén. «Realmente es un poco triste —dijo, con lo que parecía emoción sincera—. Yo trabajaba con este tío.» Llevé la criatura al mostrador de tramitación, como era preceptivo, donde otra empleada me la quitó y me entregó un papelito. No podría llevármela de las instalaciones, me explicó, hasta que terminara la subasta, en el plazo de unos días. Las normas eran las normas.

Volví a la redacción sin ladilla y meditabundo. La subasta había parecido el reconocimiento público del fracaso de la cúpula y, en consecuencia, un fin adecuado para toda la historia: triste, aunque también divertida, y por encima de todo apropiada. Quien posiblemente mejor ha resumido la triste historia de la cúpula ha sido Dan Howland, un experto en ferias y parques de atracciones, que lo expresa como sigue en una monografía titulada *Dome and Domer* [La cúpula y el constructor]:

Desde el momento en que abrió sus puertas, resultó evidente que la Cúpula del Milenio sería uno de los mayores y más espectaculares fracasos en la historia de las exposiciones. Gozaba de la antipatía tanto de la prensa como del público, era inaccesible, mal concebida, poco planificada, mal gestionada y sencillamente aburrida en general. Tanto fue el dinero que se gastó en su construcción, y mucho más el que se enterró en ella a paletadas a medida que la debacle continuaba, que la carrera del primer ministro laborista Tony Blair se encontró pendiendo de un hilo, mientras que las de otros dirigentes laboristas acabaron hechas jirones. La historia de la Cúpula del Milenio es un cuento de errores sinceros, mal diseño, arrogancia, codicia, corrupción..., pero, sobre todo, es un cuento de algo tan monumentalmente espantoso que asume una especie de magnificencia caduca.

No hay necesidad de repasar aquí cada uno de estos traspiés. Entre las sombras más famosas estuvo la ceremonia de inauguración la Nochevieja de 1999, cuando miles de invitados, entre los que se encontraban influyentes políticos y editores de prensa nacionales, fueron obligados a morirse de frío en el exterior durante horas, antes de ser embocados por los de todo punto insuficientes detectores de metal de la cúpula. También fueron sonados la amenaza de bomba que casi obligó a desalojar el edificio aquella noche y el intento de atraco, algo más tarde ese año, en el que una banda de ladrones se abrió paso al interior a golpe de excavadora y se quedó a medio camino de

culminar la sustracción del segundo mayor diamante sin tara del mundo, que creían dentro. (Técnicamente, quizás esto no debiera contarse como un punto en contra de la cúpula, puesto que el atraco se frustró; un informante había alertado a la policía, que había sustituido el diamante por una réplica y esperaba al acecho.) Aunque los problemas habían empezado mucho antes: en los años previos al Milenio, muchos de los principales empleados y asesores del proyecto habían dimitido, y varios altos ejecutivos habían sido despedidos. Más tarde, uno de ellos explicó a un comité parlamentario que el personal de más alto nivel de la cúpula había estado a punto de sufrir una crisis nerviosa a medida que se acercaba el año 2000, lo que les había obligado a contratar a un equipo de psicoterapeutas. La cúpula era tan inmensa, se nos había informado, que podría contener 18.000 autobuses londinenses de dos plantas. Pero los analistas parecieron estar de acuerdo en que encargar una gran cantidad de autobuses de dos plantas podría haber sido una manera mejor de invertir los más de 800 millones de libras que se tragó el proyecto.

En otras palabras, la Cúpula del Milenio difícilmente podría haber sido algo más que una catástrofe. Y, sin embargo, también puso de manifiesto la extraordinaria fuerza del fracaso para unir a la gente. La atmósfera de la subasta fue sorprendentemente agradable, reflejando no sólo el júbilo malicioso de los periodistas, sino una actitud que parecía haber acompañado al cuento de la cúpula desde el mismo principio: una especie de cariñoso abrazo popular a la empresa y toda su desventura. «Es el recuerdo de un desastre nacional —sostuvo uno de los asistentes a la subasta para explicar su presencia allí—. Es muy propio de los británicos hacer algo así, ¿no le parece?» En los meses que siguieron a la subasta, mientras los políticos y analistas discutían lo que debía hacerse con la ya vacía cúpula, el columnista Ros Coward captó con perspicacia la agridulce debilidad que los británicos sentían por el fracaso. No era tanto alegrarse de la desgracia ajena como un perverso orgullo en pertenecer al país donde la cúpula había fracasado:

La cúpula tiene una marca evidente, y esa marca es el Desastre. Pide a gritos ser explotada como una magnífica insensatez, un símbolo de la

chapuza, la publicidad exagerada y la completa estupidez con un enorme potencial de espectáculo [...]. Hemos llegado a coger cariño al edificio que amamos hasta el odio, a la magnífica insensatez y todo el espectáculo que ha proporcionado mientras iba avanzando a trancas y barrancas de la crisis al desastre. Hay algo en ella que armoniza con el carácter británico. Se nos dan bien los desastres, el no tomarnos en serio y el disfrutar cuando las cosas salen esplendorosa y estúpidamente mal. Ésta es la clave de su futuro: debería convertirse en un museo de los desastres y los disparates, en una historia de los proyectos condenados o los accidentes desgraciados.

Como cabe esperar, nunca ocurrió tal cosa. En la actualidad, la cúpula es el estadio O<sub>2</sub>, un espacio de conciertos que de vez en cuando da cobijo a seminarios de la motivación tamaño estadio.

Días después de la subasta, regresé a Greenwich a recoger mi ladilla, pero no se la encontró por ninguna parte. El empleado de la cúpula que me ayudó a buscarla se deshizo en disculpas, aunque no se mostró sorprendido. Incluso al intentar vender su contenido, la cúpula resultó ser un fracaso. A lo largo de los siguientes años, recibí cartas esporádicas de PricewaterhouseCoopers, los contables encargados de la gestión de la quiebra, que sugerían que algún día —presumiblemente después de que los acreedores más importantes recibieran su compensación— tal vez recuperase las 100 libras de mi periódico.

Todavía sigo esperando.

Esta media asunción del fracaso, como sugiere Coward, es algo que a los británicos les gusta considerar como propiamente británico. Celebramos el fracaso y el intento fatal del capitán Scott de ser el primero en llegar al Polo Sur; valoramos el espíritu de la evacuación de Dunkerque más que el triunfo de la victoria. «A todos aquellos que han escrito espantosos libros sobre el éxito

—escribió el periodista (británico) Stephen Pile en su éxito de ventas de 1979 (en Gran Bretaña) *El libro de los fracasos heroicos*— les dedico este espantoso libro que explica que no pasa absolutamente nada por ser un incompetente [...] porque yo lo soy y también todo el mundo que conozco.» Puede que a los ciudadanos de Estados Unidos, un país con tendencia al éxito, el aprecio por el fracaso les parezca en general una excentricidad europea, que frecuentemente se atribuye al declive del imperio. «Reflexionar sobre el fracaso no es una actividad propiamente norteamericana —escribe el periodista Neil Steinberg—. Por supuesto, eso es importante en Europa, donde todos los países, en uno u otro momento, han tenido su monopolio de la grandeza, para malgastarla cubriendo palacios gigantescos de pan de oro y encargando docenas de huevos con pedrería preciosa de Fabergé. Inglaterra tuvo su imperio; España, su Armada Invencible; Francia, su Napoleón; Alemania, su inefable apogeo. Hasta Bélgica tuvo su momento de gloria, aunque, la verdad sea dicha, allí las cosas no han vuelto a ser las mismas desde la muerte de Carlos el Temerario en 1477. Para esos países, recordar y analizar amargamente la grandeza es ya, más o menos, su única conexión con ella. Si no, ¿por qué creen que tienen todos esos bares y cafés al aire libre?»

Pero no debemos despachar la asunción del fracaso como una peculiaridad concreta de una cultura. En el contexto de la «vía negativa» a la felicidad quedan más cosas que decir. Ya hemos visto cómo la disposición a fracasar, y a analizar los fallos pretéritos, puede ser esencial para comprender el logro y el éxito. Pero una posibilidad más profundamente antiintuitiva es que se puede encontrar la felicidad asumiendo el fracaso por el fracaso, no sólo como un medio para alcanzar el éxito; que darle una calurosa acogida podría realmente ser más reconfortante que el esforzarse permanentemente en evitarlo.

En el fracaso hay una franqueza y una sinceridad, una confrontación realista con la realidad que está ausente en las alturas superiores del éxito. Conseguir algo impresionante —como podría haber ocurrido si la cúpula hubiera llegado a convertirse, como predijo Tony Blair, en «un faro para el mundo»— consiste necesariamente en erigir una especie de barrera entre tú y

los demás. Impresionarse por algo, entretanto, supone que te sientas en presencia de algo diferente y mejor que tú mismo. El fracaso, por el contrario, derrumba esas fronteras, demuestra la falibilidad de aquellos que de lo contrario podrían intentar presentarse como inmunes a la derrota; el fracaso reduce a las personas a tamaño humano. La vulnerabilidad que deja al descubierto el fracaso puede alimentar la empatía y la conciencia comunitaria. ¿Te sientes más o menos unido a las personas que gestionaron la cúpula al descubrir que habían estado a punto de sufrir una crisis nerviosa? La respuesta es, sin duda, más. Si la cúpula hubiera sido un éxito triunfal, habría sido impensable para un periodista haber tenido las conversaciones que me encontré manteniendo con sus empleados, que se habrían mostrado nerviosos y cautelosos y con órdenes de no hablar con los medios salvo para sacar lustre a la marca. «Psicológicamente, supongo que es saludable —me dijo un guardia de seguridad, que estaba custodiando cuatro maniquíes tamaño natural vestidos con ropa de quirófano que al final se venderían por 320 libras—. Hemos venido al funeral, hemos enterrado el cadáver y vamos a hacer el duelo.» El fracaso es un alivio. Al menos puedes decir lo que piensas.

Aun así, puede resultar excepcionalmente difícil adoptar esta actitud hacia tus propios fracasos. Como la noción de Christopher Kayes de la «metadicea» sugiere, a veces convertimos nuestros objetivos en parte de nuestra identidad, así que el fracaso se convierte en una agresión a quienes somos. O, como entendía Albert Ellis, nos afianzamos en algún resultado deseado —tener un matrimonio feliz, por ejemplo, o encontrar un trabajo gratificante— y lo convertimos en algo que nos parece que «hemos» de conseguir por fuerza, de manera que el fracaso en lograrlo se convierte, no en algo simplemente triste, sino catastrófico. Por utilizar la terminología budista del desapego, acabamos apegados al éxito.

Todas estas formas contraproducentes de ponderar el fracaso se manifiestan de forma más aguda en el fenómeno del perfeccionismo. Éste es uno de esos rasgos de los que muchas personas parecen sentirse secretamente, o no tan secretamente, orgullosas, puesto que apenas se manifiesta como un defecto de la personalidad; sin embargo, en el fondo, el perfeccionismo es un

empeño, alimentado por el miedo, de evitar la experiencia del fracaso a toda costa. En sus casos más extremos, es una agotadora forma de vivir en tensión permanente. (Existe una correlación mayor entre el perfeccionismo y el suicidio, sugieren las investigaciones, que entre la desesperanza y el suicidio.) Asumir totalmente la experiencia del fracaso, y no sólo limitarse a tolerarla como un escalón hacia el éxito es abandonar esta tensión permanente de no dar jamás un mal paso. Es relajarse. «La caída —escribe la budista zen norteamericana Natalie Goldberg— nos tira al suelo y hace que nos enfrentemos a las cosas básicas tal como son, sin oropel. El éxito no dura eternamente. El tiempo de cada uno se agota.» Y continúa: «El éxito nos consolida. Hace que nos creamos invencibles y que cada vez queramos más». Para ver y sentir las cosas como realmente son «tenemos que estrellarnos. Sólo entonces podremos descender hasta un yo más auténtico. El zen transmite su legado desde este lugar más profundo. Es una clase diferente de fracaso: el Gran Fracaso, una rendición sin límites. Nada a lo que aferrarse, y nada que perder».

Por suerte, quizá sea posible cultivar algo de esta actitud hacia el fracaso sin llegar a las elitistas alturas del entendimiento budista. El trabajo de la psicóloga de la Universidad de Stanford Carol Dweck sugiere que nuestras experiencias del fracaso están abrumadoramente influidas por las creencias implícitas que mantenemos sobre la naturaleza del talento y la capacidad, y que quizá sea posible que, sin mucha dificultad, podamos empujarnos unos a otros en la dirección de una mentalidad más saludable.

Cada uno de nosotros está situado en algún lugar de una secuencia, sostiene Dweck, en función de nuestra «postura implícita» —o actitud tácita — sobre lo que es el talento y de dónde procede. Aquellos con una «teoría de lo inamovible» dan por supuesto que la capacidad es algo innato; aquellos otros con una «teoría de lo gradual» creen que el talento evoluciona por medio del desafío y el esfuerzo. Si eres la clase de persona que se esfuerza con denuedo en evitar la experiencia del fracaso, es probable que estés situado cerca del extremo «inamovible» de la secuencia de Dweck. Quienes sostienen la «teoría de lo inamovible» tienden a afrontar los retos como ocasiones en las

que son llamados a demostrar sus aptitudes innatas, y en consecuencia encuentran el fracaso especialmente aterrador: para ellos, es una señal de que trataron de demostrar lo buenos que eran pero no dieron la talla. El ejemplo clásico de una persona con una «teoría de lo inamovible» es la de la joven estrella del deporte a la que se anima a considerarse como algo «natural», pero que luego no entrena lo suficiente para desarrollar su potencial. Si su talento es innato, su razonamiento tácito alega, entonces, ¿para qué molestarse?

Las personas de la «teoría de lo gradual» son diferentes. Dado que consideran las capacidades como algo que surge afrontando los desafíos, para ellos la experiencia del fracaso tiene un significado diametralmente opuesto: es la prueba de que se están forzando hasta sus límites actuales. Si no lo hicieran, no fracasarían. La analogía pertinente en este caso es la del entrenamiento con pesas: los músculos se desarrollan al ser llevados a los límites de su capacidad actual, donde las fibras se rompen y cicatrizan de nuevo. Entre los halterófilos, «entrenarse para fracasar» no es el reconocimiento de ninguna derrota, es una estrategia.

Por suerte, los estudios de Dweck indican que no estamos montados de por vida en una mentalidad y no en otra. De forma un tanto confusa, la mentalidad de lo «inamovible» no es inamovible en sí misma, sino que puede moverse en la secuencia hacia el extremo de lo «gradual». Algunas personas consiguen modificar su mentalidad por el mero hecho de enfrentarlas a la diferencia entre lo «inamovible» y lo «gradual». Por otro lado, merece la pena intentar recordarlo cuando sobrevenga el fracaso: la próxima vez que suspendas un examen, o no sepas manejar una situación social, considera que sólo ha sucedido porque has forzado los límites de tus capacidades presentes y que, por consiguiente, a la larga las mejorarás. Si deseas alentar en tus hijos la mentalidad de lo gradual y no la de la inamovilidad, aconseja Dweck, procura elogiarlos por sus esfuerzos en lugar de por su inteligencia. Centrándote en esto último probablemente exacerbes la mentalidad de lo inamovible, haciendo que en el futuro sean reacios a asumir riesgos y encontrarse con el fracaso. La mentalidad de lo gradual es la que tiene más probabilidades de conducir al éxito, aunque un planteamiento más profundo es que poseer una

mentalidad gradual procura una forma más feliz de existencia, aunque no conlleve jamás ningún éxito especialmente relevante. La mentalidad de lo gradual te permite abandonar el estrés y la agotadora lucha del perfeccionismo. Es una propuesta para que, pase lo que pase, siempre ganes, y para la que la única condición previa es una sincera disposición a perder.

Curiosamente, es posible que en su día hayamos estado mucho más dispuestos a pensar en el fracaso de esta manera. Antes del siglo XIX, ha sostenido el historiador Scott Sandage, era raro oír la palabra «fracasado» aplicada a un individuo. Ciertas iniciativas, como aspirar a un cargo público o fundar una empresa, podrían acabar en fracaso, pero del individuo detrás de tales aventuras se diría que «había tenido un fracaso», no que él lo fuera. Tener un fracaso podría ser deprimente, eso sin duda, e incluso a veces catastrófico, pero no era una condena global de toda una vida humana.

En la investigación de su fascinante libro *Born Losers*, Sandage tuvo que echar mano del ingenio para eludir el prejuicio del superviviente, el cual es una garantía para que sólo sean las historias de éxito las que logren entrar en los archivos históricos. Así que se le ocurrió la buena idea de utilizar las cartas enviadas a finales del siglo XIX al magnate del petróleo John D. Rockefeller por personas que le pedían dinero. El estudio minucioso de éstas y otras fuentes consolidó el presentimiento de Sandage de que la idea de que una «persona» pudiera ser «un fracaso» había nacido directamente de la expansión del capitalismo empresarial durante este período. Un suceso crucial, sostiene, fue la aparición de las agencias de calificación crediticia, cuyo papel sería tomar parte en la valoración de los individuos que pedían préstamos a los bancos, ayudando a éstos a determinar el riesgo que asumirían concediendo el préstamo. En una sociedad cada vez más dominada por la actividad mercantil, una mala valoración crediticia podía llegar a ser considerada sin ninguna dificultad como una sentencia condenatoria integral de una persona, y es de la terminología de la calificación crediticia, observa Sandage, que hemos adoptado varias expresiones modernas para describir el valor moral de alguien, como «inútil» y «de primera categoría». El fracaso, escribe el

historiador, pasó de ser un bache en la carretera de la vida a convertirse en un lugar en el que «la historia se detiene». Desde mediados del siglo XIX en adelante, el fracaso empezó a ser considerado «no como un simple desastre que se suma a la trama de tu vida, sino como algo que la detiene en seco, porque pierdes el sentido de tu futuro».

En pocas palabras, el fracaso llegó a ser considerado una especie de muerte. El mensaje de los defensores más radicales de la aceptación del fracaso, como Natalie Goldberg, es que es exactamente lo contrario: es el camino hacia una manera más intensa, descarnada y plena de experimentar el estar vivo.

La mayoría de los triunfadores convencionales que abogan por las ventajas de asumir el fracaso hacen una reivindicación mucho menos radical que la de Goldberg. De lo que ellos hablan es de aprender a tolerar el fracaso sólo como un medio para alcanzar el éxito final. Una rara excepción a esto la representa J. K. Rowling, la autora de éxito estratosférico de las novelas de Harry Potter, que en 2008 pronunció una ya famosa conferencia de graduación en la Universidad de Harvard sobre el tema del fracaso. Como es natural, es imposible saber con seguridad lo que pensaría Rowling sobre el fracaso si, como es su caso, éste no hubiera estado seguido de un éxito espectacular. Pero la escritora sí que transmitió la inconfundible impresión de que habría seguido pensando lo mismo, aunque hubiera seguido sumida en el anonimato, la pobreza y la insatisfacción creadora. Sus palabras coinciden con muchas de las ideas de los estoicos, los budistas y otros acerca de las ventajas de la negatividad, y merecen ser citadas con detalle:

Me parece que es razonable decir que, desde cualquier punto de vista convencional, al cabo de sólo siete años de acabar la carrera había fracasado por todo lo alto. Un matrimonio excepcionalmente breve hecho aícos, sin trabajo, madre monoparental y tan pobre como se pueda ser en el moderno Reino Unido sin ser una mendiga. Tanto los temores que mis padres habían alimentado por mí como los que yo

había tenido por mí misma se habían cumplido, y se mirara por donde se mirara era el mayor fracaso que conocía. En fin, no me voy plantar aquí y les voy a decir que el fracaso es divertido. Aquel período de mi vida fue sombrío, y no tenía ni idea de que fuera a tomar lo que desde entonces la prensa ha presentado como una decisión de cuento de hadas. No tenía ni idea de cuán largo era el túnel [...]. Entonces ¿por qué hablo de las ventajas del fracaso? Pues simplemente porque el fracaso significó despojarme de lo accesorio. Dejé de fingir ante mí que era algo distinto de lo que era y empecé a encauzar toda mi energía en terminar el único trabajo que me importaba [...]. Me había liberado, porque mis mayores temores se habían realizado y seguía viva. [El fracaso] me dio una seguridad interior que jamás había logrado aprobando exámenes [...]. Semejante conciencia es un verdadero regalo, pese a haber sido ganado dolorosamente, y ha sido más valiosa que cualquier nota que haya sacado nunca.

## *Memento mori*

### *La muerte como forma de vida*

«Si volviera a vivir otra vez, adquiriría el hábito nocturno de repasar todas las noches los pensamientos de la muerte. Practicaría, por así decirlo, el recuerdo de la muerte [...]. Sin una conciencia constante de la muerte, la vida es insípida. Sería lo mismo que vivir a base de claras de huevo.»

Inspector MORTIMER en *Memento Mori*, de Muriel Spark

En algún momento de los 200.000 versos de la epopeya espiritual india el *Mahabharata*, el príncipe guerrero Yudhisthira está siendo interrogado acerca del significado de la existencia por un espíritu de la naturaleza, a orillas de un lago, la clase de cosas que ocurren constantemente en el *Mahabharata*.

—¿Cuál es la cosa más asombrosa del mundo? —quiere saber el espíritu.

La respuesta de Yudhisthira se ha convertido en uno de los versos más famosos del poema:

—La cosa más asombrosa del mundo es que, aunque hay innumerables criaturas que acuden a diario a la morada de la Muerte, el hombre sigue creyendo que es inmortal.

«Asombroso» es una buena manera de expresarlo. Una y otra vez, hemos visto cómo el mero hecho de no querer tener ciertos pensamientos ni sentir ciertas emociones no es suficiente para eliminarlos. Ésa es la razón de que

nadie consiga superar jamás «el desafío del oso blanco» de Daniel Wegner, la causa de que las afirmaciones de la autoayuda suelan hacer que la gente se sienta peor y el motivo de que hacer frente al peor de los casos posibles sea casi siempre preferible a tratar de fingir que podría no llegar a suceder. Pero la mortalidad parece una desconcertante excepción a esta norma. La muerte está por doquier, inevitable, excepcionalmente aterradora. Y, sin embargo, mientras no nos afecte de forma inmediata —por la muerte de un ser querido, una enfermedad potencialmente mortal o un accidente al que se ha sobrevivido por poco—, muchos conseguimos evitar todo pensamiento sobre nuestra propia mortalidad durante períodos de meses e incluso de años. Cuanto más se medita este hecho, más raro se antoja. Somos absolutamente capaces de sentir una acusada autocompasión sobre los aprietos más nimios, en casa o en el trabajo, a diario, y sin embargo, el mayor apuro de todos pasa de largo para la mayoría sin que nos preocupemos conscientemente de él. «En el fondo —escribió Freud de forma imprecisa, como siempre, aunque convincentemente en este caso—, nadie cree en su propia muerte.»

Esta aparente indiferencia ante la mortalidad parece todavía más extraña a la luz del hecho de que «sí» hablamos de la muerte todo el tiempo, aunque en cierto modo sin que realmente lleguemos a hablar alguna vez de ella. ¿Quién lee esos artículos de las revistas que hacen listas de las «cien cosas que deberías hacer antes de morir» —lugares a los que viajar, comidas que probar, música que oír— y presta verdadera atención a la parte del «antes de morir»? Si lo hicieras, tu reacción podría ser perfectamente un grito de desesperación existencial: «¿Para qué molestarme, si de todas maneras al final voy a morir?» (Y la desesperación existencial, ni que decir tiene, no es la reacción que el director de una revista suele desear suscitar entre los lectores.) Nos seducen los relatos policíacos de ficción, pero «el asesinato» de una historia policial no tiene mucho que ver con la realidad de la muerte. Incluso las muertes reales de los reportajes informativos pueden causar horror, compasión o rabia sin que ni una vez muevan al espectador a reflexionar que ese mismo destino básico, en unos cuantos decenios al menos, también le espera a él. La idea de decidir pensar en nuestra propia mortalidad de un modo personal, como

tema de conversación diario, se nos antoja tronchante, una broma sobre la que, por ejemplo, descansaba gran parte del humor de la película de Woody Allen de 1975 *La última noche de Boris Grushenko*:

BORIS: La nada. La inexistencia. Un vacío negro.

SONJA: ¿Qué decías?

BORIS: Oh, sólo estaba planeando mi futuro.

Una de las explicaciones más convincentes a este enigma psicológico sigue siendo la propuesta en 1973 por Ernest Becker en su magna obra *La negación de la muerte*. (Otro personaje de Woody Allen con fijación por la muerte, Alvy Singer, utiliza un ejemplar del libro para atraer a la protagonista femenina de *Annie Hall*.) Becker nació en Massachusetts en 1924. Como soldado de reemplazo se encontró con la realidad más cruda de la muerte cuando, todavía joven, recién cumplidos los veintiún años, contribuyó a la liberación de un campo de concentración. La ausencia de una reflexión profunda sobre la mortalidad no es para Becker un accidente ni un descuido: se «debe» precisamente a que la muerte es tan aterradora e importante que no pensamos en ella. «La idea de la muerte, el temor que inspira, atormenta al animal humano como ninguna otra cosa», empieza su libro. Pero la consecuencia es que dedicamos nuestras vidas a eliminar dicho temor, erigiendo inmensas fortalezas psicológicas para ser capaces de evitar afrontarla. De hecho, una descomunal proporción de la actividad humana, considera Becker, está «en buena medida diseñada para evitar la fatalidad de la muerte, para superarla negando de cualquier forma que es el destino último del hombre».

Podemos sostener esta negación, explica, porque poseemos tanto un yo físico como uno simbólico. Y aunque es inevitable que el yo físico perezca, el simbólico —el que existe en nuestras mentes— está perfectamente capacitado para convencerse de que es inmortal. Las pruebas de esto las tenemos por doquier; de hecho, son tan ubicuas que podríamos no reparar en ellas. Desde

el punto de vista de Becker, todas las religiones, todos los movimientos políticos e identidades nacionales, cada iniciativa empresarial u obra benéfica y todas las actividades artísticas no son más que «proyectos de inmortalidad», desesperados intentos de escapar a la atracción gravitatoria de la muerte. Alimentamos la ilusión de considerarnos, no simples humanos mortales, sino «héroes» inmortales. La misma sociedad es, en esencia, un «sistema codificado de heroísmo», una estructura de costumbres, tradiciones y leyes que hemos proyectado para ayudarnos a considerarnos parte de algo más grande y duradero que una simple vida humana. Gracias a nuestra capacidad para crear símbolos, escribe, «el organismo individual puede expandirse dentro de los mundos y los tiempos sin mover una extremidad física; es capaz de apropiarse de la eternidad, incluso mientras da los últimos estertores». Desde esta perspectiva, no son sólo las personas convencionalmente religiosas las que confían en la noción de una vida eterna. Todas las personas con una adaptación normal, ya sean religiosas o no, inconscientemente es así como se comportan, y «toda sociedad es en consecuencia una religión, lo considere así o no». Para Becker, la enfermedad mental es un mal funcionamiento de la maquinaria interna de negación de la muerte. Los deprimidos están deprimidos porque tratan, aunque fracasan una y otra vez, de protegerse, como los demás sí consiguen hacer, de la verdad de que no son, en realidad, unos héroes cósmicamente significativos y de que van a morir bastante pronto.

Es posible que los proyectos de inmortalidad sean causa de numerosas cosas buenas —la fabulosa arquitectura, la gran literatura, los actos importantes de filantropía, las grandes civilizaciones—, pero para el pensamiento de Becker son también al mismo tiempo la causa de las peores cosas. La necesidad de vernos como unos héroes no discrimina: ayuda a explicar por qué competimos en el deporte, la política o el comercio, pero también explica la causa de que luchemos en la guerra. La guerra representa el choque definitivo de los proyectos rivales de inmortalidad: si mi sentimiento de inmortalidad descansa en el triunfo de mi patria, y tu sentimiento en el triunfo de la tuya, lucharemos más tiempo y con más dureza que si sólo

estuviéramos buscando territorio o poder. «Cometer una matanza en los negocios o en el campo de batalla —escribe el filósofo Sam Keen, parafraseando a Becker— a menudo no tiene tanto que ver con la necesidad económica o la realidad política como con la necesidad de asegurarnos de que hemos conseguido algo de valor duradero... [Los conflictos humanos] son batallas a vida o muerte, mis dioses contra tus dioses, mi proyecto de inmortalidad contra tu proyecto de inmortalidad.» En otras palabras, lucharemos con tanto empeño por preservar nuestra inmortalidad simbólica que sacrificaremos nuestra vida física. Moriremos para negar la muerte. Peor aún, negaremos que sea eso lo que estemos haciendo hasta que ya no podamos negarlo más. «Una de las principales razones de que sea tan fácil marchar desfilando a la guerra —observa Becker sombríamente— es que, en el fondo, cada uno de nosotros siente lástima por el hombre de al lado que va a morir. Cada uno se protege en su fantasía hasta que se sobresalta al ver que se está desangrando.»

Si Becker tiene razón, el «asombroso» hecho de que nos comportemos como si fuéramos inmortales no es, así y todo, tan asombroso. No es que «no» pienses en tu mortalidad; más bien, es que tu vida es un intento incesante de evitar hacerlo, una batalla tan elemental que, al contrario que en el caso del «desafío del oso blanco», tienes éxito la mayor parte del tiempo.

Algunos años después de que *La negación de la muerte* se convirtiera en éxito de ventas, varios psicólogos interesados en la investigación se dieron cuenta de que las especulaciones de Becker (y, por poderosas que fueran, no eran más que especulaciones) podían ser sometidas a una prueba más científica. Si Becker está en lo cierto en cuanto a que nos pasamos la vida tratando feroz aunque inconscientemente de eludir los pensamientos sobre nuestra muerte, de ello debería deducirse que las personas a quienes «se recuerda» explícitamente su mortalidad —que son, en la jerga de los experimentos psicológicos, «preparados» para pensar en ello— se resistirían de manera instintiva aferrándose aún con más fuerza a sus creencias y comportamientos de negación de la muerte. Ésta es la corazonada que subyace en el campo conocido evocadoramente como la «teoría de la gestión

del terror», que a lo largo de las dos últimas décadas ha generado ejemplos numerosos y convincentes de lo profundamente que nos afecta la negación de la muerte.

Una típica serie de experimentos de gestión del terror, llevados a cabo en la Universidad Rutgers de Nueva Jersey en 2003, se desarrolló como sigue. En primer lugar, a los participantes se les suministró una banal historia tapadera sobre los motivos por los que habían sido invitados a tomar parte: el estudio, se les dijo, se ocupaba «de las relaciones entre los rasgos de la personalidad y las opiniones sobre asuntos sociales». La mortalidad no se mencionaba. A continuación se les pidió que cumplimentaran algunos extensos cuestionarios sobre asuntos principalmente mundanos, que eran idénticos para todos los participantes, excepto en lo tocante a dos preguntas concretas. Para un grupo de participantes, esas preguntas tenían que ver también sobre algo mundial: sus hábitos televisivos. Para los demás —descritos como el grupo de «la prominencia de la mortalidad»—, las preguntas se centraban en la muerte. Una era: «Por favor, describa brevemente las emociones que la idea de su propia muerte le suscita». La otra pregunta les requería lo siguiente: «Apunte, lo más concretamente posible, lo que piensa que le ocurrirá mientras muera físicamente, y una vez que esté físicamente muerto».

Luego llegó un segundo ejercicio, que era el verdadero objetivo del estudio. Se pidió a los participantes que leyeron un breve ensayo que manifestaba un apoyo contundente a la política exterior de George Bush, y que luego decidieran en qué medida estaban de acuerdo con lo leído. «Personalmente —afirmaba el ensayo— apruebo las acciones del presidente Bush y de los miembros de su administración que han actuado audazmente en Irak. Agradezco la sabiduría de nuestro presidente en relación con la necesidad de derrocar a Sadam Husein [...]. Tenemos que respaldar a nuestro presidente y no dejarnos distraer por los ciudadanos cuyo patriotismo deja mucho que desear.»

Una y otra vez, en los experimentos de la gestión del terror, las personas que han sido puestas en esta situación de «prominencia de la mortalidad» —impulsadas a pensar en la muerte— demuestran actitudes considerablemente

distintas a las de aquellas que no lo han sido. Sus respuestas a las preguntas abonan las hipótesis de que se aferran a sus proyectos de inmortalidad con mucha más firmeza de lo habitual, como reacción al hecho de que se les recuerde que morirán. Los cristianos se muestran más negativos hacia los judíos; los moralistas se hacen más moralistas; en lo tocante al dinero, las personas muestran menos deseos de compartir o confiar, y más ansiosas por atesorar la riqueza que puedan tener. Y en Rutgers, en el año 2003, cuando se les preguntó en qué medida compartían los puntos de vista del ensayo sobre el presidente Bush, las personas en un estado de «prominencia de la mortalidad» se mostraron considerablemente más dispuestas a defender la palabrería beligerante del autor. Otros estudios han demostrado una preferencia parecida —en situaciones de prominencia de la mortalidad— por personalidades autoritarias frente a aquellas que «abogaban por el entendimiento». Parece evidente que Bush también se benefició considerablemente de los efectos de la prominencia de la mortalidad en el mundo real. Los ataques terroristas del 11 de septiembre de 2001 habrían actuado como una versión extrema de las preguntas sobre la muerte en un cuestionario de la gestión del terror, pues hicieron que quienes oyeron las noticias se dieran cuenta con un sobresalto de que ellos también podrían ir a su trabajo una mañana cualquiera y morir. «Es [el miedo] lo que hace que la gente se muestre dispuesta a seguir a los demagogos descarados, enérgicos, de mandíbulas apretadas y vocingleros —escribió Becker—, [líderes] que parecen estar más capacitados para limpiar el mundo de vagos, débiles, inseguros y malvados. Ah, y para que uno se entregue a su dirección (qué tranquilidad, menudo alivio).»

La prominencia de la mortalidad tiene otras muchas y en ocasiones inesperadas manifestaciones. Los participantes en un experimento a los que se ha impulsado a pensar en la muerte demuestran una reacción de asco más intensa ante las conversaciones sobre los desechos del cuerpo humano. Muestran con más rotundidad su acuerdo con afirmaciones del juez de: «Si veo a alguien vomitar, se me revuelven las tripas». También hay más probabilidades de que califiquen ciertas situaciones hipotéticas de «muy

asquerosas», como es el caso de la visión de gusanos en un trozo de carne. Tal reacción, argumentan los investigadores, es una demostración de los esfuerzos de los participantes por defenderse de los recordatorios que los enfrentan a su «condición de criaturas», al hecho de que, al igual que los demás animales, son físicamente mortales. «El asco —se afirma en uno de tales artículos— [permite] a los humanos elevarse por encima de los demás animales y, por consiguiente, defenderse de la muerte.» (Esta reacción frente a la mortalidad, siguiendo la lógica de Becker, también puede contribuir a explicar algunos tabúes culturales sobre la menstruación de la mujer, y la razón de que la defecación y la micción se hagan generalmente en privado.) También hay más probabilidades de que las personas en una situación de prominencia de la mortalidad, sugiere el artículo, sean receptivas a la teoría del «diseño inteligente», quizá por razones similares: si eres capaz de convencerte de que la vida no surge sin ningún sentido de la ciénaga primordial, también te será más fácil pensar que no acabará en una extinción sin sentido.

A la vista de todo esto, el debate sobre si podría ser «beneficioso» vivir con una mayor conciencia cotidiana de la propia mortalidad se antojaría, en el mejor de los casos, poco práctico. Por un lado, la argumentación de Becker parece sugerir que la negación de la muerte está demasiado profundamente enraizada para que confiemos en poder desmontarla alguna vez. Además, si tal negación es la motivación para todo tipo de logros humanos extraordinarios, ¿de verdad desearíamos hacerlo así? Sin embargo, desde los tiempos de los antiguos griegos, algunos pensadores radicales han adoptado la postura de que una vida impregnada de una conciencia de la propia mortalidad —como un hábito cotidiano, y no sólo cuando los encuentros directos con la muerte nos obligan a ello— podría ser una clase de existencia bastante más rica. Y, sin duda, también más auténtica. La muerte, por más que nos esforcemos en negarlo, «es» una realidad de la vida. De hecho, el «culto al optimismo», con su apuesta a toda costa por la positividad, puede ser considerado una especie de «proyecto de inmortalidad» en sí mismo, ese que promete la visión de un futuro de felicidad y éxito tan poderoso y abarcador

que en cierto sentido trascendería la muerte. Los pensadores del optimismo, es cierto, sí que hablan, aunque de boquilla, de la conciencia de la mortalidad, cuando sermonean con eso de que «vivas cada día como si fuera el último». Pero esto suelen decirlo como simple consejo motivador, como un estímulo para que te pongas en movimiento y empieces a ser consciente de tus mayores ambiciones. Y si tales ambiciones no son otra cosa que simplemente más proyectos de inmortalidad, en realidad no estaremos más cerca de vivir con una conciencia de la muerte.

La cita de Ernest Becker con la mortalidad llegó trágicamente pronto: un año antes de que *La negación de la muerte* fuera publicada, cuando contaba cuarenta y siete años, se le diagnosticó un cáncer de colon. Dos años después, Sam Keen lo visitó, literalmente en su lecho de muerte, en la sala de un hospital de Vancouver un lluvioso día de febrero de 1974. Kenn fue allí para entrevistar a Becker para *Psychology Today*. «En fin —le dijo Becker—, ahora tendrá la oportunidad de ver si he vivido de acuerdo con mis ideas.» Había solicitado que se le administrara la dosis mínima de analgésicos, explicó, para mantenerse «lúcido» en los últimos contactos con su familia, y con su agonía. Quizá la negación de la muerte hubiera estructurado toda la civilización humana, pero para un individuo, creía Becker, no sería la mejor manera de enfrentarse a su propia muerte. «Poco a poco, y a regañadientes —escribiría Keen más tarde—, vamos tomando conciencia de que la amarga medicina que [Becker] prescribe —la contemplación del horror de nuestra propia muerte— es, paradójicamente, la tintura que endulza la mortalidad.» La entrevista fue publicada un mes después de su encuentro, en marzo. Pocos días después, Becker murió.

Puede que sea difícil aceptar la idea de que deberíamos pasar más tiempo pensando en la muerte, pero hay unos cuantos argumentos sólidos y pragmáticos que aconsejan hacerlo así. Pensemos, por ejemplo, en la técnica estoica de la «premeditación de los males». La muerte es algo que va a ocurrir, diría Séneca, y, por consiguiente, ha de ser preferible estar preparado

mentalmente para su llegada, en lugar de sobresaltarse ante la comprensión repentina de que su llegada es inminente. En cualquier caso, los esfuerzos de nuestro inconsciente para no pensar en ella nunca son del todo fructíferos: mucho antes de que tu muerte se convierta en algo probable, de vez en cuando te habrás encontrado atenazado en plena noche por ese pánico que Philip Larkin describió de forma tan vívida en su poema «Alborada»: «Muerte incansable, ya un día más cerca... Relampaguea de nuevo para horrorizar y poseer». Sin duda, es mejor evitar semejante horror haciendo, si es posible, que la perspectiva sea algo normal.

Pero ¿cómo empezar a hacerlo? La negación de la muerte no es como la mayoría de los demás problemas, que nos pesan tanto que al final quizá nos veamos impulsados a resolverlos. Todo el problema radica en que, la mayor parte del tiempo, la muerte no parece un problema en absoluto. Asumir inconscientemente que eres inmortal conlleva una existencia mucho más fácil, siempre que seas capaz de seguir así. ¿Cómo, entonces, combatir este instinto y escoger en su lugar enfrentarse a la muerte como una forma de vida diaria?

La resolución de este enigma se me antojó que podría ser labor para alguien que fuera tanto filósofo como psicoterapeuta, así que en mi búsqueda de respuestas recurrió a Lauren Tillinghast, una mujer en cuya tarjeta de visita y página web se describe como «consultora filosófica». Formaba parte de un movimiento de filósofos contemporáneos que parecían estar haciendo regresar la disciplina a sus raíces socráticas, como una práctica terapéutica que pretendía tranquilizar el alma y no sólo como un ejercicio académico que girase en torno a la teoría. Tillinghast había cumplido con su cuota de teorización con la publicación de artículos en revistas de filosofía con títulos tales como «What is an Attributive Adjective?» [«¿Qué es un adjetivo en función de atributo?»] y «The Classificatory Sense of “Art”» [«El sentido clasificatorio de “Arte”»]. Pero también tenía una consulta de asesoramiento en el centro de Manhattan, una habitación luminosa y cuidadosamente amueblada escondida en un antiguo edificio de oficinas que daba cobijo a un grupo más convencional de terapeutas, psiquiatras y asesores. Tenía unos

cuarenta y pocos años, y mostraba la agradable y experimentada imparcialidad de una mujer acostumbrada a escuchar sin juzgar los problemas de los demás. Me sirvió un té con menta en una taza blanca de porcelana, me condujo hasta un sofá y ni siquiera pestañeó cuando le expliqué que quería hablar de la muerte, y, más concretamente, de cómo alguien podría aprender a decidir vivir con una mayor conciencia de su propia mortalidad. «A ver, ése es un tema bastante amplio», me contestó. Pero por algún sitio teníamos que empezar, y decidimos hacerlo por Epicuro.

El primer paso para tratar de sentirte más cómodo con tu mortalidad conlleva intentar reducir el terror que inspira el mero pensamiento de la muerte. (Si no puedes conseguir esto, es improbable que puedas ir mucho más allá.) Tillinghast me explicó que los filósofos a menudo habían intentado conseguirlo valiéndose de una argumentación racional: si se te puede convencer de que el miedo a la muerte es ilógico, será más probable que puedas librarte de él. El filósofo de la antigua Grecia Epicuro —contemporáneo de Zenón de Citio, el primer estoico— fue uno de los primeros en intentarlo. Antes de él, el pensamiento filosófico se mostraba unánime, en términos generales, en que la muerte no era realmente el final: el mejor argumento para no asustarse era que a la muerte la seguiría una gloriosa vida eterna. El razonamiento de Epicuro es la imagen especular de esto. Si la vida «no continúa» más allá de la muerte, señala, también es ésta una razón excelente para no tenerle miedo. «La muerte no representa nada para nosotros —sentencia Epicuro—, puesto que cuando somos, la muerte no ha llegado, y cuando llega, no somos.» No obstante, podrías tenerle miedo a una agonía dolorosa, o al dolor de perder a los demás en la muerte..., aquí nuestra atención no se centra en el terrible dolor del desconsuelo. Pero temer estar muerto tú mismo no tiene sentido. La muerte significa el final del sujeto que siente y, por consiguiente, el final de cualquier capacidad para experimentar el estado que tememos. O como lo expresó Einstein: «El miedo a la muerte es el más injustificado de todos los miedos, porque alguien que está muerto no corre ningún riesgo de sufrir un accidente». Desde esta perspectiva, el gran temor que gobierna nuestras vidas queda al descubierto

como una especie de error. Es como si, en lugar de imaginarnos la muerte, no hubiéramos parado de imaginarnos algo más parecido al ser enterrados vivos, privados de todas las ventajas de la existencia y, sin embargo, obligados en cierto modo a experimentar la privación.

Un sólido argumento en contra de esta postura es que nuestro temor no procede de imaginarnos la muerte «de manera errónea», sino de no ser capaces de imaginárnosla en absoluto. Éste era más o menos el punto de vista de Freud sobre la cuestión: que lo que llamamos «el miedo a la muerte» es en realidad más una horrible paralización ante algo que nos resulta absolutamente inconcebible. Pero como el filósofo contemporáneo Thomas Nagel señala, en este razonamiento también hay algo incorrecto, porque no hay nada en los estados «inimaginables» que sea aterrador por definición. Tampoco nos imaginamos cómo es estar en un estado de sueño sin sueños, pero nos entregamos a ello todas las noches, y muy pocos lo hacemos con un sentimiento de terror. «Las personas que sienten aversión por la muerte — observa Nagel— no suelen sentir aversión por la inconsciencia.»

Epicuro hacía un segundo planteamiento relacionado con la condición nada aterradora de la muerte, que ha terminado por conocerse como el «argumento de la simetría». ¿Por qué temes el eterno olvido de la muerte, pregunta, si no recuerdas con horror el olvido eterno previo a tu nacimiento, que, en lo que te concierne, tenía tanto de eterno y de olvido como aquél? Bien conocidas son las líneas que abren la autobiografía de Vladimir Nabokov, *Habla, memoria*, con las que reitera este argumento: «La cuna se balancea sobre un abismo, y el sentido común nos dice que nuestra existencia no es sino una fugaz rendija de luz entre dos eternidades de oscuridad. Aunque las dos son gemelas idénticas, por norma el hombre ve el abismo prenatal con mucha más tranquilidad que aquel al que nos dirigimos.» Si no estabas traumatizado por no haber nacido todavía, parece lógico no preocuparse de quedar traumatizado por estar muerto. Pero, claro está, me señaló Tillinghast, «a la mayoría de las personas no le es muy útil señalarles que un temor es “ilógico”. Eso no hace que desaparezca».

Aunque hay otro problema con todos estos intentos de hacer que «el estar

muerto» sea una perspectiva menos aterradora, y que no es otro que éste: de entrada, ¿quién dice que estar muerto sea el problema? Cuando reflexionamos sobre nuestra propia mortalidad, el verdadero escozor proviene sin duda de que vamos a «dejar de estar vivos» y a perder todas las ventajas que disfrutamos como consecuencia de vivir. «Por lo general, la gente no acude a mí porque teman el olvido de estar muertos —aclaró Tillinghast—, sino por la idea de que todo lo que hace que la vida sea “vital” se acerque a su final. En fin, ésa es una causa mucho mayor de angustia.» Desde luego, es verdad que no estarás por aquí para «experimentar» la privación de tales ventajas, así que podría decirse que el temor a dicha carencia es injustificado. Pero, como arguye Nagel en un ensayo titulado simplemente *Death*, el hecho de que no debieras temer a la muerte no significa que ésta no sea algo malo. A través de la analogía, dice, imaginad a un adulto que padezca una grave lesión cerebral y que se vea reducido a la condición mental de un niño de tres años. Podría ser que fuera perfectamente feliz en ese nuevo estado, pero nadie discutiría que al adulto que una vez fue le había ocurrido algo malo. No supone ninguna diferencia que el adulto ya no esté presente. Con independencia de lo convincentes que te parezcan los argumentos de Epicuro para no «temer» a la muerte, de ellos no se deduce que la muerte no sea «mala».

Esta distinción deviene crucial, porque empieza a tener lógica la idea de que un mayor grado de conciencia de la mortalidad podría formar parte de la receta para alcanzar la felicidad. Mientras estés aterrorizado por la idea de tu mortalidad, realmente no se puede esperar que te tragues la «amarga medicina» de Ernest Becker y optes voluntariamente por dedicar más tiempo a pensar en tu propia muerte. Por otro lado, tratar de asumir la muerte como algo «bueno» parecería pedirte demasiado. Tal cosa podría no ser necesaria, y ni siquiera deseable, puesto que podría hacer que valorases menos el estar vivo. Pero llegar a entender la muerte como algo que no tiene por qué temerse y que, no obstante, sigue siendo algo malo a causa de todo aquello a lo que pone fin podría ser la vía intermedia ideal. El argumento es un razonamiento estoico, pragmático y concienzudamente realista: cuanto más consciente seas

de la finitud de la vida, más la valorarás y menos probabilidades tendrás de malgastarla en distracciones. «Considérelo como ir a un restaurante realmente bueno —me exemplificó Tillinghast—. Das por hecho que la comida no va a durar eternamente. No importa si es así como debería ser o si te parece que te mereces más comida o si te molesta el hecho de que la comida no sea eterna. El caso es que tienes esta única comida. Así que ¿no sería lógico que trataras de sacarle todo el jugo? ¿Que te concentraras en los aromas? ¿Que no te dejaras distraer por la irritación que te provoca el hecho de que haya una mujer en la mesa de al lado que se ha puesto demasiado perfume?» El psicoterapeuta Irvin Yalom, en su libro *Mirar al sol*, señala que muchos vivimos con el ligero temor de que en nuestro lecho de muerte lleguemos a lamentar cómo hemos usado nuestras vidas. Recordar nuestra mortalidad nos acerca a esa mentalidad del lecho de muerte desde la que podría hacerse semejante juicio, y de esta manera nos capacita para vivir nuestra vida de una manera de la que tengamos muchas menos probabilidades de arrepentirnos.

Afrontar verdaderamente nuestra mortalidad, sostiene Yalom, es experimentar un despertar, un cambio total de perspectiva que transforma en esencia nuestra consideración de estar vivos. Y esto no es algo que por fuerza tenga que ser vagamente placentero. Yalom recuerda las reflexiones de una de sus pacientes, una mujer de treinta y pocos años. «Supongo que los sentimientos más fuertes surgieron —le dijo— al darme cuenta de que iba a ser “yo” quien moriría, no ninguna otra entidad, como Yo Anciana o Yo Enferma Terminal Desahuciada. Supongo que siempre pensé en la muerte indirectamente, como algo que “podría” suceder, más que como algo que sucedería.» Para hacer este cambio, insiste Yalom, no sólo hay que aumentar la intensidad con la que vives, sino modificar tu relación con la vida. Se trata de una transformación que, tomando prestadas las palabras del filósofo Martin Heidegger, él describe como el paso de centrarse en «cómo son las cosas» a hacerlo en «que las cosas son», en la pura y asombrosa «edad» de la existencia.

Ésta es la verdadera diferencia entre la conciencia de la mortalidad como forma de vida, por un lado, y esas consignas estereotipadas sobre el «vivir

cada día como si fuera el último», por otro. Los eslóganes pueden servir de motivación, ser un recordatorio de que hay que ir al grano y centrarse en las cosas importantes antes de que sea demasiado tarde. Pero Yalom está hablando de una transformación que redefine aquello que constituye las «cosas importantes». Cuando afrontas en serio la mortalidad, la peor e inevitable de todas las situaciones posibles, todo cambia. «Todas las expectativas externas, todos los temores a la vergüenza o al fracaso, todo eso se disipa frente a la muerte, y sólo queda lo que es verdaderamente importante», dijo en una ocasión el fundador de Apple Steve Jobs, en una conferencia que fue rápidamente adoptada por los gurús del pensamiento positivo, aunque lo cierto es que el mensaje de Jobs les asesta un golpe mortal en el corazón. «Tener presente que vas a morir es la mejor manera que conozco de evitar la trampa de pensar que tienes algo que perder. Ya estás desnudo.»

Cuando empiezas a pensar de esta guisa, puntualiza Yalom, se convierte en un círculo virtuoso. Vivir una vida más significativa disminuirá la angustia que te produce la posibilidad de arrepentirte en el futuro por no haber tenido una vida con sentido, lo que, a su vez, socava una y otra vez la fuerza de la muerte para generar angustia. Como Yalom dice, hay una correlación positiva entre el miedo a la muerte y la sensación de una vida no vivida. Vive una vida impregnada de la conciencia de su propia finitud y puedes confiar en terminarla de una forma parecida a cómo Jean-Paul Sartre esperaba morir: «Tranquilamente [...], con la convicción de que el último frenesí de mi corazón estaría inscrito en la última página de mi trabajo, y que la muerte sólo se estaría llevando a un hombre muerto».

Después de batallar durante una temporada con las ideas de Becker, Epicuro, Thomas Nagel e Irvin Yalom, decidí hacer un viaje a México. Llevaba algún tiempo sospechando que me resultaría necesario para comprender de verdad el papel de la conciencia de la mortalidad en la vida cotidiana. Había oído a menudo la afirmación de que México tenía una actitud única hacia la muerte.

Por consenso general, era uno de los pocos países que seguían teniendo una tradición activa del *memento mori* —un conjunto de rituales y costumbres que alientan la reflexión regular sobre la mortalidad—, y, de acuerdo con diversas investigaciones internacionales recientes, también era uno de los más felices; de hecho, puede incluso que el primer o segundo país más feliz del mundo, dependiendo de los métodos de medición utilizados. El ejemplo más famoso de esta actitud hacia la muerte es la celebración anual conocida como el Día de la Muertos, en el que los mexicanos brindan por los que han fallecido —y por la misma muerte— con ingentes cantidades de tequila y panes con formas de restos humanos. La gente levanta altares en sus hogares, atesta las plazas de las ciudades y realiza vigilias en las tumbas de los parientes muertos que duran toda la noche. Pero esta manera de pensar tiene un calado mayor que el de una simple fiesta nacional que se celebra todos los meses de noviembre. Como el famoso ensayista mexicano Octavio Paz escribe en su libro *El laberinto de la soledad*: «Para el habitante de Nueva York, París o Londres, la muerte es la palabra que jamás se pronuncia porque quema los labios. El mexicano, en cambio, la frecuenta, la burla, la acaricia, duerme con ella, la festeja, es uno de sus juguetes favoritos y su amor más permanente».

Esta relación más íntima con la mortalidad no fue siempre tan infrecuente. Tales tradiciones se remontan al menos a la antigua Roma. Allí, según la leyenda, los generales que habían resultado victoriosos en la batalla ordenaban a un esclavo que los siguiera mientras desfilaban por las calles; la misión del esclavo consistía en no parar de repetir, en provecho del general, una advertencia contra el orgullo desmedido: *Memento mori* («Recuerda que morirás»). Mucho más tarde, en la Europa cristiana, el *memento mori* se convirtió en un elemento básico de las artes visuales: los símbolos de la muerte aparecían con asiduidad en las pinturas de naturalezas muertas, que a veces incluían calaveras que pretendían representar a los mecenas de los artistas. Los relojes públicos mostraban autómatas que representaban a la muerte, y a veces el refrán latino *Vulnerant omnes, ultima necat*, como recordatorio del efecto del transcurso del tiempo: «Todas [las horas] hieren, la última mata». La motivación concreta para reflexionar sobre la mortalidad

difiere de una época a otra y de una cultura a otra. En el mundo antiguo, tenía como finalidad primordial recordar que se saborease la vida como si de una comida deliciosa se tratara, como Lauren Tillinghast me había aconsejado; para los cristianos posteriores, a menudo se trataba más de recordar la necesidad de portarse bien en previsión del Juicio Final.

Había estado especialmente intrigado por saber algo de un ejemplo contemporáneo de conciencia de la muerte en la vida cotidiana mexicana. La Santa Muerte era el nombre de una nueva religión (según sus seguidores) o un culto satánico (a los ojos de la Iglesia católica) que adoraba a la muerte propiamente dicha, a la figura conocida como la Santa Muerte. El movimiento había surgido hacia varios decenios en los barrios más duros de Ciudad de México, entre prostitutas, camellos indigentes, personas a quienes tanto el Gobierno mexicano como la Iglesia católica no habían conseguido abastecer. En su lugar, rezaban a la Santa Muerte para que los protegiera de la muerte, para tener una muerte dulce o en ocasiones para pedirla para sus enemigos. A la sazón, de resultas de la emigración, la Santa Muerte se había extendido a algunas zonas de Estados Unidos; también se decía que algunos de los empresarios y políticos más poderosos de México mantenían secretamente en sus hogares altares dedicados a la muerte. Y aunque muchos de los seguidores eran mexicanos respetuosos de las leyes —se habían manifestado por las calles para protestar por los intentos del Gobierno de considerar lisa y llanamente al movimiento como una asociación de malhechores—, no obstante era cierto que se había convertido en la religión voluntaria de los narcotraficantes, las implacables bandas del norte de México dedicadas al tráfico de drogas. En el principal templo del movimiento, en el barrio<sup>[3]</sup> de Tepito de Ciudad de México —donde, en un callejón, la maqueta a tamaño natural de un esqueleto cargado de joyas era exhibido en una urna de cristal—, algunos de los hombres más violentos del país acudían a ofrendar billetes de dólar, cigarrillos y marihuana. Fueran cuales fuesen los demás significados que tuviera el movimiento, ser seguidor de la Santa Muerte parecía implicar la dedicación a una forma particularmente extremada de

*memento mori*: organizar la propia vida en torno a la omnipresencia de la muerte. «En un mundo de hechos —escribe Paz—, la muerte es un hecho más. Pero como es un hecho desagradable, un hecho que pone en tela de juicio todas nuestras concepciones y el sentido mismo de nuestra vida, la filosofía del progreso [...], pretende escamotearnos su presencia. En el mundo moderno todo funciona como si la muerte no existiera.» En México, la Santa Muerte estaba allí donde recurrieras si las circunstancias de tu vida hacían imposible ese escamoteo, si el miedo permanente a una muerte violenta suprimía la alternativa de ignorar tu mortalidad.

Y sí que visité Tepito durante mi estancia en México, pocos días antes del mismo Día de los Muertos, aunque no resultó ser la más afortunada de las tareas. Se me había advertido de que no fuera allí tomando un taxi en la calle, debido al riesgo que corría de ser secuestrado; como periodista, no me animaba ningún anhelo de peligro, y quizá no debería haber ido. «¡Por razones evidentes los extranjeros no deben ir “jamás” a Tepito!», me aconsejó alguien en un foro de Internet que probablemente no debería haber consultado. «Sólo los idiotas y los ignorantes visitan Tepito», me avisó otro. Días antes, una banda armada había acribillado a balazos a seis personas en la esquina de una calle de allí, a plena luz del día. En los periódicos, se informaba de que la policía había declarado todo el sector demasiado peligroso para molestarse en vigilarlo. Un director de cine residente en Ciudad de México, que había hecho un documental sobre Tepito, declinó acompañarme alegando razones de seguridad. Y la propietaria de un restaurante de la zona más elegante de la ciudad me hizo partícipe alegremente de lo que afirmó era un dicho famoso: en Tepito, hasta las ratas van armadas. Cuando menos, mi entrada en Tepito sería, por consiguiente, un ejercicio personal bastante efectivo de *memento mori*.

Era media mañana cuando salí del centro de la ciudad, y tras recorrer las calles comerciales y el barrio financiero, seguí por unas carreteras más anchas bordeadas de mercados bulliciosos y caóticos, hasta que de nuevo las calles se fueron haciendo más estrechas y los edificios más pequeños y me encontré en Tepito. El corazón del barrio era otro ruidoso mercado —Tepito es famoso

por ser el centro de venta de los objetos robados y falsificados—, pero en mi búsqueda del templo de la Santa Muerte no tardé en dejar las calles principales y meterme de cabeza en los callejones desiertos, donde las ratas corrían entre los altísimos montones de basura. Pasé corriendo junto a los portales oscuros, cada vez más nervioso.

Al final, el templo propiamente dicho estaba envuelto en un ambiente festivo. Alrededor de veinte personas esperaban haciendo cola ordenadamente para presentar sus respetos al esqueleto, que resplandecía cubierto de collares púrpuras y naranjas y un chal de encaje. Algunas personas llevaban sus propias estatuillas pequeñas, o botellas de aguardiente para dejarlas como presente; uno o dos echaron el humo del puro o el cigarrillo al esqueleto cuando llegaron al principio de la cola, en lo que después me enteré era un rito de limpieza espiritual. Los fieles charlaban y reían, hombres y mujeres, ancianas y jóvenes musculosos, algunos con recién nacidos o tirando de niños de corta edad.

Puesto que había sido incapaz de convencer a algún traductor de que me acompañara al barrio, me vi obligado a confiar en mi horroroso español para entablar conversación con una mujer que llevaba una estatua de la Muerte de unos treinta centímetros de longitud bajo el brazo. Algunas de las personas que hacían cola se volvieron y miraron de hito en hito.

Ella no quería hablar. La atmósfera en mi inmediata vecindad se volvió de pronto menos alegre. Era un intruso. Además, era bastante posible que algunos de los que me rodeaban no quisieran hablar con ningún periodista ni ningún extranjero: la gente acudía a la Santa Muerte, según el ensayista mexicano Homero Aridjis, «para pedirle “que me proteja esta noche porque voy a secuestrar o atracar a alguien”». Era difícil imaginar una vida en la que la muerte tuviera un papel tan fundamental. Por otro lado, la gran verdad que ponía de relieve la escena que se desarrollaba en el templo —donde las distintas generaciones se mezclaban mientras esperaban en la cola— era que la muerte era un asunto en el que todos tenían un interés ineludible.

Aunque, en mi condición de inglés pálido y delgado, estaba manifiestamente fuera de lugar. Y un hombre musculoso con una camiseta

negra sin mangas, que parecía ejercer labores de vigilancia en el templo, pareció reparar en el hecho. Me fulminó con la mirada, en la que había tanto de diversión como de amenaza, puesto que estaba vergonzosamente claro que yo no representaba ningún peligro físico para él. Aun así, ladeó la cabeza como para indicar la dirección que consideraba debía tomar yo en ese momento: la que me alejaba del templo y me hacía regresar a la calle principal.

Fue poco después de esto cuando decidí largarme de Tepito.

Tuve mejor suerte el mismo Día de los Muertos. (Las celebraciones empiezan el último día de octubre, aunque la fiesta alcanza su punto culminante el 2 de noviembre.) Por medio del amigo de un colega, establecí contacto con un taxista local jubilado llamado Francisco, que hablaba un inglés decente y se sacaba un sobresueldo haciendo de «apañador» para los periodistas que visitaban Ciudad de México. Al anochecer, aparcó en el exterior de mi hotel en una furgoneta gris que estaba hecha unos zorros. «Es un coche muy seguro —me dijo, sonriente, pese a que no le había preguntado nada, y luego añadió—: Mi otro coche se vio involucrado en un accidente... ¡y ahora mi hermano no puede utilizar la pierna!» No quise indagar sobre el asunto. Francisco, como me había explicado por teléfono unos días antes, conocía bien los diminutos poblados rurales de las afueras de la capital donde el Día de los Muertos seguía siendo auténtico, sin concesiones mercantilistas ni turísticas, inquietante y puro, y donde los aldeanos pasaban toda la noche haciendo vigilias en los cementerios locales en íntima comunión con los cadáveres de sus parientes. No estaba realmente entre mis intereses empezar con objeciones sobre la conducción segura.

En Ciudad de México, las celebraciones oficiales del ayuntamiento estaban alcanzando su punto álgido. La histórica plaza central, el Zócalo, estaba atestada de familias que paseaban tranquilamente entre carretas que vendían panes con forma de huesos y calaveras de azúcar. La gente —tanto los adultos como los niños— iba vestida en todas partes como la muerte: los niños, de vampiros, con las cuencas de los ojos vacías y rígidos cuellos almidonados, las mujeres como «La Catrina», la icónica imagen mexicana de la muerte, que es

representada como una mujer con un sombrero de ala ancha. En muchas esquinas había altares en honor de los muertos, engalanados con calaveras de papel maché. Tales tradiciones se remontaban a siglos atrás, pero habían sido incorporadas a la vida de una ciudad moderna y bulliciosa. En las oficinas de los bancos y compañías de seguros del centro, me habían dicho, los mostradores se convertían frecuentemente en altares. Era algo habitual que los compañeros se escribieran mutuamente versos satíricos, prediciendo la manera en que iban a morir.

Pero Francisco y yo nos fuimos alejando de las animadas plazas para meternos en las amplias y caóticas carreteras —esquivando perros callejeros y minibuses con conductores suicidas— y luego, al caer la noche, en los vacíos y oscuros caminos rurales.

—¿Sabe? —me dijo Francisco, después de dejar atrás otra imprecisa estatua de la muerte surgida ominosamente de la negrura en el arcén—, cuando era niño, este día íbamos de casa en casa gastando bromas sobre cómo iba a morir cada persona. Así que si alguien fumaba demasiado, le llevabas cigarrillos, para bromear con que se iba a morir de tanto fumar. —Sonrió al recordarlo—. O si alguien que hubiera vivido en esa casa había muerto por fumar demasiado, entonces podías llevar los cigarrillos como ofrenda para recordarlo.

—¿Y la gente no se molestaba?

—¿Molestarse?

—Ya me entiende, ofenderse.

—No, ¿por qué? —Se volvió para mirarme—. Aunque me parece que esto sólo pasa en México.

Le sobraba razón en eso. En los demás lugares del mundo católico, el 2 de noviembre es el Día de Difuntos, una jornada señalada desde el siglo XVIII para recordar con aflicción a los muertos. Pero, cuando los conquistadores llegaron a México en el siglo XV, se encontraron con que las celebraciones de la muerte entre los mayas y los aztecas eran bastante más complejas que las suyas: los aztecas honraban a la «señora de la muerte», Mictecacihuatl, con

una fiesta de dos meses de duración con hogueras, bailes y banquetes. Los colonizadores decidieron sustituir todo aquello por algo más sombrío y cristiano. El Día de los Muertos —con su extraña mezcla de cristianismo y religiones precrhistianas, de duelo y humor— es un testamento de la victoria incompleta de los conquistadores.

Ha habido culturas que llevaron el *memento mori* a extremos aún mayores. El ensayista del siglo XVI Michel de Montaigne era un entusiasta de los antiguos egipcios, «que en el momento álgido de sus festines y alborozo, hacían que se trajera el cadáver momificado de un hombre a la habitación, para que sirviera de recordatorio a los invitados». (Montaigne también creía que el lugar de trabajo de un escritor debía tener una buena vista del cementerio; eso solía aguzarle el ingenio.) Y en el *Satipaththa Sutta*, uno de los textos formativos del budismo, el Buda insta a su monjes a visitar los pudrideros para buscar —para meditar sobre ellos— uno de los objetos siguientes:

[...] un cadáver de uno o dos días, hinchado, de color negro azulado y completamente corrupto; un cadáver comido por los cuervos; un esqueleto del que cuelgue la carne, salpicado de sangre, que se mantenga unido por los tendones; huesos, esparcidos en todas las direcciones, blanqueados y con aspecto de conchas; huesos amontonados a lo largo de los años, erosionados y que se desmenucen hasta convertirse en polvo...

«La práctica del cadáver», como era conocida, pretendía conducir al monje meditador a darse cuenta de que —como se cree que lo formuló Buda— «este cuerpo mío también tiene esta naturaleza, y tiene esta densidad, no puedo librarme de ella».

Francisco y yo seguimos avanzando. Al final, después de desviarnos a un pueblito para comer chilaquiles de cerdo en un puesto al borde de la carretera y ver una procesión en la que los fieles portaban fotos enmarcadas de

parientes fallecidos, llegamos a nuestro destino planeado: el pueblo de San Gregorio Atlapulco. Hacía frío y casi era medianoche. Al principio, todo lo que vi fue un resplandor naranja en el cielo negro; luego, al doblar una curva de la carretera, llegamos de pronto al origen del fulgor. El cementerio del pueblo estaba cubierto de cientos de velas. Alfombrado en toda su extensión con pétalos de caléndulas, despedía una suave luz naranja hacia el cielo.

Francisco aparcó la furgoneta y entramos en el cementerio. Tardé un tiempo en asimilar lo que estaban viendo mis ojos. Muchas de las lápidas no eran más que toscas losas de hormigón, o gruesos y pequeños trozos de madera, pero casi ninguna estaba desatendida. Al lado de cada una, sentados en sillas plegables o en el suelo con las piernas cruzadas, había varios grupos de dos, tres o cuatro personas, en ocasiones de más, que mantenían sus conversaciones entre murmullos y bebían tequila en vasos de papel. En una esquina, una banda de mariachis con el traje típico completo paseaban entre las tumbas, cantando a cada lápida por turno. Detuve a un mujer que transportaba en brazos unas sillas y unas alfombras hacia una lápida cercana, y le pregunté qué estaba haciendo. «Oh, es mi madre —respondió alegramente señalando la tumba—. Venimos todos los años.»

Sería una completa equivocación transmitir la impresión de que el Día de los Muertos —o para el caso, la actitud general hacia el *memento mori* de los mexicanos— representaba una especie de atajo para evitar las inevitables y aterradoras realidades de la pena. En su mayoría, los participantes en la vigilia del cementerio no eran aquellos que seguían estando afectados por la muerte reciente de un ser querido. La idea, en cualquier caso, no consistía en adoptar una sonrisa de oreja a oreja para enfrentarse a la muerte. Esa actitud es sin duda «el culto al optimismo en su peor versión»: no funciona, e incluso si lo hiciera, no sería una reacción adecuada a la pérdida. El Día de los Muertos no es un intento de convertir lo aterrador en algo que no plantea ningún problema; es, precisamente, un rechazo a tales categorías binarias. Lo que estaba sucediendo en el cementerio era un *memento mori* en su forma más impactante, un ritual que ni reprimía los pensamientos sobre la muerte ni buscaba, al estilo de un Halloween británico o yanqui, hacerlo almibarado e

inocuo. Se trataba de dejar que la muerte empapara de nuevo la vida.

«En nuestra tradición —observa el escritor Victor Landa, que se crió en México—, las personas tienen tres muertes. La primera se produce cuando nuestro cuerpo deja de funcionar, cuando nuestro corazón ya no late espontáneamente, cuando nuestra mirada ya no tiene profundidad ni peso, cuando el espacio que ocupamos pierde lentamente su significado. La segunda muerte llega cuando el cuerpo es introducido en la tierra..., la tercera, la más definitiva, es cuando no queda nadie vivo para recordarnos.» Aquella noche en el cementerio la muerte era omnipresente, y sin embargo —precisamente como consecuencia de esto— la tercera clase de muerte estaba ausente. Un pueblo entero estaba recordando. Y recordando también su propia mortalidad, la cual difería de la de sus parientes muertos sólo en el sentido de que todavía no le había sido reclamada.

No obstante, no hay necesidad de realizar ninguna vigilia en los cementerios para practicar el *memento mori*. Se puede empezar por algo mucho más pequeño. El psicólogo Russ Harris sugiere un sencillo ejercicio: imagina que tienes ochenta años —suponiendo que no los tengas ya; si es así, tendrás que escoger una edad más proyecta— y entonces completa las oraciones: «Lamento no haber invertido más tiempo en...» y «Ojalá no hubiera invertido tanto tiempo en...» Hacer esto resulta una manera sorprendentemente efectiva de conseguir en poco tiempo una conciencia de la mortalidad. Todo empieza a tener sentido, y se hace más fácil seguir el consejo de Lauren Tillinghast, a saber, darte cuenta de lo que harías de manera concreta para concentrarte en los sabores de la vida, de modo que aumentes las posibilidades de alcanzar la muerte habiendo vivido con la mayor plenitud e intensidad posibles.

Esta clase de hábito sencillo puede ser en realidad la forma más intensa de *memento mori*. Porque es precisamente a través de tales rituales mundanos y sin pretensiones que podremos confiar en asumir una conciencia de la muerte inmersos en los ritmos cotidianos de la vida, y en consecuencia lograr algo de la tranquilidad racional de Epicuro frente a la mortalidad. En cualquier caso, lo que me quedó grabado en la memoria durante meses después de mi viaje a

México no fue la ruidosa celebración de la muerte, aunque algo de eso había visto en el centro de su capital. Antes bien, fue el sentimiento del que me había empapado en San Gregorio Atlapulco: de relajación junto a la mortalidad, de cómoda coexistencia con ella, de compañerismo entre la vida y la muerte.

Antes de marcharnos del pueblo esa noche, poco antes de las dos de la madrugada, reparé en una anciana que estaba sentada sola en una silla plegable, cerca de los muros que cerraban el cementerio. Estaba envuelta en un chal y parecía estar hablando en voz baja a una lápida.

Me acerqué a ella un tanto indeciso. La interrupción me pareció inoportuna, aunque la mujer no mostró ninguna hostilidad; sonriendo, hizo un gesto con la cabeza hacia la cornisa que había junto a la tumba, invitándome a sentarme. Así que me senté.

Los compases de la banda de mariachis fluían de aquí para allá sobre el cementerio. Me di cuenta de que algunas familias habían encendido pequeñas hogueras para calentarse; a escasos metros, Francisco batía los brazos en torno a su cuerpo intentando entrar en calor. Eché una ojeada al cementerio sembrado de caléndulas y atestado de figuras apiñadas. Más allá de sus límites ninguna luz iluminaba la oscuridad, pero dentro, las hogueras y los cientos de cirios titilantes conferían a la noche un aire acogedor a pesar del frío. Los músicos seguían tocando. La muerte estaba en el ambiente, y todo estaba bien.

---

<sup>3</sup>. Las palabras «narcotraficantes» y «barrio» (y luego más abajo «auténtico» y «chilaquiles») aparecen en español en el original. (*N. del T.*)

# Epílogo

## *Capacidad negativa*

En diciembre de 1817, el poeta John Keats, que a la sazón tenía veintidós años, asistió a la función navideña anual del Theatre Royal, en la londinense Drury Lane. También estaba presente su amigo, el crítico Charles Wentworth Dilke, y mientras regresaban a casa dando un paseo, los dos hombres iniciaron una conversación sobre el acto de escribir, y más concretamente sobre la naturaleza del genio literario. En algún lugar entre el teatro del Soho y su casa de Hampstead, Keats quedó deslumbrado al comprender algo que, varios días más tarde, puso por escrito en una carta dirigida a sus hermanos. La carta registra lo que un biógrafo de Keats ha llamado «un momento de referencia» en la historia de la literatura:

Mantuve, no una discusión, sino una disquisición con Dilke acerca de diversos temas; varias cosas encajaron en mi mente, y de inmediato se me ocurrió qué cualidad contribuye a formar a un Hombre de Éxito, sobre todo en literatura, y que Shakespeare poseía en proporciones tan descomunales: me refiero a la Capacidad Negativa, esto es, la que hace que un hombre sea capaz de ser en la incertidumbre, los misterios, las dudas, sin ningún airado intento de alcanzar la verdad y la razón...

Hay algo tan impresionante como quizá ligeramente irritante en que un joven de veintidós años no sólo sea capaz de tales discernimientos, sino de tenerlos de manera tan al desaire, camino de casa después de asistir a una función teatral. En el caso de Keats, tales observaciones siempre habían surgido sin esfuerzo y con frecuencia, como si en cierto sentido tuvieran

necesidad de hacerlo así; tres años después, el poeta estaba muerto. En realidad, Keats pensó tan poco en la «capacidad negativa» que nunca volvió a utilizar la expresión por escrito, lo que ha proporcionado a los estudiosos de la literatura posteriores la oportunidad de escribir tratados enteros dedicados a destripar lo que podría haber querido decir.

Sin embargo, a estas alturas de nuestro viaje por la vía negativa a la felicidad, el contorno de lo que estaba diciendo por lo menos debería sonarnos familiar. A veces, el más valioso de todos los talentos es el de ser capaz de «no» buscar una resolución; ser consciente del ansia por conseguir la plenitud o la certidumbre o la comodidad y «no» sentirse impulsado a ver adónde conduce. Keats consideraba que esta adicción por la certidumbre y el cumplimiento era el peor defecto de Dilke, y el veredicto del poeta sobre su amigo sintetiza a las claras un tema con el que nos hemos encontrado ya muchas veces: «Jamás llegará a ninguna verdad mientras viva —escribe Keats — porque siempre lo está intentando». Era el intento —el airado intento de alcanzarla— lo que constituía todo el problema.

Definida de forma más genérica, en realidad la «capacidad negativa» no es más que otra forma de expresar el vivir de acuerdo con la «ley de la retrocesión», y podría ser una buena etiqueta para describir el talento principal que no dejé de descubrir entre las personas que conocí mientras realizaba la investigación para escribir este libro. Lo que todos tenían en común era esa misma disposición mental, que llegué a imaginarme como una especie de grácil paso de baile mental: la voluntad de adoptar una actitud tangencial hacia la propia vida interior; de detenerse y retroceder un paso; de volverse para enfrentarse a aquello de lo que otros podrían huir, y de darse cuenta de que el camino en apariencia más corto hacia un estado de ánimo positivo rara vez es una vía segura para alcanzar una felicidad más profunda. El término «capacidad negativa» ayuda también a aclarar un sutil doble significado de la palabra «negativa». Ésta hace referencia tanto a una serie de aptitudes que implican «no hacer», como opuesto a «hacer» —un tipo negativo de capacidad—, como también al hecho de que tal capacidad implica enfrentarse a pensamientos, emociones y situaciones negativos (o

«desagradable»).

La cuestión aquí no es que la capacidad negativa sea siempre superior a la positiva. El optimismo es algo maravilloso. Los objetivos a veces pueden ser útiles. Incluso el pensamiento positivo y la visión optimista de las cosas tienen sus ventajas. El problema es que hemos contraído el hábito de sobrevalorar reiteradamente el ser positivo y las habilidades para «hacer» en nuestra concepción de la felicidad. Por el contrario, infravaloramos con insistencia la negatividad y las aptitudes para «no hacer», por ejemplo apoyarse en la incertidumbre o sentir simpatía por el fracaso. Por utilizar un viejo estereotipo de la jerga terapéutica, invertimos demasiado tiempo de nuestras vidas buscando una «sensación de conclusión». Incluso aquellos que nos burlamos de tales clichés a menudo nos vemos influenciados por cierta ansia de poner fin a la incertidumbre y a la ansiedad, ya convenciéndonos de que el futuro es esplendoroso, ya resignándonos con desaliento a la expectativa de que no lo será. En vez de eso, lo que más necesitamos es lo que el psicólogo Paul Pearsall llamó *openture*<sup>[4]</sup>. Sí, es un neologismo difícil, aunque su misma dificultad sirve de recordatorio del espíritu que expresa, que incluye asumir la imperfección y aflojar en la búsqueda de soluciones nítidas.

Los diferentes enfoques que hemos explorado aquí se suelen rebatir mutuamente en los detalles; a veces, parecen tan paradójicos en esencia que casi se contradicen a sí mismos. Sin embargo, en este sentido más lato, todos encarnan la «capacidad negativa». Para los estoicos, la idea de que a menudo somos capaces de decidir no dejarnos distraer por los acontecimientos, aunque no podamos elegir los acontecimientos en sí, es el fundamento de la tranquilidad. Para los budistas, la voluntad de observar el «clima interior» de tus pensamientos y emociones es la clave para comprender que no es necesario que unos y otras dicten tus actos. Cada una es una manera distinta de resistirse al «airado intento de alcanzar» mejores circunstancias, o mejores pensamientos y sentimientos. Pero no es necesario que la capacidad negativa conlleve asumir una filosofía o una tradición religiosa de la antigüedad. También es la aptitud que muestras cuando avanzas con un proyecto —o con

la vida— en ausencia de unos objetivos claramente definidos, cuando te atreves a examinar tus fallos, cuando dejas de intentar eliminar los sentimientos de inseguridad o cuando dejas a un lado las técnicas de «motivación» en beneficio de hacer las cosas de verdad.

Podrías optar, claro está, por dedicar tu vida al estoicismo, como Keith Seddon en su casita de mago de Watford; o podrías sufrir una experiencia que te transforme la vida al estilo de Eckhart Tolle. Pero también puedes tratar esas ideas como una serie de recursos, los cuales pueden ser tomados prestados cuando sea necesario. Cualquiera puede hacerse un poco estoico, o un poco más budista, o practicar el *memento mori* un poco más a menudo. Al contrario que demasiados planes de autoayuda, que pretenden ser guías vitales exhaustivas, la vía negativa a la felicidad no es un asunto de todo o nada. La verdadera capacidad negativa entraña moderación, equilibrio y abstenerse de luchar con demasiado denuedo, incluso en la práctica de la capacidad negativa. «La competencia y los resultados de la competencia — escribió Aldous Huxley— sólo alcanzan a aquellos que han aprendido el arte paradójico de hacer y no hacer, de combinar la relajación con la actividad, de liberarse como persona para que la inmanente y trascendente Cantidad Desconocida pueda arraigar.»

¿Y el resultado final de todo esto? El principal beneficio de la *openture*, afirmaba Paul Pearsall, no es la certeza o ni siquiera la tranquilidad y el consuelo como generalmente los consideramos, sino más bien el «extraño y vigoroso consuelo de ser obsequiado, y de lidiar, con los tremendos misterios que plantea la vida». En última instancia, lo que define el «culto al optimismo» y la cultura del pensamiento positivo —incluso en sus formas más teñidas de misticismo New Age— es que aborrece el misterio: sólo busca hacer seguras las cosas y crear la felicidad permanente y definitiva. Y, sin embargo, este tipo de felicidad —aunque seas capaz de conseguirla— es trivial e insatisfactoria. La mayor ventaja de la capacidad negativa, y el verdadero poder del pensamiento negativo, es que deja que el misterio vuelva adentro.

Una de las peores cosas de ser orador de la motivación, o cualquier otra clase de defensor del poder del pensamiento positivo, debe de ser la constante presión que supone parecer alegre: si en alguna ocasión alguien te sorprende con cara de pocos amigos, o estresado, o autocompadeciéndote —estas cosas es normal que le pasen a cualquiera, por supuesto—, eso amenaza con socavar todo lo que defiendes. Convertirse en abogado del poder del pensamiento negativo, como hice yo gradualmente, no conlleva tal riesgo. El mal humor está permitido. No obstante, el propósito último de todas estas aventuras en la negatividad tendría que ser la felicidad. Por lo tanto, estarías en tu derecho de preguntar si realmente las filosofías y técnicas psicológicas que hallé me hicieron más feliz, y cuáles de ellas, después de tanto viaje y de terminar la redacción del libro, conservó un lugar en mi vida. ¿Realmente funcionó la vía negativa a la felicidad? Responder esta pregunta con un simple «sí» o «no», u ofrecer una lista de diez consejos de éxito seguro para conseguir triunfar en el pensamiento negativo sería violar el espíritu del asunto. La *openture* exige sin duda que resistamos a tales tentadoras certezas. Pero puedo ofrecer un informe provisional del estado de la cuestión.

No hice un hábito del humillarme en los transportes públicos de las grandes ciudades, ni me trasladé a vivir al México rural para llevar una vida influenciada por la muerte. Hasta la fecha, ni siquiera he estado en otro retiro de meditación silenciosa desde la semana que pasé en Massachusetts. Pero de otras muchas maneras más humildes, un modesto grado de capacidad negativa sí que se ha convertido en una práctica diaria en mi vida. Ahora pasan pocos días sin que haya alguna ocasión en la que despliegue lo que he llegado a considerar como la «pausa estoica», que es todo lo que necesito para recordar que es la opinión que me merece mi irritante colega, o la densidad del tráfico, o la comida quemada, lo que causa mi disgusto, no la situación en sí. Entretanto, incluso los cinco o diez minutos que consigo dedicar la mayoría de las mañanas a la meditación *vipassana* son suficientes para que sienta como si hubiera echado un chorrito de 3-EN-UNO a mi maquinaria mental; durante el resto del día, los pensamientos y emociones conflictivos se escurren con bastante menos fricción. La engañosa y en apariencia sencilla

pregunta de Eckhart Tolle —«¿Tienes un problema “en este mismo instante”?»— es un maravilloso antídoto para el estrés de baja intensidad. Y, sin duda, jamás podría haber terminado de escribir este libro sin el juicio de Shoma Morita de que no hay necesidad de «motivarse» (ni de «¡Motívate!») antes de ponerse manos a la obra y actuar. Con mis amigos y en la relación con mi novia, llegué a entender más profundamente que la felicidad y la vulnerabilidad suelen ser lo mismo. Y, al menos una vez a la semana, tengo motivos para acordarme de la distinción de Albert Ellis entre los resultados muy malos y los absolutamente terribles. De hecho, imaginarme el peor de todos los casos posibles es una de mis mayores fuentes de consuelo. Cuando de verdad tratas de responder, racional y detalladamente, a la pregunta: «¿Qué es lo peor que podría ocurrir?», la respuesta es a veces bastante mala. Pero es limitadamente mala y no infinitamente aterradora, así que siempre existe la posibilidad de apañárselas. O al menos creo que existe. Soy sumamente consciente de que, durante el tiempo que pasé explorando este punto de vista sobre la vida, no me sucedieron grandes tragedias y mi familia y amigos prosperaron considerablemente. Como buen estoico, intenté no perder esto de vista para aprovechar la felicidad de sentirme agradecido por mi buena suerte. No obstante, para mí personalmente, la verdadera prueba de estas filosofías puede que esté por llegar.

Aunque ya me imagino que adonde finalmente conducen estas técnicas es a alguna parte más allá de las «técnicas», a una definición diferente de la felicidad en sí. La verdadera revelación de la «vía negativa» no fue tanto el camino como el destino. Asumir la negatividad como técnica, al final, sólo tiene realmente sentido si la felicidad a la que te encaminas es de una naturaleza capaz de adaptarse a las emociones tanto negativas como positivas. El ya mencionado Paul Pearsall, inventor del término *openture*, pasó una buena parte de su vida librando una solitaria batalla a la que seguramente John Keats habría dado su visto bueno: conseguir que la clase dirigente de la psicología aceptara el concepto de «asombro» como una de las principales emociones humanas, al lado de otras habituales como el amor, la alegría, la ira, el miedo y la tristeza. «Al contrario que todas las demás emociones —

argüía—, [el asombro] no es más que todos nuestros sentimientos embutidos dentro de otro intenso. Éste no lo puedes clasificar sin más de feliz, triste, asustado, furioso o esperanzado. Por el contrario, es una cuestión de experimentar todos estos sentimientos y, sin embargo, paradójicamente, experimentar una emoción que no es identificable con claridad o al menos no fácil de describir.» El asombro, escribe, «es como tratar de completar un complejo rompecabezas al que le falten piezas. Nunca hay ninguna conclusión en una vida impulsada por el asombro, sólo una permanente aceptación de los misterios de la vida. Nunca se nos permite saber el momento en que este fantástico viaje podría terminar..., pero ésa es la parte del caos de la desorientación vital que hace que esta elección sea emocionante y difícil». Lo cual, me parece a mí, es una descripción tan buena como otra cualquiera de una felicidad digna de ese nombre. Esta clase de felicidad no tiene nada que ver con las indulgentes superficialidades del pensamiento positivo, con esa risueña insistencia en el optimismo a toda costa, ni con la exigencia de que el éxito esté garantizado. Esa felicidad implica mucha más dificultad —y también mucha más autenticidad— que todo eso.

La vía negativa a la felicidad, pues, es una clase diferente de camino. Pero también es un camino a un tipo distinto de destino. ¿O quizá sea más lógico decir que el camino es el destino? Estas cosas son terriblemente difíciles de expresar con palabras, y el espíritu de la capacidad negativa seguramente prescriba que no nos esforcemos demasiado en intentarlo. «Un buen viajero no tiene planes fijos —dice el sabio chino Lao-Tsé— y no tiene ninguna intención de llegar.» Podría ser que no hubiera una manera mejor de hacer el viaje.

---

4. Neologismo híbrido de *open* («abierto», «descubierto») y *closure* («cierre», «conclusión») de imposible traducción al español, al menos eufónica, así que se conserva el término en inglés. (N. del T.)

# Notas

(El número entre paréntesis hace referencia a la versión impresa)

Algunas de las entrevistas de este libro se realizaron originalmente en el curso de diversos reportajes para *The Guardian*. En otros pocos casos, el episodio ha sido condensado o el diálogo reconstruido de memoria.

## 1. Al esforzarse demasiado en ser feliz

- (15) *ha sido acusada de impedir el acceso a los periodistas [...]. Lowe rechaza la acusación:* Véase Anderson, Eric, «Media Barred from Get Motivated! Seminar, at Least for Now», en el blog «The Buzz», *Times Union*, Albany, 21 de julio de 2009; y el comentario de Tamara Lowe, en [blog.timesunion.com/business/media-barred-from-get-motivated-seminar-at-least-for-now/](http://blog.timesunion.com/business/media-barred-from-get-motivated-seminar-at-least-for-now/).
- (16) *se ha declarado en quiebra:* Véase Cathcart, Rebecca, «Crystal Cathedral Files for Bankruptcy», *New York Times*, 18 de octubre de 2010.
- (16) *que un mayor crecimiento económico no conlleva necesariamente unas sociedades más felices:* Éste es un tema en constante debate, en el que psicólogos y economistas rivales no se dan cuartel y, como siempre, todo se basa en unas definiciones controvertidas de la felicidad. Pero una de las más exhaustivas y actuales críticas de los datos, que encuentra una ausencia de correlación a largo plazo entre el crecimiento económico y un mayor bienestar, es la de Easterlin, Richard, y otros, «The Happiness-Income Paradox Revisited», *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107 (2010), 22463-22468.

(16-17) *unos ingresos personales más elevados, [...] no hace que la gente sea más feliz*: Véase la nota anterior y también Kahneman, Daniel, y otros, «Would You Be Happier If You Were Richer? A Focusing Illusion», *Science*, 312 (2006), 1908-1910. Y quizá para abundar en ello, a todas luces parece darse el caso de que si «te propones» la consecución de unos objetivos materiales, serás menos feliz que aquellos con otras prioridades: véase Nickerson, Carol, y otros, «Zeroing in on the Dark Side of the American Dream», *Psychological Science*, 14 (2003), 531-536.

(17) *ni tampoco una mejor educación*: Véase, por ejemplo, Witter, Robert, y otros, «Education and Subjective Wellbeing: A Meta-analysis», *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 6 (1984), 165-173.

(17) *ni un mayor surtido de productos de consumo*: La fuente canónica sobre esta cuestión es Schwartz, Barry, *Por qué más es menos: La tiranía de la abundancia*, Taurus, Madrid, 2005.

(17) *ni unas casas más grandes y elegantes*: Frank, Robert H., «How Not To Buy Happiness», *Daedalus*, 133 (2004), 69-79.

(17) *las investigaciones sugieren de manera convincente que no suelen ser de mucha ayuda*: Un ejemplo es Haefel, Gerald, «When Self-help is No Help: Traditional Cognitive Skills Training Does Not Prevent Depressive Symptoms in People Who Ruminate», *Behaviour Research and Therapy*, 48 (2010), 152-157. A fin de ser justos, algunos estudios han demostrado que determinados libros concretos de autoayuda tienen un efecto beneficioso, en particular *Sentirse bien. Una nueva terapia contra las depresiones*, de David Burns: véase Stice, Eric, y otros, «Randomised Trial of a Brief Depression Prevention Programme: An Elusive Search for a Psychosocial Placebo Control Condition», *Behaviour Research and Therapy*, 45 (2007), 863-876.

(17) *la «norma del decimoctavo mes»*: Para más información, véase Salerno, Steve, *Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless*,

Crown, Nueva York, 2005.

- (17) *descargar tu ira no te libra de ella*: Bushman, Brad, «Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger and Aggressive Responding», *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28 (2002), 724-731.
- (20) «cuando intentas mantenerte en la superficie del agua...»: Ambas citas son de Watts, Alan, *La sabiduría de la inseguridad*, Planeta DeAgostini, Barcelona, 2008.
- (20) «cuanto más nos esforcemos...»: Huxley, Aldous, *Complete Essays 1939-1956*, Lanham, Maryland, Ivan R. Dee, 2002, p. 225.
- (20) *el «culto al optimismo», como lo llama el filósofo Peter Vernezze*: Vernezze, Peter, *Don't Worry, Be Stoic*, Lanham, Maryland, University Press of America, 2005, p. xx.
- (24) *el extracto de una transcripción típica*: Wegner, Daniel, *White Bears and Other Unwanted Thoughts*, Guilford Press, Nueva York, 1989, p. 3.
- (24) *explicaba en un artículo*: Wegner, Daniel, «How To Think, Say or Do Precisely the Worst Thing for Any Occasion», *Science*, 325 (2009), 48.
- (25) «*La metacognición [...] se produce cuando el pensamiento se toma como objeto.*»: Wegner, *White Bears...*, p. 44.
- (25) «*Los metapensamientos son instrucciones...*»: Wegner, op. cit., p. 54.
- (26) *cuando a los sujetos de un experimento se les cuenta un acontecimiento desdichado*: Wegner, op. cit., pp. 128-129; véase también Wegner, Daniel, y otros, «Ironical Processes in the Mental Control of Mood and Mood-related Thought», *Journal of Personality and Social Psychology*, 65 (1993), 1093-1104.
- (26) *pacientes aquejados de trastornos de ansiedad*: Adler, Chris, y otros, «Relaxation-induced Panic (RIP): When Resting Isn't Painful», *Integrative*

*Psychiatry*, 5 (1987), 94-100.

- (26) *los familiares de un difunto que se esfuerzan a toda costa en reprimir su pena*: Wegner, op. cit., p. 9, en referencia a Lindeman, Erich, «Symptomatology and Management of Acute Grief», *American Journal of Psychiatry*, 101 (1944), 141-148.
- (26) *las personas a las que se ordena que no piensen en el sexo*: Wegner, op. cit., p. 149, en referencia a Martin, Barclay, «Expression and Inhibition of Sex Motive Arousal in College Males», *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 68 (1964), 307-312.
- (27) *En 2009 se puso de manifiesto un nuevo enfoque*: Wood, Joanne, y otros, «Positive Self-statements: Power for Some, Peril for Others», *Psychological Science*, 20 (2009), 860-866.
- (31) «*Hay muchas formas de ser desgraciado...*»: Wharton, Edith, *El último recurso y otros relatos*, Navona Editorial, Barcelona, 2012.
- (32) «*hacer lo supuestamente sensato es contraproducente*»: Hayes, Steven, «Hello Darkness: Discovering Our Values by Confronting Our Fears», *Psychotherapy Networker*, 31 (2007), 46-52.

## 2. ¿Qué haría Séneca?

- (35) *en un discurso pronunciado ante los ejecutivos del banco de inversión Merrill Lynch*: Véase Pugh, Jeanne, «The Eternal Optimist», *St. Petersburg Times*, 8 de junio de 1985.
- (36) *Las personas sanas y alegres [...] suelen tener una percepción menos precisa y más exageradamente optimista*: El estudio clásico sobre «el realismo depresivo» es el de Alloy, Lauren, y Lin Abramson, «Judgment of Contingency in Depressed and Nondepressed Students: Sadder but Wiser?», *Journal of Experimental Psychology*, 108 (1979), 441-485.

- (36) *una semana de altísimo rendimiento en el trabajo*: Kappes, Heather Barry, y Gabriele Oettingen, «Positive Fantasies About Idealized Futures Sap Energies», *Journal of Experimental and Social Psychology*, 47 (2011), 719-729.
- (36) *Oettingen deshidrató ligeramente a algunos participantes*: Kappes, Heather Barry, y Gabriele Oettingen, op. cit.
- (38) *escribe el estudiioso del estoicismo William Irvine*: Irvine, William, *A Guide To The Good Life: The Ancient Art of Stoic Joy*, Oxford University Press, Nueva York, 2008 (edición Kindle).
- (40) «*Las cosas no afectan al alma...*»: Marco Aurelio, *Meditaciones* (traducción de Miquel Dolç), Libro IV, Taurus, Madrid, 2012.
- (42) «*la técnica individual más valiosa de los recursos de los estoicos*»: Irvine, Willian, *A Guide To The Good Life*, op. cit.
- (42) «*Siempre que te encariñas con algo...*»: Citado en Stephens, William, «Epictetus on How the Stoic Sage Loves», en: <http://puffin.creighton.edu/phil/Stephens/OSAP%20Epictetus%20on%20Stoic%20Sage%20Loves.htm>
- (44) «*Reserva cierto número de días...*»: Séneca, Lucio Anneo, *Epístolas morales a Lucilio*, Gredos, Madrid, 1989.
- (47) «*Contempla permanentemente el universo como un ser vivo...*»: Marco Aurelio, op. cit., Libro IV.
- (48) «*Nunca he confiado en Fortuna...*»: Séneca, Lucio Anneo, *Consolación a mi madre Helvia. Cartas a Lucilio sobre los beneficios*, Salvat, Barcelona, 1986.
- (49) «*No desprecies la muerte...*»: Marco Aurelio, op. cit., Libro IX.
- (50) «*¿El pepino es amargo? Pues déjalo...*»: Marco Aurelio, op. cit., Libro VIII.
- (51) *los psicólogos de Norteamérica le habían elegido como el segundo psicoterapeuta más influyente*: Véase Kaufman, Michael, «Albert Ellis,

Influential Figure in Modern Psychology, Dies at 93», *New York Times*, 24 de julio de 2007.

- (53) «*Después de lo cual, unas treinta se levantaron y se fueron...*»: Heery, Myrtle, «An Interview with Albert Ellis», disponible en línea en: <http://groups.yahoo.com/group/ICMAPIANS/message/38>; la entrevista realizada por Myrtle Heery a Albert Ellis se encuentra a la venta en formato DVD en: <http://www.psychotherapy.net/video/albert-ellis-rebt>.
- (54) «*Ninguna sacó un estilete y me cortó las pelotas...*»: Heery, Myrtle, op. cit.
- (55) «*porque [...] cuando insistes en que un acontecimiento desagradable es espantoso...*»: Ellis, Albert, *How To Make Yourself Happy and Remarkably Less Disturbable*, Impact, Atascadero, 1999, p. 60.

### **3. La tormenta que precede a la calma**

- (59) *e inmediatamente caían desplomados al suelo*: Esta anécdota proviene de Fields, Rick, *How the Swans Came To the Lake: A Narrative History of Buddhism in America*, Shambhala, Boston, 1992, p. 252.
- (60) «*Te sumes, con las manos entrelazadas...*»: Kerouac, Jack, *Poems All Sizes*, City Lights, San Francisco, 1992, p. 96.
- (60) *uno de sus biógrafos*: Charters, Ann, *Kerouac: A Biography*, Macmillan, Nueva York, 1994, p. 219.
- (68) «*Uno se da cuenta [...] de que el propio cerebro no cesa de parlotear...*»: Krishnamurti, Jiddu, «Dialogue at Los Alamos», 4 de marzo de 1984; disponible en [www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/print.php?tid=588&chid=1285](http://www.jkrishnamurti.org/krishnamurti-teachings/print.php?tid=588&chid=1285).
- (70) *una serie de experimentos dirigidos en 2009*: Para más detalles, y los comentarios de Fadel Zeidan, véase la publicación de la Universidad de Carolina del Norte en Charlotte, «Brief Training in Meditation May Help

Manage Pain, Study Shows», [www.sciencedaily.com/releases/2009/11/091110065909.htm](http://www.sciencedaily.com/releases/2009/11/091110065909.htm); y Zeidan, Fadel, y otros, «The Effects of Brief Mindfulness Training on Experimentally Induced Pain», *The Journal of Pain*, 11 (2009), 199-209.

- (71) *En un experimento relacionado del equipo de Zeidan:* Véase Zeidan, Fadel, y otros, «Brain Mechanisms Supporting the Modulation of Pain by Mindfulness Meditation», *Journal of Neurosciences*, 31 (2011), 5540-5548.
- (73) «*Si logramos estar del humor adecuado...*»: De una charla mantenida en la conferencia TED pronunciada por Tony Robbins y que se puede ver en línea [www.ted.com/talks/tony\\_robbins\\_asks\\_why\\_we\\_do\\_what\\_we\\_do.html](http://www.ted.com/talks/tony_robbins_asks_why_we_do_what_we_do.html).
- (74) *La escritora Julie Fast:* Véase Fast, Julie, *Get It Done When You're Depressed*, Alpha Books, Nueva York, 2008.
- (75) «*La inspiración es para los aficionados...*»: Citado en Bernstein, Julie, y Kurt Anderson, *Spark: How Creativity Works*, HarperCollins, Nueva York, 2011.
- (75) «*Las personas [...] creen que siempre debería...*»: Morita, Shoma, *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders* (traducción de Akihisa Kondo), State University of New York Press, Albany, 1998, p. 53.
- (75) *Muchos métodos terapéuticos occidentales hacen hincapié:* Véase Hill, James, «Morita Therapy», en [www.moritaschool.com/content/morita-therapy](http://www.moritaschool.com/content/morita-therapy).
- (79) «*La claridad mental es como la luna llena en el cielo...*»: Mitchell, Stephen (ed.), *Dropping Ashes on the Buddha: The Teaching of Zen Master Seung Sahn*, Grove, Nueva York, 1994, pp. 51-52.

#### **4. Locos por los objetivos**

- (81) *En 1996, un joven de Indiana de veintiocho años*: Mi relato de los viajes de Kayes, su versión del desastre acaecido en el Everest en 1996 y su interpretación del estudio sobre el Everest de 1963, junto con las citas de Ed Viesturs, James Lester, Beck Weathers y otros están extraídas de una entrevista con Kayes y de su fascinante libro *Destructive Goal Pursuit: The Mount Everest Disaster*, Palgrave Macmillan, Nueva York, 2006.
- (86) *un estudio psicológico en buena medida olvidado*: Mi primera fuente es Kayes, Christopher, *Destructive Goal Pursuit*, op. cit., pero el estudio en cuestión está detallado en Lester, James, «Wrestling with the Self on Mount Everest», *Journal of Humanistic Psychology*, 23 (1983), 31-41.
- (89) *un periodista de la revista de tecnología Fast Company*: Tabak, Lawrence, «If Your Goal Is Success, Don't Consult These Gurus», *Fast Company*, 18 de diciembre de 2007.
- (90) «*Piensen en un individuo cualquiera en cualquier período de su vida...*»: Tocqueville, Alexis de, *La democracia en América* (traducción de Eduardo Nolla), Aguilar, Madrid, 1989.
- (91) *la psicóloga Dorothy Rowe sostiene*: En Lott, Tim, «Why Uncertainty is Good for You», *The Sunday Times*, 24 de mayo de 2009.
- (92) *He aquí las palabras de un bloguero*: Cain, David, «How To Get Comfortable Not Knowing», en [www.raptitude.com/2009/06/how-to-get-comfortable-not-knowing](http://www.raptitude.com/2009/06/how-to-get-comfortable-not-knowing).
- (92) *el economista Colin Camerer y tres de sus colegas*: Camerer, Colin, y otros, «Labor Supply of New York City Cabdrivers: One Day at a Time», *Quarterly Journal of Economics*, 112 (1997), 407-441.
- (94) *en un artículo publicado en 2009, cuyo título poseía un juego de palabras no demasiado brillante*: Ordóñez, Lisa, y otros, «Goals Gone Wild: The Systematic Side-effects of Overprescribing Goal-setting», *Academy of Management Perspectives*, 23 (2009), 6-16.

- (95) *Un esclarecedor ejemplo del asunto*: Mi relato de la campaña del «veintinueve» de General Motors está extraído de Cole, Sean, «It's Not Always good To Create Goals», en el sitio web del programa de radio Marketplace de la American Public Media, disponible en [www.marketplace.org/topics/life/its-not-always-good-create-goals](http://www.marketplace.org/topics/life/its-not-always-good-create-goals); también lo está de Bennett, Drake, «Ready, Aim... Fail», *Boston Globe*, 15 de marzo de 2009.
- (96) *la respuesta de Gary Latham y Edwin Locke*: Latham, Gary, y Edwin Locke, «Has Goal-setting Gone Wild, or Have Its Attackers Abandoned Good Scholarship?», *Academy of Management Perspectives*, 23 (2009), 17-23.
- (97) «*Cuando intentamos destacar algo por sí mismo...*»: Muir, John, *My First Summer in the Sierra*, Houghton Mifflin, Nueva York, 1911, p. 211.
- (98) «*La existencia ininterrumpida de unos sistemas interactivos complejos...*»: Bateson, Gregory, *Pasos hacia una ecología de la mente*, Planeta-Carlos Lohlé, Buenos Aires, 1992.
- (99) «*No estoy seguro de si mis objetivos me llevaron a...*»: Shapiro, Steve, *Goal-free Living*, Wiley, Hoboken (Nueva Jersey), 2006, p. xii.
- (100) *En una encuesta que encargó*: Shapiro, op. cit, p. v.
- (100) *Hace unos años, la investigadora Saras Sarasvathy*: La información y las citas sobre la eficacia proceden fundamentalmente de Buchanan, Leigh, «How Great Entrepreneurs Think», *Inc. Magazine* (febrero de 2011); y del sitio web: [www.effectuation.org](http://www.effectuation.org).
- (102-103) «*La búsqueda de la certidumbre obstaculiza la búsqueda del significado...*»: Fromm, Erich, *Ética y psicoanálisis*, Fondo de Cultura Económica, México, 2003.
- (103) «*Ser un buen ser humano...*»: Moyers, Bill, *A World of Ideas*, Doubleday, Nueva York, 1989, p. 448.

## 5. ¿Quién anda ahí?

- (106) «*Al principio fue un movimiento lento...*»: Todas las citas de Eckhart Tolle están extraídas tanto de mi encuentro con él como de sus libros *El poder del ahora* y *Un nuevo mundo, ahora*. Véanse Burkeman, Oliver, «The Bedsit Epiphany», *The Guardian*, 11 de abril de 2009; Tolle, Eckhart, *El poder del ahora: un camino hacia la realización espiritual*, Gaia Ediciones, Madrid, 2006, e íd., *Un nuevo mundo, ahora*, Grijalbo, Barcelona, 2006.
- (109) «*sumamente poderoso y astuto...*»: Ésta y las siguientes citas son de Descartes, René, *Meditaciones metafísicas* (traducción de Antonio Zozaya), Alianza, Madrid, 2005.
- (109) «*El espectador de Matrix...*»: Grau, Christopher (ed.), *Philosophers Explore the Matrix*, Oxford University Press, Nueva York, 2005, p. 13.
- (111) «*Por mi parte, cuando entro en lo más íntimo de lo que llamo yo...*»: Hume, David, *Investigación sobre el entendimiento humano*, Itsmo, Madrid, 2004, y *Resumen del tratado de la naturaleza humana*, Literatura y Ciencia, Mataró (Barcelona), 1999.
- (111) *ningún «centro en el cerebro»*: Citado en Baggini, Julian, «The Blurred Reality of Humanity», *The Independent*, 21 de marzo de 2011.
- (112) *Como el psicólogo Michael Gazzaniga ha demostrado*: Gazzaniga, Michael, *El cerebro ético* (traducción de Marta Pino), Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 2006.
- (119) *asegura Paul Hauck*: Hauck, Paul, *Overcoming the Rating Game: Beyond Self-love, Beyond Self-esteem*, Westminster John Knox Press, Louisville (Kentucky), 1992, p. 46.
- (120) *que he adaptado aquí a partir del trabajo del [...] Alan Watts*: Todas las citas proceden de Watts, Alan, *La sabiduría de la inseguridad*.

## **6. El seguro**

- (129) «*un arpón bastante efectivo*»: Todas las citas de Bruce Schneier están sacadas de la entrevista que le hice y del ensayo «The Psychology of Security». Véanse Burkeman, Oliver, «Heads in the Clouds», *The Guardian*, 1 de diciembre de 2007, y Schneier, Bruce, «The Psychology of Security», disponible en [www.schneier.com/essay-155.html](http://www.schneier.com/essay-155.html).
- (131) el Programa 2020 [...] publicó un informe: Véase [http://www.dni.gov/files/documents/Global%20Trends\\_Mapping%20the%20Clouds.pdf](http://www.dni.gov/files/documents/Global%20Trends_Mapping%20the%20Clouds.pdf)
- (132) «*la sensación de que vivimos unos tiempos de una inseguridad inusitada...*»: Watts, Alan, *La sabiduría de la inseguridad*, p. 14.
- (132) «*En realidad...*»: Ibídem, p. 15.
- (135) «*Ser vulnerable... es carecer de una armadura defensiva...*»: Citados en Schwartz Senstad, Susan, «The Wisdom of Vulnerability»; disponible en [voicedialogue.org/articles-b/Wisdom\\_Of\\_Vulnerability.pdf](http://voicedialogue.org/articles-b/Wisdom_Of_Vulnerability.pdf).
- (135) «*no puedes adormecer las emociones de manera selectiva...*»: De una charla en la conferencia TED pronunciada por Brené Brown, que se puede ver en línea: [www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability.html](http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html).
- (136) «*Amar lo que sea es ser vulnerable...*»: Citado en Genovesi, Vincent, *In Pursuit of Love: Catholic Morality and Human Sexuality*, Liturgical Press, Collegeville (Mineápolis), 1996, p. 28.
- (136) «*La verdad que muchas personas nunca entienden...*»: Merton, Thomas, *La montaña de los siete círculos*, Edhasa, Barcelona, 1981.
- (136) «*Hacerse budista...*»: Citado en Tworkov, Helen, «No Right, No Wrong: An Interview with Pema Chödrön», *Tricycle*, otoño de 1993.
- (137) «*Las cosas no son permanentes...*»: Ibídem.

- (140) «*Es evidente que la pobreza ha devastado Kibera...*»: Larroque, Jean-Pierre, «Of Crime and Camels», entrada de blog en mediaforsocialchane.org/blog/of-crime-and-camels (22 de julio de 2011).
- (141) «*Me resulta tan estimulante ver en televisión a la gente...*»: Véase «Colleen “Inspired” by Poor People», artículo sin firma en: metro.co.uk/2006/10/24/coleen-inspired-by-poor-people-300316/.
- (141) *Las encuestas internacionales sobre la felicidad*: Todos los datos de la Encuesta Mundial de Valores están disponibles en www.worldvaluessurvey.org. Véase también, por ejemplo, «Nigeria Tops Happiness Survey», artículo sin firmar del servicio de noticias de la BBC (2 de octubre de 2003), en: news.bbc.co.uk/2/hi/3157570.stm.
- (141) *Los datos de la encuesta del proyecto de investigación del Afrobarómetro*: Una buena visión general de esta investigación es la de Graham, Carol, y Matthew Hoover, «Poverty and Optimism in Africa: Adpatation or Survival?», preparado para la Conferencia de Psicología Positiva Gallup (octubre de 2006): www.brookings.edu/views/papers/graham/20061005ppt.pdf.
- (141) *Según los investigadores de la salud mental*: El estudio es del Consorcio Internacional de Epidemiología Psiquiátrica de la Organización Mundial de la Salud, titulado «Prevalence, Severity, and Unmet Need for Treatment of Mental Disorders in the World Health Organization World Mental Health Surveys», y fue presentado en «Global Study Finds Mental Illness Widespread», artículo sin firmar de la Associated Press, 7 de julio de 2004.
- (145) «*Es del todo obvio...*»: Watts, *La sabiduría de la inseguridad*.

## 7. El museo del fracaso

- (154) *Como el periodista Neil Steinberg ha señalado*: Steinberg, Neil, *Complete*

*and Utter Failure*, Doubleday, Nueva York, 1944, p. 31.

- (158) *el 50 por ciento superior de conductores prudentes*: Svenson, Ola, «Are We All Less Risky and More Skillful Than Our Fellow Drivers?», *Acta Psychologica*, 47 (1981), 143-148.
- (158) *Una fascinante serie de estudios sobre científicos en activo*: Véase, por ejemplo, Dunbar, Kevin, «Scientific Creativity», en *The Encyclopedia of Creativity* (edición de Steven Pritzker y Mark Runco), Academic Press, Waltham (Massachusetts), 1999; también disponible en <http://www.utsc.utoronto.ca/~dunbarlab/pubpdfs/DunbarCreativityEncyc99.pdf>
- (159) «*Si eres científico y estás haciendo un experimento...*»: De una conferencia de Kevin Dunbar en PopTech, «Kevin Dunbar on Unexpected Science», disponible en línea en: [http://poptech.org/popcasts/kevin\\_dunbar\\_on\\_unexpected\\_science](http://poptech.org/popcasts/kevin_dunbar_on_unexpected_science).
- (159) *Como dijo al escritor especialista en neurociencia Jonah Lehrer*: Lehrer, Jonah, «Accept Defeat: The Neuroscience of Screwing Up», *Wired* (enero de 2010).
- (161) «*Piense en ello...*»: Todas las citas de Jerker Denrell proceden de la entrevista que le hice, o de Denrell, Jerker, «Vicarious Learning, Undersampling of Failure, and Myths of Management», *Organization Science*, 14 (2003), 227-243, y de Denrell, Jerker, «Selection Bias and the Perils of Benchmarking», *Harvard Business Review* (abril de 2005).
- (165) *estudio que Denrell llevó a cabo de los analistas de medios de comunicación que se dedican a hacer predicciones*: Denrell, Jerker, y Christina Fang, «Predicting the Next Big Thing: Success as a Signal of Poor Judgment», *Management Science*, 56 (2010), 1653-1667; véase también Keohane, Joe, «That Guy Who Called the Big One? Don't Listen to Him», *Boston Globe*, 9 de enero de 2011.
- (168) «*La cúpula tiene una marca evidente...*»: Coward, Ros, «Wonderful, Foolish Dome», *The Guardian*, 12 de marzo de 2001.

(169) «Reflexionar sobre el fracaso no es una actividad propiamente norteamericana...»: Steinberg, Neil, *Complete and Utter Failure*, p. 3.

(171) «La caída [...] nos tira al suelo...»: Goldberg, Natalie, *The Great Failure*, HarperCollins, Nueva York, 2005, pp. 1-2.

## 8. *Memento mori*

(178) «En el fondo [...] nadie cree...»: Freud, Sigmund, «Consideraciones de actualidad sobre la guerra y la muerte», *Obras completas*, tomo VI, Alianza, Madrid, 1985.

(180) «Cometer una matanza en los negocios...»: Prólogo de Sam Keen a Becker, Ernest, *La negación de la muerte*, Editorial Kairós, Barcelona, 2003.

(181) *Una típica serie de experimentos de gestión del terror:* Los experimentos de Rutgers son de Laundau, Mark, y otros, «Deliver Us from Evil: The Effects of Mortality Salience and Reminders of 9/11 on Support for President George W. Bush», *Personal and Social Psychology Bulletin*, 30 (2004), 1136-1150.

(182) *Los cristianos se muestran más negativos hacia los judíos:* Greenberg, Jeff, y otros, «Evidence for Terror Management Theory II: The Effect of Mortality Salience on Reactions to Those Who Threaten or Bolster the Cultural Worldview», *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (1990), 308-318.

(182) *los moralistas se hacen más moralistas:* Rosenblatt, Abram, y otros, «Evidence for Terror Management Theory I: The Effects of Mortality Salience on Reactions To Those Who Violate or Uphold Cultural Values», *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (1989), 681-690.

(183) *una reacción de asco más intensa:* Goldenberg, Jamie, y otros, «I Am Not an Animal: Mortality Salience, Disgust, and the Denial of Human

Creatureliness», *Journal of Experimental Psychology*, 130 (2001), 427-435.

(183) *se afirma en uno de tales artículos*: Ibídem.

(183) *receptivas a la teoría del «diseño inteligente»*: Tracy, Jessica, y otros, «Death and Science: the Existential Underpinnings of Belief in Intelligent Design and Discomfort with Evolution», *PLoS One*, 6 (2011), e17349.

(184) «*En fin —le dijo Becker—...*»: Keen, Sam, «How a Philosopher Dies»; disponible en línea en: samkeen.com/interviews-by-sam/interviews-by-sam/earnest-becker-how-a-philosopher-dies/.

(184-185) «*Poco a poco, y a regañadientes...*»: Prólogo de Sam Keen a Becker, Ernest, *La negación de la muerte*.

(187) *como el filósofo contemporáneo Thomas Nagel señala*: Todas las citas de Nagel proceden de «Death», en íd., *Mortal Questions*, Cambridge University Press, Nueva York, 1979, pp. 1-10.

(190) *Jean-Paul Sartre*: Citado en Yalom, Irvin, *Mirar al sol: La superación del miedo a la muerte*, Emecé, Barcelona, 2008.

(191) *también era uno de los más felices*: Dos ejemplos son un estudio de Ipsos Global que situó a México en tercer lugar, detallado en «World is Happier Place Than in 2007-Poll», reportaje sin firma, Reuters, 10 de febrero de 2012; y los descubrimientos de 2010 del proyecto Barómetro de la Felicidad, patrocinado por Coca-Cola Company en colaboración con la Universidad Complutense de Madrid, que situaba a México en primer lugar. Las conclusiones generales del Barómetro pueden consultarse en: [http://www.coca-cola.co.uk/press-centre/2010/may/coca\\_cola\\_study\\_measures\\_global\\_happiness.html](http://www.coca-cola.co.uk/press-centre/2010/may/coca_cola_study_measures_global_happiness.html), y un dossier de prensa con contenidos audiovisuales está disponible en <http://openhappiness.digitalnewsagency.com>.

(194) «*para pedirle “que me proteja esta noche...”*»: Citado en Fullerton, Elizabeth, «Booming Death Cult Draws Mexican Gangsters, Police»,

Reuters, 13 de mayo de 2004.

- (198) «*En nuestra tradición...*»: Citado en King, Judy, «Los Días de los Muertos», en *Mexico Connect*, disponible en [www.mexconnect.com/articles/1427-los-dias-de-los-muertos-the-days-of-the-dead](http://www.mexconnect.com/articles/1427-los-dias-de-los-muertos-the-days-of-the-dead).

## Epílogo

- (201) «*un momento de referencia*»: Jones, Steven Edward, *Satire and Romanticism*, Palgrave Macmillan, Nueva York, 2000, p. 196.
- (201) «*Mantuve, no una discusión, sino una disquisición...*»: Citado en ibídém, pp. 195-196.
- (202) «*Jamás llegará a ninguna verdad...*»: Citado en Wigod, Jacob, «Negative Capability and Wise Passiveness», *PMLA*, 67 (1952), 383-390.
- (203) openture: Todas las citas de Paul Pearsall proceden de *Awe: The Delights and Dangers of Our Eleventh Emotion*, Health Communications, Deerfield Beach (Florida), 2007.
- (204) «*La competencia y los resultados de la competencia...*»: Huxley, Aldous, *Complete Essays 1939-1956*, p. 225.
- (207) «*Un buen viajero no tiene planes fijos...*»: Lao-Tcé, *Tao Te Ching: Los libros del Tao* (traducción de Juan Ignacio Preciado), Trotta, Madrid, 2012.

## Agradecimientos

Escribir este libro me proporcionó muchas oportunidades de constatar sus argumentaciones enfrentándome a la incertidumbre, la angustia, la posibilidad del fracaso y ocasionalmente a un terror ciego. Doy las gracias por no haber tenido que confiar en las afirmaciones del pensamiento positivo para arreglármelas con todo esto, aunque en su lugar sí que me beneficié de las aptitudes y el tiempo de algunas personas extraordinarias. De Canongate, le doy las gracias sobre todo a mi editor Nick Davies, de un estoicismo extraordinario, cuyo talento mejoró inmensamente el texto, y a sus colegas, incluidas Norah Perkins, Angela Robertson y Octavia Reeve. También se las doy a Mitzi Angel, de Faber & Faber en Nueva York, cuya contribución fue extremadamente inestimable. Decir que estoy en deuda con mi agente Claire Conrad sería un eufemismo cómico. Mi agradecimiento a todas las personas de Janklow & Nesbit, y en particular a Tina Bennett, por su orientación y apoyo iniciales.

Además de a todos los entrevistados citados, agradezco a las siguientes personas sus consejos, contactos, comentarios a los capítulos o referencias a lugares: Cyntia Barrera, Tor Butler-Cole, Jeremy Chatzky, Clar Ni Chonghaile, Catherine Crawford, Joanna Ebenstein, Jeffy Gibbins, Julia Greenberg, Debbie Joffe-Ellis, Kenneth Folk, Solana Larsen, Jeff Mikkelson, Mac Montandon, Salvador Oguín y Joanna Tuckman. De *The Guardian*, por su ayuda o paciencia en diferentes grados, quiero expresar mi agradecimiento a Emma Cook, Janine Gibson, Clare Margetson, Emily Wilson y Becky Gardiner. Ian Katz no mostró realmente paciencia, pero le estoy agradecido por mucho más.

Puesto que este libro maduró inicialmente a partir de los temas que analizo en mi columna de la revista *The Guardian Weekend*, su fuente última, como de tantas ideas, es la mente de Merope Mills, la directora de la revista.

Entre otros que merecen mi más sincero agradecimiento se cuentan Esther Addley, Anne Bernstein y mis amigos de York, de los que injustamente seleccionaré aquí a Adam Ormond, Rurik Bradbury, Abigail Gibson, Daniel Weyman, Sally Weyman, Rachael Burnett y Robin Parmiter. Emma Brockes continuó con sus indispensables servicios como cerebro fueraborda, y fue de mucha más ayuda que cualquier seminario de motivación.

En absoluto estoy seguro de que sea una inteligente estrategia de felicidad por parte de Heather Chaplin decidir asumir este proyecto con el entusiasmo con que lo hizo, aunque eso supuso una diferencia incalculable. Por esto y por muchos otros motivos, me siento ridículamente afortunado por conocerla.

Título original: *The Antidote – Happiness for People Who Can't Stand Positive Thinking*

Editor original: Canongate Books, Edimburgo

Traducción: Martín R-Courel Ginzo

ISBN EPUB: 978-84-9944-520-5

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2012 by Oliver Burkeman

All Rights Reserved

Copyright © de la traducción 2013 by Martín R-Courel Ginzo

Copyright © 2013 by Ediciones Urano, S.A.  
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

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

Depósito legal: B-8863-2013

# EDICIONES URANO



+ info

	<a href="http://www.indicioseditores.com">http://www.indicioseditores.com</a>
	<a href="http://www.facebook.com/mundourano">http://www.facebook.com/mundourano</a>
	<a href="http://www.twitter.com/ediciones_urano">http://www.twitter.com/ediciones_urano</a>
	<a href="http://www.edicionesurano.tv">http://www.edicionesurano.tv</a>