

OBJETIVO: FELICIDAD

De cuando pasé un año de mi vida cantando
alegres melodías, ordenando los armarios,
leyendo a Aristóteles y, en general,
preocupándome menos y divirtiéndome más

Gretchen
Rubin

URANO

A photograph of three multi-story brick buildings with fire escapes, under a clear blue sky with birds flying. The buildings are in shades of red, tan, and brown. The sky is a vibrant blue with several small black birds in flight. The overall scene is bright and clear.

Objetivo: felicidad

De cuando pasé un año de mi vida cantando alegres melodías, ordenando los armarios, leyendo a Aristóteles y, en general, preocupándome menos y divirtiéndome más

URANO

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

Para mi familia

SAMUEL JOHNSON: «Como dice el proverbio español: “Quien a casa quiere llevarse la riqueza de las Indias, la riqueza de las Indias ha de llevar consigo”».

JAMES BOSWELL,
La vida del doctor Samuel Johnson, doctor en leyes

No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices.

ROBERT LOUIS STEVENSON

Nota dirigida al lector

Un «proyecto de felicidad» es una propuesta para cambiar tu vida. En primer lugar está la etapa preparatoria, en la que reconoces qué es lo que te alegra, satisface y estimula, y también qué es lo que te hace sentir culpable, enojado, aburrido o lleno de culpabilidad. Después identificas las acciones concretas que te harán más feliz y tomas una serie de decisiones. Y en último lugar, te dedicas a la parte más interesante de mantener tus decisiones.

Este libro es la historia de mi proyecto de felicidad: lo que he probado y aprendido. Tu proyecto será distinto del mío, pero serán muy pocas las personas que no se beneficien de él. Para ayudarte a pensar en tu proyecto de felicidad, escribo con regularidad sugerencias en mi blog, y también he creado una página web, *The Happiness Project Toolbox*, en la que encontrarás herramientas para crear tu proyecto de felicidad e ir comprobando tus progresos.

Con todo, espero que la mayor fuente de inspiración en tu proyecto sea el libro que sostienes en tus manos. Como es la historia de *mi* proyecto de felicidad, refleja mi situación, mis valores y mis intereses en particular. Tal vez te preguntes: «Si el proyecto de felicidad de cada cual es único, ¿por qué preocuparme en leer este libro?»

Mientras investigaba sobre la felicidad, descubrí algo que me sorprendió: suelo aprender más de las experiencias idiosincrásicas de una persona que de las fuentes que detallan principios universales o que citan estudios actualizados. Me resulta mucho más útil lo que una persona me cuenta que le ha funcionado, que cualquier otra clase de argumento, aunque a mí no me parezca tener nada en común con ella. En mi caso, por ejemplo, nunca me habría imaginado que un ingenioso lexicógrafo con el

síndrome de Tourette, una santa tuberculosa de veintitantos años, un novelista ruso hipócrita y uno de los fundadores de la nación estadounidense fueran mis mejores maestros, pero así fue.

Espero que la lectura del relato de mi proyecto de felicidad te anime a empezar el tuyo. Sea cuando sea que lo leas, y dondequiera que estés, es el lugar idóneo para llevarlo a cabo.

Manos a la obra

De forma imprecisa, siempre he esperado superar mis limitaciones.

Un día dejaría de rizarme el pelo, de ir siempre en zapatillas deportivas y comer lo mismo cada día. Me acordaría del cumpleaños de mis amigos, aprendería fotoshop, no dejaría que mi hija mirase la tele mientras desayuna, leería a Shakespeare. Pasaría más tiempo riendo y divirtiéndome, sería más educada, visitaría museos más a menudo y no conduciría con la cabeza en otra parte.

Un día de abril, una mañana como cualquier otra, me di cuenta de pronto de algo: podía acabar desperdiciando mi vida. Mientras iba en el autobús urbano mirando por la ventanilla golpeada por la lluvia, vi que los años iban pasando. «¿Qué es lo que quiero de la vida?», me pregunté. «Bueno... quiero ser *feliz*.» Pero nunca había pensado en lo que me hace feliz o en cómo serlo más.

Tenía muchas cosas para ser feliz. Estaba casada con Jamie, el amor de mi vida, un hombre alto, moreno y atractivo; teníamos a Eliza y Eleanor, dos hijas encantadoras de siete y un años respectivamente; era escritora, después de haber trabajado como abogada; vivía en Nueva York, mi ciudad favorita; mantenía una relación muy estrecha con mis padres, mi hermana y mis suegros; tenía amigos; gozaba de salud, y no necesitaba teñirme el pelo. Pero muchas veces le soltaba algún comentario insidioso a mi marido o al técnico de la televisión por cable. El más pequeño contratiempo profesional me dejaba con el ánimo por el suelo. Me olvidaba de seguir en contacto con mis antiguas amistades, perdía los estribos fácilmente, y sufría rachas de melancolía, inseguridad, apatía y culpabilidad.

Mientras miraba por la ventana del autobús chorreando agua, vi dos

figuras que cruzaban la calzada: la de una mujer de mi edad intentando al mismo tiempo mantener el paraguas sobre su cabeza, consultar el móvil y empujar un cochecito en el que iba un bebé con un impermeable amarillo. De pronto, caí en la cuenta de que era como si me estuviera viendo a mí misma: *ahí voy yo, es mi vivo retrato*, me dije. Tengo un cochecito, un móvil, un despertador, un apartamento, un vecindario. En este momento voy en el autobús que cruza la ciudad, que tomo para ir al otro lado del parque y volver. Ésta es mi vida, pero nunca había pensado en ello.

No estaba deprimida ni atravesaba la crisis de los cuarenta, pero sufría el malestar de la madurez: una sensación recurrente de descontento y casi un sentimiento de incredulidad. «¿Ésta soy yo?», me preguntaba mientras cogía el periódico o me sentaba a leer los correos electrónicos. «¿Ésta soy yo?» Mis amigas y yo bromeábamos sobre la sensación de la «casa maravillosa». Como en «Once in a Lifetime», la canción de David Byrne, nos viene de vez en cuando este chocante pensamiento a la cabeza: «Ésta no es mi casa maravillosa».

Me pillé pensando y respondiendo: «¿Es esto *todo lo que hay*? Sí, así es».

Pero aunque a veces me sienta insatisfecha, como si me faltara algo, nunca me olvido de lo afortunada que soy. Cuando me despertaba en medio de la noche, algo que solía ocurrirme, iba de una habitación a otra para contemplar a mi marido durmiendo enredado con las sábanas, y a mis hijas rodeadas de sus animalitos de peluche, todos sanos y salvos. Tenía todo cuanto podía desear y, sin embargo, no lo valoraba. Empantanada en quejas tontas y en crisis pasajeras, cansada de luchar contra mi propia naturaleza, muchas veces no valoraba la vida maravillosa que tenía. No quería seguir sin apreciar estos días de mi vida. Las palabras de la escritora Colette me habían estado obsesionando durante años: «¡Qué vida tan maravillosa tuve! Ojalá me hubiera dado cuenta antes». En el ocaso de mi vida o después de una terrible desgracia no quería mirar atrás y pensar: «¡Qué feliz era *en aquellos días*, ojalá me hubiera dado cuenta».

Necesitaba pensar en ello. ¿Cómo podía aprender a sentirme agradecida por mi vida cotidiana? ¿Cómo podía ser mejor esposa, madre, escritora y amiga? ¿Cómo podía olvidarme de las pequeñeces que me irritaban a diario para adquirir una perspectiva más amplia y trascendente? Si apenas me acordaba de pasar por la parafarmacia para comprar pasta de dientes, me parecía que incorporar estas elevadas metas en mi vida cotidiana era como pedirle peras al olmo.

El autobús avanzaba a paso de tortuga, mientras yo, en cambio, apenas podía seguir los pensamientos que se me agolpaban en mi cabeza. «*Tengo que ocuparme de ello —me dije—. En cuanto tenga un poco de tiempo libre, empezaré mi proyecto de felicidad.* Pero nunca tenía tiempo. En la ajetreada vida que llevaba, no era fácil recordar lo que realmente importaba. Si quería llevar a cabo un proyecto de felicidad, tenía que *hacerme* un hueco. Por un instante me imaginé viviendo durante un mes en una pintoresca isla azotada por el viento dedicada a recoger conchas en la playa, leer a Aristóteles y escribir en un elegante diario de pergamino. Pero no, admití, esto no va a ocurrir. Necesitaba encontrar la forma de *vivir el momento*. Tenía que ver con otros ojos mi vida cotidiana.

Aunque estos pensamientos me vinieran a la cabeza mientras viajaba sentada en el abarrotado autobús, me di cuenta de dos cosas: no era tan feliz como debería, y mi vida no iba a cambiar a no ser que la cambiara. Al verlo, decidí en ese instante dedicar un año entero a ser más feliz.

Un martes por la mañana me decidí, y el miércoles por la tarde ya tenía en el borde del escritorio a punto de desmoronarse una montaña de libros de la biblioteca. No sabía dónde ponerlos, porque mi diminuto estudio, situado en el altillo de nuestra casa, estaba lleno de material de consulta para la biografía de Kennedy que estaba escribiendo, y de los informes de la maestra de primer curso de mi hija Eliza sobre salidas escolares, inflamaciones de garganta y adicción a la comida.

No podía lanzarme de golpe al proyecto de felicidad. Antes de estar

preparada para empezar mi año, tenía mucho que aprender. Después de mis primeras semanas de intensa lectura, mientras le daba vueltas a distintas ideas sobre cómo poner en marcha mi experimento, llamé a Elizabeth, mi hermana pequeña.

Tras oír una disquisición de veinte minutos sobre mis pensamientos iniciales acerca de la felicidad, mi hermana me dijo:

—No creo que te des cuenta de lo rara que eres... en el *buen* sentido de la palabra, claro —se apresuró a añadir.

—Todos somos raros. Por eso el proyecto de felicidad es distinto para cada persona. Somos idiosincrásicos.

—Tal vez, pero no creo que veas lo gracioso que es oírte hablar de ello.

—¿Por qué es gracioso?

—Por tu forma tan obstinada y sistemática de abordar el tema de la felicidad.

No comprendí qué quería decir.

—¿Te refieres a cómo intento que «Contempla la muerte» o «Vive el momento» sean mis puntos de acción?

—Exactamente —respondió—. Aunque ni siquiera sé lo que significa «puntos de acción».

—Es la jerga de Empresariales.

—Vale, no importa. Lo que quiero decir es que tu proyecto de felicidad revela más cosas de ti de las que tú crees.

Mi hermana tenía toda la razón. Se dice que enseñamos aquello que necesitamos aprender. Al adoptar el papel de maestra de la felicidad, aunque sólo fuera para mí misma, estaba intentando encontrar el método para superar mis defectos y limitaciones.

Ya era hora de esperar más de mí. Pero mientras pensaba en la felicidad, me topé con algunas paradojas. Quería cambiar, y al mismo tiempo aceptarme tal como era. Quería tomarme menos en serio, y a la vez más a pecho. Quería aprovechar el tiempo, y también divagar, divertirme y leer cuando se me antojara. Quería pensar en mí para poder olvidarme de mí. Siempre estaba a punto de perder los estribos. Quería zafarme de la

envidia y la ansiedad que me causaba el futuro, conservando, al mismo tiempo, mi energía y ambición. La observación de Elizabeth hizo que me cuestionara mis motivaciones. ¿Estaba intentando crecer espiritualmente y llevar una vida más dedicada a los principios trascendentales, o mi proyecto de felicidad no era sino un intento de llevar mi ambición y perfeccionismo a todos los aspectos de mi vida?

Mi proyecto de felicidad estaba motivado por ambas cosas: quería perfeccionar mi carácter, pero dada mi naturaleza, seguramente implicaría tablas, cuadros, listas de tareas, términos nuevos y la toma compulsiva de notas.

Como muchas de las mentes más privilegiadas se habían planteado la cuestión de la búsqueda de la felicidad, empecé mi investigación estudiando las obras de Platón, Boecio, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau y Schopenhauer. Dado que las religiones más importantes del mundo explican la naturaleza de la felicidad, examiné una gran variedad de tradiciones, desde las conocidas hasta las esotéricas. En las últimas décadas el interés científico por la psicología positiva se ha disparado, y leí a Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi y Sonja Lyubomirsky. Como la cultura popular también está repleta de expertos en felicidad, consulté lo que todos ellos decían, desde Oprah Winfrey hasta Julie Morgenstern y David Allen. Algunas de las percepciones más interesantes sobre la felicidad las saqué de mis novelistas preferidos, como León Tolstoi, Virginia Woolf y Marilynne Robinson; de hecho, algunas novelas como *Un aterrizaje en el sol* de Michael Frayn, *Bel Canto* de Ann Patchett, y *Sábado* de Ian McEwan, parecían ser unas teorías de la felicidad muy elaboradas.

En un instante estaba leyendo filosofía y biografías, y al siguiente la revista *Psychology Today*. La montaña de libros que se alzaba junto a mi cama incluía: *Blink: inteligencia intuitiva*, de Malcolm Gladwell; *La teoría de los sentimientos morales*, de Adam Smith; *Elizabeth y su jardín alemán*,

de Elizabeth von Arnim; *El arte de la felicidad*, del Dalai Lama; y *Sink Reflections*, de Marla Cilley, la «FlyLady». Mientras cenaba con unos amigos encontré un pedacito de sabiduría en una galletita china que te predice el porvenir: «Busca la felicidad bajo tu propio techo».

Mis lecturas me mostraron que, antes de ir más lejos, necesitaba responder a dos preguntas básicas. La primera era: ¿creía que era *posible* ser más feliz? Después de todo, la teoría del «set-point» sostiene que nuestro nivel básico de felicidad no cambia demasiado, salvo durante breves espacios de tiempo.

Mi conclusión: sí, es posible.

Según las investigaciones actuales, el nivel de felicidad lo determina en un 50 por ciento la genética; de un 10 a un 20 por ciento las circunstancias de la vida, como la edad, el sexo, la raza, el estado civil, el sueldo, la salud, la profesión y la religión; y el resto depende de cómo pensamos y actuamos. Es decir, tenemos una predisposición innata a un cierto nivel de felicidad, pero con nuestras acciones podemos aumentarlo al máximo o reducirlo al mínimo. Este hallazgo confirmó mis propias observaciones. Salta a la vista que algunas personas son más efervescentes o melancólicas que otras, y que nuestras decisiones sobre cómo vivir la vida también afectan a nuestra felicidad.

La segunda pregunta era: ¿qué es la «felicidad»?

En la facultad de Derecho nos pasamos un semestre entero hablando del significado de un «contrato», y mientras investigaba la felicidad, mi formación de abogada salió a relucir. Cuando haces esta carrera es muy bueno saber definir los términos con precisión, y un estudio de psicología positiva identificaba 15 definiciones distintas de la felicidad. Pero en mi búsqueda de la felicidad no me parecía necesario gastar un montón de energía estudiando las diferencias entre la «afección positiva», el «bienestar subjetivo», el «tono hedónico» y un montón de otros términos. No quería meterme en cuestiones que no me interesaban.

Decidí, entonces, seguir la sagrada tradición establecida por el juez Potter Stewart del Tribunal Supremo que declaró sobre la pornografía:

«No sabría definirla, pero la reconozco cuando la veo»; a Louis Armstrong, que afirmó: «Si te preguntas lo que es el jazz, nunca lo sabrás»; y a A. E. Housman, que escribió que era tan incapaz de «definir la poesía como un terrier que intentara definir una rata», pero que «la reconocía por los síntomas que le provocaba».

Aristóteles declaró que la felicidad era el *summum bonum*, lo mejor de lo mejor. Deseamos otras cosas, como el poder o la salud, o perder cinco kilos porque creemos que entonces seremos felices, pero lo que en realidad buscamos es la felicidad. Blaise Pascal afirmó: «Todos buscamos la felicidad. Sin excepción. Aunque cada uno emplee distintos medios, todos deseamos alcanzarla». Un estudio reveló que cuando les preguntaban a personas de cualquier parte del mundo qué era lo que más deseaban en la vida —y lo que más querían para sus hijos—, respondían la *felicidad*. Hasta los que no se ponen de acuerdo en lo que significa ser «feliz» coinciden en que la mayoría podemos ser «más felices», según su propia definición. Yo sé cuándo me siento feliz. Y para mi objetivo con esto me basta.

Saqué otra importante conclusión sobre la definición de felicidad: que lo contrario de la *felicidad* es la *infelicidad* y no la *depresión*. La depresión, un serio trastorno que requiere ser tratado con urgencia, pertenece a otra categoría distinta a la de la felicidad y la infelicidad. Analizar sus causas y cómo superarla estaba más allá del alcance de mi búsqueda de la felicidad. Pero aunque no estuviera deprimida ni intentara hablar de la depresión, me quedaban muchas áreas por tratar; que no estuviera deprimida no significaba que no me beneficiara intentar ser más feliz.

Había decidido que era posible aumentar mi nivel de felicidad y que sabía lo que era ser «feliz»; ahora necesitaba descubrir *cómo* podía exactamente ser más feliz.

¿Descubriría un secreto nuevo y asombroso sobre la felicidad? Seguramente no. Hace miles de años que los seres humanos llevamos meditando en la felicidad, y las grandes verdades sobre ella ya las han establecido las mentes más brillantes de la historia. Lo más importante ya

se ha dicho. (Incluso esta afirmación. Alfred North Whitehead fue el que afirmó: «Todo lo más importante ya se ha dicho».) Las leyes de la felicidad están tan establecidas como las leyes de la química.

Pero aunque no fuera a descubrir estas leyes, necesitaba lidiar con ellas por *mí misma*. Es como hacer una dieta. Todos sabemos el secreto de una dieta —tomar alimentos más saludables, comer menos, hacer más ejercicio—, pero lo que cuesta es seguirla. Tenía que crear un plan para poner en práctica las ideas de la felicidad en mi vida.

Benjamin Franklin, fundador de la nación estadounidense, es uno de los patronos de la autorrealización. En su *Autobiografía de Benjamin Franklin* describe cómo concibió la lista de virtudes como parte del «objetivo audaz y arduo de alcanzar la perfección moral». Identificó trece virtudes que deseaba cultivar —templanza, silencio, orden, determinación, frugalidad, diligencia, sinceridad, justicia, moderación, limpieza, serenidad, castidad y humildad—, y tras enunciarlas en una lista, las vinculó trazando líneas con los días de la semana. Cada día se puntuaba para ver si había practicado las trece virtudes debidamente.

Las investigaciones actuales recalcan la sabiduría de este método. Progresamos más si dividimos nuestras metas en acciones concretas y medibles y hacemos que conlleven alguna clase de responsabilidad y refuerzo positivo. También, según una teoría actual sobre el cerebro, el inconsciente tiene un papel fundamental en crear juicios de valor, motivaciones y sentimientos que escapan a nuestra conciencia o control, y un factor que influye en los mecanismos del inconsciente es la «accesibilidad» a la información o la facilidad con la que la recordamos. La información que hace poco hemos recordado o que usamos con frecuencia en el pasado, es más fácil de recuperar y, por lo tanto, está más fresca. El concepto de «accesibilidad» me sugiere que al tener presente constantemente ciertas metas e ideas, hago que sean más activas en mi mente.

Inspirada por los últimos descubrimientos científicos y el método de Benjamin Franklin, creé mi propia lista de virtudes: una especie de calendario en el que anotaba los propósitos que me hacía y los puntuaba a diario con un ✓ (muy bien) o una × (mal).

Después de crear esta lista, me llevó mucho tiempo ver las decisiones que incluiría en las casillas en blanco. Las trece virtudes de Franklin no me servían para los cambios que quería cultivar. La «limpieza» no me interesaba demasiado que digamos (aunque, pensándolo bien, podría limpiarme mejor los dientes con el hilo dental). ¿Qué debía hacer para ser más feliz?

Primero tenía que identificar las áreas en las que quería trabajar, y después tomar algunas decisiones concretas y mensurables para ser más feliz. Por ejemplo, todo el mundo, desde Séneca hasta Martin Seligman, coincide en que la amistad es uno de los secretos para ser feliz, y no cabía duda de que yo quería fortalecer mis amistades. El problema estaba en descubrir *cómo* hacer exactamente los cambios que deseaba. Quería ser concreta para saber con exactitud lo que esperaba de mí misma.

Mientras pensaba en posibles decisiones, caí en la cuenta de que mi búsqueda de la felicidad era distinta de la de los demás. Para Benjamin Franklin lo más importante era la «moderación» («No comer hasta el hartazgo ni beber hasta la ebriedad») y el «silencio» («menos charlar, jugar con las palabras y bromear»). Y para otras personas era empezar a ir al gimnasio, dejar de fumar, mejorar su vida sexual, aprender a nadar o colaborar como voluntarias, pero para mí esto no era lo más importante. Yo tenía mis propias prioridades, en mi lista había muchas cosas que no estaban presentes en la lista de los demás, y faltaban muchas otras que ellos habían puesto.

Por ejemplo, una amiga me preguntó:

—¿Vas a empezar a hacer terapia?

—No —le respondí sorprendida— ¿Acaso crees que debería hacerlo?

—¡Claro que sí! Es fundamental. Si quieres saber la causa de tu conducta, tienes que hacer terapia —respondió—. ¿Es que no quieres

saber *por qué* eres como eres y *por qué* quieres que tu vida sea distinta?

Cavilé en estas preguntas un buen rato y decidí que no, que no quería hacer terapia. ¿Significaba esto que yo era superficial? Conozco a muchas personas a las que la terapia les ha ido de maravilla, pero a estas alturas las cuestiones que quería resolver las tenía delante de las narices. Quería descubrir por mí misma un método para ser más feliz.

Quería centrarme en un tema distinto cada mes, y los doce meses del año me ofrecían doce casillas para rellenar. Como en mis investigaciones había descubierto que los vínculos sociales eran el elemento más importante para ser feliz, decidí incluir «Matrimonio», «Maternidad» y «Amistad». Como también aprendí que mi felicidad dependía mucho de mi perspectiva, añadí «Eternidad» y «Actitud» a la lista. Dado que el trabajo era esencial para mi felicidad, y también el tiempo libre, incluí «Trabajo», «Diversión» y «Pasión». ¿Qué más quería tratar? El ingrediente «Energía» me parecía básico para triunfar en mi búsqueda de la felicidad. El «Dinero» era otro tema que también quería tratar. Para analizar algunas de las cosas que había descubierto en mi investigación, añadí «Plena Conciencia». Como diciembre era el mes en el que pondría en práctica mis buenos propósitos a la perfección, ya tenía mis doce clasificaciones.

Pero ¿cuál encabezaría la lista? ¿Cuál era el elemento más importante para ser feliz? Aún no lo había descubierto, pero decidí poner «Energía» al principio. Un nivel alto de energía me permitiría cumplir con más facilidad con las otras decisiones que había tomado.

El 1 de enero, cuando planeaba empezar mi proyecto de felicidad, acabé justo a tiempo la lista con docenas de decisiones que probaría ese año. En enero pondría en práctica las decisiones para este mes, y en febrero, la siguiente tanda. En diciembre me puntuaría en las decisiones que había tomado a lo largo del año.

Mientras reflexionaba en las decisiones que iba a tomar, empezaron a aparecer algunos grandes principios. Extraer la esencia de estos principios

fue mucho más difícil de lo que creía, pero después de añadir y quitar muchas cosas, obtuve mis Doce Mandamientos:

DOCE MANDAMIENTOS

1. Sé Gretchen.
2. No te apegues a las cosas.
3. Actúa como deseas sentirte.
4. Hazlo ahora.
5. Sé educada y juega limpio.
6. Disfruta del proceso.
7. Gasta.
8. Identifica el problema.
9. Anima esa cara.
10. Haz lo que debas hacer.
11. No seas calculadora.
12. Sólo hay amor.

Preví que estos Doce Mandamientos me ayudarían mientras ponía en práctica mis buenos propósitos.

También creé una lista más graciosa: mis Secretos de la Aduldez. Eran las lecciones que había aprendido a base de escarmentar mientras crecía. No estoy segura de por qué tardé años en ver que el dolor de cabeza se me iría con un medicamento sin receta, pero fue así.

SECRETOS DE LA ADULTEZ

Los demás no ven tus pifiadas tanto como crees.

Está bien pedir ayuda.

La mayoría de decisiones no requieren una investigación profunda.

Si haces el bien, te sientes bien.

Es importante ser amable con *todo el mundo*.

Llévate un jersey.

Haciendo un poquito cada día, conseguirás mucho.

La mayoría de manchas se van con agua y jabón.

Arreglarás a menudo un problema del ordenador apagándolo y encendiéndolo varias veces.

Si no sabes qué hacer, limpia la casa.

Puedes elegir lo que haces, pero no lo que te *gusta* hacer.

La felicidad no siempre te hará feliz.

Lo que haces *cada día* es más importante que lo que haces *de vez en cuando*.

No tienes por qué ser un hacha en todo.

Si no fracasas significa que no intentas algo suficientemente.

Los medicamentos sin receta son muy eficaces.

No dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno.

Lo que es divertido para los demás puede que no lo sea para ti, y viceversa.

Los novios prefieren que les regales cosas que no están en la lista de bodas.

No harás que tus hijos cambien a fondo dándoles la lata o apuntándolos a clases.

Si no inviertes, no recibirás nada a cambio.

Me lo pasé fenomenal creando los Doce Mandamientos y mis Secretos de la Adulterez, pero la esencia de mi proyecto de felicidad era la lista de decisiones que personificaba lo que yo quería en la vida. Sin embargo, cuando reflexioné en ellas, me sorprendí al ver lo modestas que eran. Por ejemplo, las de enero «Acuéstate más temprano» y «Ocúpate de una tarea pesada» no parecían demasiado espectaculares, vistosas ni ambiciosas que digamos.

Los proyectos de felicidad de otras personas, como el de Henry David Thoreau cuando fue a Walden Pond, o Elizabeth Gilbert cuando viajó a Italia, India e Indonesia, me entusiasmaban. Empezar una nueva vida, comprometerse totalmente a algo, lanzarse a lo desconocido...: sus búsquedas me parecían iluminadoras; además, el hecho de que se olvidaran de los problemas cotidianos era muy estimulante para mí.

Pero mi proyecto no era como los suyos. Yo no tenía espíritu

aventurero ni quería hacer unos cambios tan extraordinarios. Por suerte, porque no podría haberlos hecho aunque quisiera. Tenía una familia de la que ocuparme y unas responsabilidades que no me permitían ausentarme ni siquiera un fin de semana, y mucho menos un año entero.

Y lo más importante era que no quería rechazar mi vida, sino cambiarla sin cambiar de vida, siendo más feliz en mi propia cocina. Sabía que no iba a encontrar la felicidad en un lugar lejano o en unas circunstancias inusuales porque se encontraba aquí, en el momento presente, como en la evocadora obra teatral *El pájaro azul*, en la que dos niños se pasan un año buscando el mundo del Pájaro Azul de la Felicidad, y descubren al volver que los está esperando en su casa.

Pero muchas personas discrepaban de mi proyecto de felicidad. Empezando por mi marido.

—No acabo de entenderlo —me dijo Jamie mientras hacía tumbado en el suelo sus ejercicios diarios para la espalda y las rodillas—. ¡Pero si ya eres feliz! Si fueras una mujer muy desgraciada, lo entendería, pero no es así. ¿Acaso no eres feliz?

—Claro que lo soy —le aseguré—. En realidad —añadí alegrándome de tener la oportunidad de demostrarle que me había vuelto una experta en el tema—, un estudio realizado en el 2006 reveló que el 84 por ciento de estadounidenses se definían como «muy felices» o «bastante felices», y en una encuesta llevada a cabo en 45 países, la mayoría de la gente puntuó su felicidad con un 7 en una escala del 1 al 10, y con un 75 en una escala del 1 al 100. Yo misma hice el Auténtico Cuestionario sobre la Felicidad, y de una puntuación de 1 a 5 saqué un 3,92.

—Si eres bastante feliz, ¿por qué quieres hacer este proyecto de felicidad?

—Soy feliz, pero no lo soy tanto como debería. Mi vida es tan maravillosa que quiero apreciarla más, vivirla mejor. —Me costó mucho explicárselo—. Me quejo demasiado, me enojo más de la cuenta. Debería

sentirme más agradecida. Creo que si me sintiera más feliz, me comportaría mejor.

—¿Crees de verdad que todo *esto* servirá para algo? —me preguntó señalando con el dedo la primera Lista de Decisiones sin marcar que había impreso.

—No sé, ya lo averiguaré.

—¡Ja! Eso espero —me soltó.

Al cabo de poco me topé con más escepticismo aún, en un cóctel. Las charlas educadas habituales acabaron en una conversación que parecía más bien una tesis doctoral en defensa de mi proyecto de felicidad, cuando un antiguo conocido se burló abiertamente de él.

—¿Tu proyecto es ver si puedes ser más feliz? ¿Y ni siquiera estás deprimida? —me preguntó.

—Así es —respondí intentando parecer inteligente mientras hacía malabarismos con la copa de vino, la servilleta y la versión lujosa de un cruasán de salchicha.

—No quiero ofenderte, pero ¿de qué te servirá? No creo que sea demasiado interesante analizar cómo una persona corriente puede ser más feliz.

No estaba segura de qué responderle. ¿Podía decirle que uno de mis Secretos de la Adulthood era: «No empieces nunca una frase diciendo “No quiero ofenderte”»?

—Y de todos modos, tú no eres una mujer del montón —insistió—. Fuiste a una prestigiosa universidad, te dedicas a escribir, vives en el acomodado barrio del Upper East Side y tu marido tiene un buen trabajo. ¿Qué le dirías a alguien que viviera en la región central de Estados Unidos?

—Yo soy de esa región —repuse en voz baja.

Agitó la mano descartando mi respuesta.

—No creo que vayas a descubrir cosas que les sean útiles a lo demás.

—Pues yo creo que las personas podemos aprender mucho unas de otras —repliqué.

—Ya verás cómo descubrirás que tu experiencia no se traduce demasiado bien que digamos.

—Pues intentaré hacerlo lo mejor posible —le respondí, y luego me fui para encontrar a otra persona con la que conversar.

Aquel tipo, por más desalentador que fuera, no dio con lo que de veras me preocupaba: ¿y si fuera una egocéntrica al centrarme tanto en mi propia felicidad?

Pensé largo y tendido en ello. Al final me puse del lado de los filósofos antiguos y los científicos modernos que sostienen que intentar ser más feliz es una meta que merece la pena. Según Aristóteles: «La felicidad es el sentido y el propósito de la vida, el objetivo y la finalidad de la existencia humana». Epicuro escribió: «Debemos ejercitarnos en lo que produce felicidad, ya que si ésta está presente, lo tenemos todo, y si está ausente, nuestras acciones van dirigidas a alcanzarla». Las investigaciones contemporáneas demuestran que las personas felices son más altruistas, más productivas, más útiles, más agradables, más creativas, más solidarias, más cordiales, más sanas, y tienen una mayor capacidad de recuperación. Las personas felices son mejores amigos, colegas y vecinos. Yo quería ser una de ellas.

Sabía sin duda que me resultaba más fácil ser una buena persona cuando era feliz. Era más paciente, más tolerante, más vigorosa, más alegre y más generosa. Trabajar en mi felicidad no sólo me permitiría ser más feliz, sino que las personas de mi alrededor también lo fueran.

Y aunque no lo viera enseguida, había iniciado mi proyecto de felicidad porque quería *prepararme*. Era una persona muy afortunada, pero mi vida dio un giro inesperado. Una oscura noche sonó el teléfono; aquel día ya presentía que podía recibir una llamada a esa hora. Una de mis metas para mi proyecto de felicidad era prepararme para la adversidad: desarrollar la autodisciplina y los hábitos mentales para afrontar una adversidad cuando sucediera. El proyecto de hacer ejercicio, dejar de quejarme y organizar mis fotos digitales era para cuando todo me fuera sobre ruedas. No quería esperar a pasar una crisis para hacer los

cambios que deseaba en mi vida.

1

ENERO:

Un montón de energía

LA VITALIDAD

- ACUÉSTATE MÁS TEMPRANO
- HAZ MÁS EJERCICIO
- TIRA ALGO, RENUÉVATE, ORGANÍZATE
- OCÚPATE DE UNA TAREA PESADA
- ACTÚA CON MÁS ENERGÍA

Como el 44 por ciento de estadounidenses, en el Año Nuevo hago buenos propósitos, y normalmente no me duran demasiado. ¿Cuántas veces no he decidido hacer más ejercicio, ingerir una dieta sana y mantener al día la bandeja de entrada de mis correos electrónicos? Pero como este año mis buenos propósitos tenían que ver con mi proyecto de felicidad, esperaba mantenerlos mejor. Para empezar con buen pie el Año Nuevo decidí centrarme en tener más energía. Esperaba que si mi vitalidad aumentaba, me sería más fácil cumplir con mis decisiones relacionadas con el proyecto de felicidad en los meses futuros.

Las investigaciones revelan que la felicidad, activando un círculo

virtuoso, te llena de energía y, al tener más energía, te resulta más fácil ser activo —como socializando y haciendo ejercicio—, con lo que tu felicidad aumenta. Los estudios también demuestran que cuando te sientes llena de energía, tu autoestima sube. En cambio, cuando estás rendida, todo se te hace cuesta arriba. Una actividad que habitualmente te resulta agradable, como decorar la casa para las fiestas navideñas, se te hace pesada, y una tarea más agotadora, como aprender un nuevo programa informático, te agobia.

Sé que cuando estoy llena de energía me es más fácil comportarme de un modo que me hace feliz. Me tomo mi tiempo para enviar un correo electrónico a los abuelos con un informe del chequeo del pediatra. No riño a Eliza si se le cae un vaso de leche en la alfombra cuando estoy a punto de llevarla al colegio. Tengo la perseverancia de averiguar por qué el ordenador se ha colgado. Meto los platos sucios en el lavavajillas sin prisas.

Decidí abordar tanto el aspecto *físico* como el *mental* de la energía.

Para aumentar mi energía física tenía que asegurarme de dormir lo suficiente y hacer ejercicio. Aunque ya supiera que el dormir las horas necesarias y hacer ejercicio era importante para gozar de buena salud, me sorprendí al enterarme de que la felicidad —que puede parecer una meta compleja, elevada e intangible— dependía bastante de estos sencillos hábitos. Para aumentar mi energía mental necesitaba ocuparme de mi casa y del estudio, que estaba tan desordenado y abarrotado que era agobiante. Un hogar ordenado me proporcionaría paz interior. También necesitaba eliminar el desorden metafórico, quería tachar tareas de mi lista. Añadí una última decisión que combinaba el aspecto mental y el físico. Los estudios demuestran que si actúas *como si tuvieras más energía* acabas *teniendo* más energía. Era escéptica al respecto, pero valía la pena probarlo.

A C U É S T A T E M Á S T

Ante todo necesitaba un montón de energía física.

Una encantadora amiga que suelta frases geniales me dijo que «dormir es la nueva actividad sexual», y hace poco estuve en una cena donde los comensales nos contamos unos a otros con todo lujo de detalles la mejor siesta de toda nuestra vida mientras el resto gemíamos de placer al oírlos.

Millones de personas no duermen por la noche las siete u ocho horas recomendadas, y un estudio ha revelado que una mala noche, junto con las fecha tope, es uno de los dos primeros factores que nos hacen estar bajos de ánimo a diario. Otro estudio sugirió que dormir una hora más cada noche fomentaría más la felicidad diaria de una persona que un aumento de sueldo de 60.000 dólares. Sin embargo, los adultos dormimos como término medio sólo 6,9 horas [6 h y 54 min.] los días de entre semana, y 7,9 [7 h y 54 min.] los fines de semana, un 20 por ciento menos que en 1900. Aunque nos adaptemos a sentirnos soñolientos, la falta de sueño afecta a la memoria, debilita el sistema inmunitario, ralentiza el metabolismo y puede, según sugieren algunos estudios, fomentar el ganar peso.

Mi nuevo propósito para dormir más, aunque no fuera nada del otro mundo, era *apaga las luces*. Con demasiada frecuencia me quedaba hasta altas horas de la noche leyendo, contestando los correos electrónicos, mirando la tele, pagando las facturas, o haciendo cualquier cosa menos irme a la cama.

Pero unos días antes de empezar mi proyecto de felicidad estuve a punto de quedarme dormida sobre las sábanas violeta de Eliza mientras la arropaba, y titubeé un momento cuando Jamie me propuso mirar la película *La conversación* que habíamos pedido a Netflix, el servicio de DVD del que hacía poco éramos clientes. Quería estar un poco con mi marido, las 21.30 me parecía una hora ridículamente temprana para irme a la cama, y sabía por experiencia que si empezaba a verla, me despejaría. Pero por otro lado estaba hecha puré.

¿Por qué me parece más agotador acostarme que seguir levantada? Supongo que es por la costumbre. Además antes de irme a la cama, tenía que sacarme las lentillas, cepillarme los dientes y lavarme la cara. Pero

había tomado esta decisión tan en serio que me acosté temprano. Dormí ocho horas de un tirón y me desperté a las 5.30 de la madrugada, o sea que además de haber dormido como un lirón, disponía de un tiempo de tranquilidad mientras mi familia aún no se había levantado.

Como soy doña Sabelotodo, me alegré cuando mi hermana me llamó quejándose de insomnio. Aunque le lleve cinco años a Elizabeth, soy yo la que suelo pedirle consejo.

—No estoy durmiendo lo suficiente —me dijo—. Ya he dejado la cafeína y no sé qué más hacer.

—Un montón de cosas —le aseguré dispuesta a recitarle de un tirón lo que había descubierto en mi investigación—. No hagas cerca de la hora de irte a la cama ninguna actividad que requiera pensar atentamente. Mantén la habitación fresca. Haz algunos estiramientos antes de acostarte. Y también es importante bajar la intensidad de las luces cuando falte poco para irte a dormir, así no confundirás al reloj circadiano de tu cuerpo puedes hacerlo por ejemplo cuando vayas al lavabo antes de acostarte. Y asegúrate de que tu dormitorio queda totalmente a oscuras cuando apagues la luz. Como la habitación de un hotel.

—¿De veras crees que todo esto servirá para algo? —me preguntó.

—Todos los estudios afirman que así es.

Yo misma probé todos estos pasos y vi que el último —mantener el dormitorio a oscuras— no es fácil.

—¿Qué haces? —me preguntó Jamie una noche cuando me pilló cambiando de lugar los diversos artefactos del dormitorio.

—Estoy intentando tapar la luz que despiden —respondí—. He leído que incluso la lucecita del despertador digital puede alterar el ciclo del sueño, y esto parece el laboratorio de un científico chiflado. Las blackberry, el ordenador, el decodificador de TV por cable... todos estos chismes parpadean o emiten una brillante luz verde.

—¡Ah! —se limitó a responderme, pero me ayudó a cambiar de lugar algunas cosas de la mesilla para tapar la luz que emitía el despertador.

Estos cambios me ayudaron a conciliar el sueño con más facilidad.

Pero a menudo me desvelaba por otra razón: me despertaba en medio de la noche —curiosamente, solía ser a las 3.18 horas— y ya no podía pegar ojo. Para estas noches me inventé una serie de trucos. Respiraba lenta y profundamente hasta que no podía aguantarlo más. Cuando me ponía a darle vueltas a la lista de tareas, las escribía. Como hay pruebas de que cuando fluye poca sangre a las extremidades te mantienes despierto, si tenía los pies fríos me ponía calcetines de lana; y eso, aunque me hicieran sentir como una mujer anticuada y hortera, me ayudaba a dormir.

Dos de mis estrategias más útiles para dormir son de mi propia cosecha. La primera es prepararme con mucha antelación para acostarme. A veces me quedaba hasta muy tarde porque estaba demasiado rendida para sacarme las lentillas; además, ponerme las gafas me hacía sentir como cuando cubres la jaula de un loro. Si me despertaba en medio de la noche también me decía: «He de levantarme dentro de dos minutos». Me imaginaba que acababa de apagar la alarma del despertador y que dentro de dos minutos debía levantarme y hacer mi rutina matinal. A menudo esta perspectiva era lo bastante agotadora como para quedarme roque.

Y a veces tiraba la toalla y me tomaba una pastilla para dormir.

Al cabo de una semana más o menos de dormir más, empecé a notar la diferencia. Me sentía más energética y alegre con mis hijos por la mañana. Ya no sentía el desagradable deseo nunca satisfecho de sestar al mediodía. Ya no era una tortura para mí levantarme por la mañana; es mucho más agradable despertarte tú sola que hacerlo de un sobresalto al oír la chillona alarma del despertador.

Pero a pesar de todos los beneficios, aún no conseguía irme a la cama en cuanto me entraba sueño. Aquellas últimas horas del día —cuando la jornada laboral había concluido, Jamie estaba en casa, mis hijas dormían y yo tenía un poco de tiempo libre— eran oro en paño para mí. Sólo la lista de decisiones me recordaba por las noches que no me quedara levantada hasta pasadas las doce.

HAZ MÁS EJERCICIO

Hay una increíble cantidad de pruebas que demuestran que hacer ejercicio es bueno para ti. Entre otros beneficios, las personas que hacen ejercicio están más sanas, piensan con más claridad, duermen mejor, y la demencia senil tarda más en aparecer. Hacer ejercicio sistemáticamente aumenta el nivel de energía; aunque hay quien cree que hacer ejercicio es agotador, en realidad es una inyección de energía, sobre todo para las personas sedentarias, que son muchas. Un estudio reciente ha revelado que el 25 por ciento de estadounidenses no hacen jamás ejercicio. El nivel de energía de la gente que siempre estaba cansada aumentó con sólo hacer ejercicio veinte minutos diarios tres días a la semana durante seis semanas.

Aunque conozcas estos beneficios, te puede costar dejar de ser un teleadicto y volverte un entusiasta del gimnasio. Hace muchos años logré hacer ejercicio con regularidad, pero me costó lo mío. Lo que más me gustaba era leer echada en la cama. De ser posible, comiendo un tentempié.

Cuando iba al instituto, quise volver a decorar mi dormitorio sacando el estilizado papel de empapelar con motivos florales, pues me parecía que no era lo bastante sofisticado para una estudiante de primer año, y escribí una larga propuesta presentándoles a mis padres mis razones para hacerlo. Mi padre consideró la propuesta y dijo:

—Vale, puedes cambiar la decoración de tu dormitorio. Pero con la condición de que hagas una cosa cuatro veces a la semana durante veinte minutos.

—¿Qué es? —le pregunté desconfiando de él.

—O lo tomas o lo dejas. No son más que veinte minutos. ¿Qué te parece?

—Vale, trato hecho —repuse—. ¿Qué tengo que hacer?

—Ir a correr —respondió.

Mi padre, un gran corredor, nunca me dijo la distancia que debía recorrer o la velocidad con que debía hacerlo, ni siquiera me controló para

ver si corría durante veinte minutos. Lo único que me pedía era que me pusiera las zapatillas deportivas y saliera de casa. El acuerdo con mi padre me hizo comprometerme a una rutina, y en cuanto empecé a correr, vi que *hacer ejercicio* no era tan malo después de todo. Lo único que no me gustaba era hacer *deporte*.

A mi padre podría haberle salido el tiro por la culata con su método. La *motivación extrínseca* nos impulsa a hacer algo simplemente para obtener un premio o evitar un castigo, en cambio la *motivación intrínseca* nos mueve a hacerlo por puro placer. Los estudios revelan que si premias a alguien por una actividad, a menudo deja de realizarla por puro placer; al recibir dinero como premio se convierte en un «trabajo». A los padres, por ejemplo, se les advierte que no premien a sus hijos por la lectura, ya que de hacerlo les estarán enseñando a leer para recibir un premio y no por el mero placer de hacerlo. Al darme una motivación extrínseca, mi padre se arriesgaba a destruir mi inclinación a hacer ejercicio por gusto. Pero, en mi caso, la motivación extrínseca acabó transformándose en una motivación intrínseca.

Desde aquel día he estado haciendo ejercicio con asiduidad. Nunca me excedo en él, pero salgo a correr varias veces a la semana. Sin embargo, durante mucho tiempo estuve pensando en hacer un entrenamiento con pesas. Levantar pesas aumenta la masa muscular, fortalece los huesos, refuerza los músculos de la zona media (área del ombligo) y, lo más importante de todo para mí —lo admito—, tornea el cuerpo. Los que trabajan al aire libre levantando objetos pesados conservan más masa muscular y engordan menos al hacerse mayores. En los últimos años había intentado varias veces levantar pesas, aunque siempre acababa dejándolo. Pero ahora con mi decisión de «Haz más ejercicio» era hora de ponerlo en práctica.

He descubierto un dicho budista que dice una verdad como un templo: «Cuando el discípulo está preparado, aparece el maestro». A los pocos días de comprometerme a «Haz más ejercicio», quedé con una amiga para tomar un café y me comentó que había empezado en un

gimnasio de mi barrio un programa de levantar pesas.

—No me gusta la idea de hacer ejercicio con un entrenador —objeté—. Me sentiría observada, y además es muy caro. Prefiero hacerlo por mi cuenta.

—Haz la prueba —me insistió mi amiga—. Te prometo que te encantará. Es una forma muy eficaz de hacer ejercicio. La sesión sólo dura veinte minutos. Además —añadió haciendo una pausa con teatralidad—, ni siquiera *sudas*. Al terminar no necesitas ducharte.

Con esta última observación me había convencido. Detesto ducharme.

—Pero ¿cómo puede ser buena una sesión de veinte minutos en la que ni siquiera sudas? —le pregunté dudosa.

—Levantas pesas tomándotelo con calma. No realizas demasiadas repeticiones, y sólo haces una tanda de ejercicios. Confía en mí, funciona. A mí me encanta.

En *Tropezar con la felicidad*, el libro de Daniel Gilbert, él sostiene que la manera más eficaz de juzgar si un curso de acción te hará feliz en el futuro, es preguntarles a los que lo están siguiendo en esos momentos si les gusta, y suponer que a ti también te pasará lo mismo. Según su teoría, el hecho de que mi amiga dijera maravillas de aquel programa de ejercicios era un buen indicador de que a mí también me gustaría. Además, recordé que uno de mis Secretos de la Adulthood era: «La mayoría de decisiones no requieren una investigación profunda».

Concerté una cita para el día siguiente, y al terminar la sesión ya era una partidaria acérrima de aquel entrenamiento. Mi entrenador era estupendo, y el ambiente de la sala donde entrenaba era mucho más agradable que el de la mayoría de gimnasios: sin música, ni espejos, ni un montón de gente, ni esperas. Antes de salir, pagué con la tarjeta de crédito 24 sesiones, el máximo, para obtener un descuento, y al cabo de un mes convencí a Jamie y a Judy, mi suegra, para que fueran al mismo gimnasio.

La única pega era su elevado precio.

—Veinte minutos de ejercicio valen un pastón —le dije a Jamie.

—¿Te gustaría que la sesión durara más? —me preguntó—. ¡Si

precisamente estamos pagando tanto por lo eficaces que son estas sesiones tan cortas! —Vi que tenía razón.

Además del entrenamiento con pesas, quería empezar a andar más. Los estudios revelan que la actividad repetitiva de andar activa la respuesta de relajación del cuerpo y ayuda a reducir el estrés. Hasta una caminata de diez minutos te llena de energía y te sube el ánimo; de hecho, hacer ejercicio es un sistema muy eficaz para sacarte una depre de encima. También había leído un montón de veces que para gozar de buena salud tenemos que dar como mínimo 10.000 pasos diarios, una cantidad que, según parece, le ayuda a la mayoría de la gente a no engordar.

En mi calidad de neoyorquina creía recorrer varios kilómetros cada día a pie. Pero ¿era cierto? Me compré un podómetro de 20 dólares en la tienda deportiva de al lado de mi casa. Después de llevarlo sujeto al cinturón una semana, descubrí que los días en los que andaba bastante —llevando por ejemplo a Eliza al colegio y yendo a pie al gimnasio— daba 10.000 pasos fácilmente. Pero los días en los que sólo me movía por la periferia de mi casa apenas daba 3.000.

Ser más consciente de mis hábitos diarios era interesante. Llevar un podómetro encima también me incentivaba a andar más. Una de mis peores cualidades es mi insaciable necesidad de llevarme los laureles: siempre quiero ponerme una medalla, que los demás reconozcan mi mérito. Cuando iba al instituto, una noche volví a casa tarde después de una fiesta y decidí darle una sorpresa a mi madre limpiando la cocina llena de platos sucios. A la mañana siguiente, al bajar a la cocina mi madre exclamó: «¿Qué hada maravillosa ha limpiado la cocina por la noche?», y yo me sentí en la gloria. Al cabo de veinte años aún me acuerdo de aquella medalla que mi madre me puso, y deseo seguir recibiendo más.

Esta cualidad negativa fue beneficiosa en este caso, ya que el podómetro me estimulaba a hacer un esfuerzo adicional, me ayudaba a andar más. Una mañana tenía pensado coger el metro para ir al dentista, pero al salir de casa me dije: «¡Si vas andando tardarás lo mismo, y de paso harás ejercicio!» Además, pienso que me beneficio del «efecto

Hawthorne», en el que los sujetos del estudio mejoraron su rendimiento simplemente por la atención adicional que recibieron. En este caso, yo era el conejillo de Indias de mi propio experimento.

Andar tenía otra ventaja más: me ayudaba a pensar. Nietzsche escribió: «Todos los grandes pensamientos se conciben andando», y la ciencia respalda su observación. Las sustancias químicas secretadas al andar nos ayudan a pensar con claridad. A decir verdad, sólo con salir de casa ya nos sentimos más despejados y con más energía. La falta de luz es una de las razones por la que nos sentimos cansados, e incluso exponernos durante cinco minutos a la luz del sol estimula la producción de serotonina y dopamina, las sustancias químicas que suben el ánimo. Muchas veces me levantaba con aire de culpabilidad del escritorio para tomarme un descanso y, mientras daba una vuelta a la manzana, se me ocurría una idea de lo más inspiradora que no había tenido mientras estaba escribiendo diligentemente encerrada en casa.

T I R A A L G O , R E N U É V

Tener la casa como una leonera me hacía perder constantemente mucha energía; en cuanto entraba en ella sentía la necesidad de echar la ropa sucia al cesto de la colada y recoger los juguetes desperdigados por la casa. No era la única que luchaba contra el desorden. La cantidad de guardamuebles prácticamente se han doblado en la última década, un signo de que los estadounidenses ya no sabemos dónde poner los trastos. Un estudio sugirió que despejar nuestra casa reduciría en un 40 por ciento el tiempo que pasamos limpiándola.

Dedicar el primer mes de mi proyecto de felicidad a limpiar la casa me parecía un poco simplón, como si lo más importante de mi vida fuera ordenar el cajón de los calcetines. Pero me moría de ganas de vivir en un ambiente ordenado y sereno, lo cual se traduce en la vida real en una casa con los abrigos colgados en el armario y varios rollos de papel de cocina de

recambio.

También me agobiaba el desorden psíquico invisible, aunque más irritante, de los cabos sueltos por atar. Tenía una larga lista de tareas pendientes que me hacían sentir cansada y culpable siempre que pensaba en ellas. Necesitaba limpiar los desechos de mi mente.

Decidí ocuparme primero del desorden visible, y descubrí algo sorprendente: los psicólogos y los sociólogos que investigan sobre la felicidad nunca mencionan el desorden. Nunca lo citan en su descripción de los factores que aportan felicidad ni lo incluyen en la lista de estrategias para favorecerla. Los filósofos tampoco lo tienen en cuenta, aunque Samuel Johnson, que opinaba sobre todo, observó: «No hay dinero mejor gastado que el que sirve para estar a gusto en casa».

En cambio, cuando recurrí a la cultura popular, vi que abundaban las discusiones sobre la limpieza. Sea cual sea la felicidad que los científicos estudien, la gente de la calle está convencida de que ordenar el hogar fomenta la felicidad, y se «gastan dinero para estar a gusto en casa» comprando la revista *Real Simple*, leyendo el blog *Unclutterer*, alquilando trasteros y practicando el feng shui como aficionados. Por lo visto, no soy la única que cree que el espacio en el que vives influye en tu felicidad espiritual.

Hice un recorrido por la casa para ver la magnitud de la tarea. En cuanto me fijé en ella, me sorprendió la cantidad de cosas que había acumulado sin darme cuenta. En nuestra casa entraba mucha luz y era agradable, pero estaba repleta de trastos.

Cuando inspeccioné el dormitorio principal, por ejemplo, se me cayó el alma a los pies. Las paredes de color verde pálido y las sábanas y cortinas decoradas con motivos de rosas y hojas hacían que el ambiente de la habitación fuera tranquilo y acogedor, pero en la mesita y los rincones había un montón de papeles apilados. Todas las superficies estaban repletas de libros hasta los bordes. Los CD, DVD, cables, cargadores, monedas, colgadores de camisas, tarjetas de visita y manuales de instrucciones yacían desperdigados por la habitación como confeti. Había

objetos para guardar, objetos peregrinos, objetos que ni siquiera sabía lo que eran... Todos tenía que guardarlos en su lugar correspondiente. O echarlos a la basura, o regalarlos.

Mientras contemplaba la magnitud de la tarea, invoqué mi Décimo Mandamiento: «Haz lo que debas hacer». Este mandamiento condensaba en un principio muchas clases distintas de consejos que mi madre me había dado a lo largo de los años. De hecho, las tareas monumentales me agobian, y a menudo me dan ganas de intentar hacer mi vida más fácil pasando por alto los detalles.

Hace poco que vivimos en esta casa, y sólo con pensar en el trabajo que me esperaba me ponía muy nerviosa. ¿Qué empresa de mudanzas debía contratar? ¿Dónde podíamos comprar las cajas de cartón? ¿Cómo meteríamos los muebles en el diminuto montacargas de nuestro nuevo apartamento? Me quedé bloqueada por el miedo. Mi madre, tan práctica y serena como siempre, me recordó que hiciera lo que creyera que debía hacer. «No será tan pesado como piensas —me dijo tranquilizándome cuando la llamé para que me levantara el ánimo—. Escribe una lista, haz un poco cada día, y mantén la calma.» Estudiar para obtener el título de abogada, escribir notas de agradecimiento, tener un bebé, ocuparme de la limpieza de las alfombras, revisar infinitas notas de pie de página mientras terminaba mi biografía de Winston Churchill... mi madre me hizo sentir que nada era imposible si hacía poco a poco lo que debía hacer.

Mi valoración de nuestro apartamento reveló que el desorden era de distintas clases. En primer lugar, había el *desorden nostálgico* formado por reliquias de tiempos pasados de las que no me quería desprender. Anoté en mi mente que no necesitaba conservar la caja enorme de materiales que usé en «El mundo de los negocios y la regulación de la televisión», el seminario que impartí hace años.

En segundo lugar había el *desorden ahorrador* formado por cosas que conservaba porque eran útiles, aunque no me sirvieran de nada. ¿Por qué guardaba 23 floreros de cristal de la floristería?

Una clase de desorden que había visto en otros hogares, aunque no lo

sufriera en el mío, era el *desorden de las gangas*, acumulado al comprar objetos innecesarios por estar de oferta. Pero sufría de otro relacionado con él, el *desorden de los regalitos*, formado por los regalos, la ropa heredada y los obsequios que no usábamos. Hace poco mi suegra mencionó que iba a tirar una lámpara de pie y me preguntó si la queríamos.

«¡Claro, es una lámpara estupenda!», respondí automáticamente. Pero a los pocos días cambié de opinión. La pantalla no me gustaba, ni el color tampoco, y no tenía un lugar donde ponerla.

«La lámpara al final no nos hace falta, pero gracias por ofrecérnosla», le dije en un correo electrónico. Había evitado por los pelos aumentar el *desorden de los regalitos*.

También tenía un problema con el *desorden de los recuerdos*. Eran esas cosas horribles que antes me ponía: mi horrible jersey verde (lo había comprado de segunda mano diez años atrás), unas braguitas agujereadas y raídas de cuando tenía ocho años. Esta clase de desorden sacaba de quicio a mi madre. «¿Por qué quieres ponerte eso?», me decía. Ella llevaba siempre una ropa estupenda, en cambio a mí me costaba no ir siempre con un pantalón ancho y una camiseta blanca raída.

El que más me agobiaba era el *desorden aspiracional*, las cosas que nunca usaba: la pistola de pegamento que nunca aprendí a usar, los misteriosos utensilios de servir de plata que nos regalaron el día de nuestra boda, mis zapatos con tacón aguja de color beige. La otra cara del desorden aspiracional es el *desorden obsoleto*. Descubrí una montaña de marcos de plástico para fotos apilados en un cajón. Los estuve usando durante años, y aunque ahora prefiera usar marcos más apropiados, sigo conservando estas versiones de plástico.

Pero el más desagradable para mí es el *desorden del comprador arrepentido*, cuando en lugar de admitir que he hecho una mala compra, me resisto a desprenderme del objeto hasta que creo haberlo «usado» después de dejarlo en el armario o en un estante, como el bolso de lona que usé una sola vez y que compré hace dos años, o esos pantalones

blancos tan poco prácticos.

Después de haberme hecho una idea de la situación, fui directa al foco del desorden de mi casa: mi armario. Como nunca se me ha dado bien doblar la ropa, los estantes estaban llenos de montañas inclinadas de camisetas y suéteres. Las perchas estaban repletas de prendas, y para sacar una pieza de ropa tenía que separar con todas mis fuerzas una masa de prendas de lana y algodón. Por los bordes de los cajones asomaban calcetines y camisetas que había metido a la fuerza. Lo primero que ordenaría sería este lugar.

Para poder concentrarme en la tarea, yo me quedé en casa y Jamie se fue con las niñas a pasar el día en casa de sus padres. En cuanto la puerta del ascensor se cerró tras ellos, me puse manos a la obra.

Leí sugerencias que aconsejaban adquirir una barra más para el armario, cajas para guardar objetos debajo de la cama, o perchas que sostenían cuatro pantalones a la vez. Pero para mí la herramienta más esencial para despejar la casa eran las bolsas de la basura. Cogí una bolsa de plástico para la ropa que tiraría y otra para la que regalaría y la fui metiendo en ellas.

En primer lugar me desprendí de las cosas que ya no me pondría más. *Bye-bye* pantalones de yoga anchos. Después saqué la ropa que sabía que no me pondría. *Bye-bye* suéter gris que apenas me llegaba al ombligo. Las siguientes prendas de ropa me costaron más seleccionárselas: como esos pantalones marrones, no se me ocurría con qué zapatos me los podía poner. Y ese vestido que, aunque me gustara, nunca se presentaba la ocasión para ponérmelo. Intenté tomarme el tiempo para hacer que cada pieza de ropa me sirviera, y si no era así, me deshacía de ella. Empecé a advertir mis artimañas. Cuando me decía: «Esto me lo pondría», significaba que en realidad no me lo había puesto. Y «esto me lo he puesto» significaba que lo había llevado un par de veces en cinco años. «Esto podría ponérmelo» quería decir que nunca me lo he puesto y nunca me lo pondré.

En cuanto acabé de ordenar el armario, lo revisé de nuevo. Al terminar

tenía cuatro bolsas llenas de ropa, y podía ver unos grandes espacios vacíos en el fondo del armario. Ya no me sentía para el arrastre, sino llena de júbilo. ¡Ya no necesitaba enfrentarme a mis errores! ¡Ni buscar frustrada esa camisa blanca con la punta del cuello que se abotonaba!

Tras despejar el armario, me entraron ganas de ordenarlo aún más. Intenté cualquier truco que se me ocurriera. ¿Por qué conservaba 30 perchas de más? Me desprendí de casi todas, con lo que quedó más espacio vacío aún. Me deshice de varias bolsas de plástico que había guardado dobladas durante años sin una buena razón. Había pensado seleccionar sólo las prendas de las perchas, pero llena de energía e inspiración, me lancé a ordenar el cajón de los calcetines y el de las camisetas. En lugar de hurgar en ellos para ver lo que eliminaría, los vacié echando su contenido en el suelo, y sólo volví a meter los calcetines y las camisetas que me ponía.

Me deleité contemplando el armario lleno ahora de espacio. Al día siguiente estaba ansiando otra dosis de limpieza.

—Esta noche haremos algo muy divertido —le dije a Jamie en un tono alegre mientras él consultaba las noticias deportivas en la tele.

—¿Qué es? —preguntó desconfiando de mí al instante mientras mantenía el control remoto en alto.

—¡Ordenaremos tu armario y tus cajones!

—¡Ah, vale! —repuso agradablemente. Su reacción no debería haberme sorprendido. A Jamie le encanta el orden. Apagó la tele—. Pero no pienso deshacerme de demasiadas cosas —me advirtió—. Me pongo con regularidad todo lo que hay en el armario.

—De acuerdo —le repuse con dulzura. Pero para mis adentros pensé: *¡Eso ya lo veremos!*

Ordenar su armario fue divertido. Jamie se sentó en la cama mientras yo sacaba las prendas colgadas, de dos en dos, y él, mucho menos torturado que yo, me daba el visto bueno o no, salvo en una ocasión, cuando insistió diciendo: «Esos pantalones no son míos, es la primera vez que los veo en toda mi vida». Acabó con una gran bolsa llena de ropa que

ya no se ponía.

Durante las siguientes semanas, mientras me acostumbraba a mi armario medio vacío, me di cuenta de una paradoja: aunque tuviera menos ropa delante de mí, me sentía como si tuviera *más*, porque todo lo del armario me lo iba a poner.

Tener menos ropa me hacía más feliz. Aunque creamos que es mejor tener mucha entre la que elegir, en realidad nos complica la vida. En lugar de sentirnos más satisfechos, cuando hay demasiadas cosas entre las que elegir, nos quedamos bloqueados por el miedo. Los estudios han demostrado que si, por ejemplo, en el súper nos encontramos con dos docenas de mermeladas distintas, o si nos ofrecen un montón de inversiones para nuestro plan de jubilación, a menudo elegimos arbitrariamente, o bien nos vamos sin elegir nada en lugar de esforzarnos para hacer una elección razonable. Yo sin duda me sentía mucho mejor escogiendo entre dos pantalones negros que me gustaban, que entre cinco pantalones negros para tirar, la mayoría de los cuales eran incómodos o estaban pasados de moda, que me hacían sentir culpable por no ponérmelos nunca.

¡Quién me iba a decir que algo tan prosaico como ordenar la casa iba a gustarme tanto! A estas alturas me moría de ganas de volver a sentir el colocón de la limpieza; por eso, mientras una amiga que está embarazada abría los regalos en la fiesta para celebrar la futura llegada de su bebé, les pregunté a las invitadas si conocían nuevas estrategias para limpiar la casa.

—Concéntrate en las zonas llenas de objetos —me aconsejó una amiga—. Ya sabes a lo que me refiero: la mesa del comedor, la encimera de la cocina, los lugares donde todos dejáis vuestras cosas.

—Tienes razón —repuse—. La silla del dormitorio está repleta de cosas. Nunca nos sentamos en ella porque hay una montaña de ropa y revistas.

—El desorden atrae más desorden. Si ordenas el lugar, tenderá a seguir ordenado. Y te daré otro consejo más —prosiguió—. Cuando compres cualquier aparato, guarda los cables, el manual de instrucciones y todo lo

demás en una bolsa de plástico de autocierre. Evitarás encontrarte con una gran maraña de misteriosos cables, y además, cuando quieras deshacerte del aparato, también podrás deshacerte de todo lo que lo acompañaba.

—Intenta esta «estrategia virtual» que yo he puesto en práctica —me sugirió otra amiga—. Date una vuelta por tu casa y pregúntate: si me mudara, ¿qué sería lo que empaquetaría y qué lo que tiraría?

—Yo *nunca* guardo un objeto por razones sentimentales —afirmó otra—. Sólo lo conservo si lo sigo usando.

Estas sugerencias me fueron útiles, pero la última regla era demasiado draconiana para mí. Nunca me desprendería de la camiseta con el logo «La justicia no descansa nunca» de la clase de aeróbic que hacía con la jueza Sandra Day O'Connor cuando era su ayudante, aunque me fuera pequeña, o del vestidito que le pusimos a Eliza, nuestra primera hija, cuando salimos del hospital después de que naciera. (Al menos estos objetos no ocupaban demasiado espacio. Tengo una amiga que conserva 12 raquetas de tenis de los tiempos en que jugaba a tenis en la universidad.)

Cuando una compañera de habitación de la universidad visitó Nueva York, mientras nos tomábamos un café charlamos del placer de ordenar la casa y hablamos maravillas de esta actividad.

—¿Acaso hay algo más placentero en la vida que limpiar el armario del baño? ¡No, señora! —exclamé.

—Tienes toda la razón —afirmó con la misma convicción—. Yo hasta dejo un estante vacío —añadió llegando incluso más lejos en su afán de limpieza.

—¿A qué te refieres?

—En mi casa siempre dejo un estante vacío, lo pongo todo en el de arriba para que el de abajo me quede libre.

Su poética decisión me fascinó. ¡Un estante vacío! Y tenía tres hijos. Un estante vacío significaba un montón de posibilidades, un espacio libre que podía aumentar, el lujo de desperdiciar un espacio por pura estética. Yo también debía tener uno. Regresé a casa, me fui directa al armario del

recibidor y vacié un estante. No era grande, pero estaba vacío. ¡Qué gozada!

Me di una vuelta por mi casa para echarle un vistazo a todos los objetos, por pequeños que fueran, sin que se me escapara ni uno. Hacía mucho que me molestaba la exasperante cantidad de baratijas que las niñas habían acumulado. Pelotas enormes decoradas con purpurina, linternas pequeñas, animalitos del zoo de plástico... por todas partes me encontraba con estos objetos. Era divertido tenerlos, y mis hijas querían conservarlos, pero costaba guardarlos, porque ¿dónde se suponía que debía meterlos?

Mi Octavo Mandamiento es «Identifica el problema». Vi que aguantaba un problema durante años por no examinar nunca su naturaleza ni cómo resolverlo. Pero a menudo al plantear un problema con claridad ves su solución. Por ejemplo, detestaba colgar el abrigo y normalmente lo dejaba en el respaldo de una silla.

Identifica el problema: «¿Por qué no cuelgo nunca el abrigo?»

Respuesta: «Porque no me gusta malgastar mi tiempo con las perchas».

Solución: «Usa el gancho de la parte trasera de la puerta».

Cuando me pregunté: «¿Cuál es el problema con estos juguetitos?», respondí: «Eliza y Eleanor quieren conservarlos, pero no sé dónde guardarlos». ¡Bingo! Vi la solución a mi problema en el acto. Al día siguiente me pasé por *The Container Store* y compré cinco tarros grandes de cristal. Revisé el apartamento de arriba abajo para recoger todos los juguetitos y los metí en los botes. ¡Me había desecho del desorden! Llené los cinco botes. Lo que no se me había ocurrido era que le daban un toque vistoso, festivo y acogedor a los estantes. Mi solución era estéticamente bonita y práctica.

Un agradable efecto de empezar a ordenar la casa fue resolver sin proponérmelo el «síndrome del cuarto termómetro»: como nunca encontraba el termómetro, siempre compraba uno nuevo, y al ordenar la casa me encontré con *cuatro*. (A propósito, estaban por estrenar; para ver si mis hijas tenían fiebre les tocaba la nuca.) Es uno de mis Secretos de la

Adulterio: si no encuentras algo, ordena la casa. Descubrí que, aunque pareciera más fácil meterlo todo en cualquier parte —el armario de la ropa, un cajón de la cocina—, era mejor guardar cada objeto en su lugar. Uno de los pequeños placeres de la vida es guardar algo en su sitio: dejar el betún para el calzado en el segundo estante del armario de la ropa blanca fue tan agradable como cuando un arquero da en la diana.

También creé varias reglas diarias para evitar que el apartamento estuviera hecho un desastre. En primer lugar, siguiendo mi Cuarto Mandamiento: «Hazlo ahora», empecé a aplicar la «regla de un minuto»: no posponía ninguna tarea que pudiera hacerse en menos de un minuto. Guardé el paraguas, rellené un documento, eché los periódicos a la papelería del papel para reciclar y cerré la puerta del armario del cuarto de baño. Hice todos estos pasos en un periquete, pero el resultado acumulativo fue impresionante.

Además de la «regla de un minuto» observé la del «orden nocturno», tomándome diez minutos cada noche antes de acostarme para ordenar un poco la casa. Así las mañanas eran más serenas y agradables, y de paso me ayudaba a prepararme para dormir. Poner las cosas en su sitio es muy relajante, y hacer una actividad física me ayuda a darme cuenta de que estoy cansada. En cambio, cuando leo durante una hora arropada en la cama antes de apagar la luz, no siento la misma agradable sensación cuando me estiro para dormirme.

A medida que el desorden que se ocultaba tras las puertas cerradas y en los armarios disminuía, me ocupé del desorden visual. Por ejemplo, nos hemos suscrito a muchas revistas y no las guardamos ordenadas. Vací un cajón, y ahora están guardadas en él al alcance de la mano, para que podamos coger una antes de ir al gimnasio. El tablón de anuncios estaba lleno de invitaciones, avisos del colegio y varias misceláneas: saqué todos esos papeles y los guardé en un archivador con una etiqueta que ponía: «Próximos acontecimientos e invitaciones». La casa estaba más o menos igual de ordenada que antes, pero el caos visual había disminuido mucho.

Ordenar la casa me ponía los pelos de punta, me parecía una tarea

monumental, y lo *era*, pero cada vez que miraba a mi alrededor y veía el espacio mucho más despejado, sentía una pequeña oleada de energía. Ver nuestro apartamento más ordenado me entusiasmaba, y esperaba que Jamie exclamara: «¡Caramba, qué ordenada está la casa! Cuánto has trabajado, ahora está mucho más bonita». Pero nunca lo hizo. Como me gusta que me pongan medallas, me llevé un buen chasco, pero por otro lado Jamie no se quejó cuando tuvo que llevar 200 kilos de trastos a la tienda que vende artículos de segunda mano con fines benéficos. Y aunque él no apreciara mis esfuerzos tanto como yo esperaba, no me importaba; me sentía animada y renovada por haber ordenado la casa.

O C Ú P A T E D E U N A T

Las tareas pendientes me agotaban y hacían sentir culpable. Me sentía como una mala amiga por no haber comprado un regalo de boda. Como una irresponsable por no haber ido a hacerme un chequeo para prevenir el cáncer de piel (tengo la piel superblanca de las mujeres pelirrojas). Como una mala madre porque Eleanor, nuestra hija pequeña, necesitaba unos zapatos nuevos. Tuve una imagen de mí sentada ante un portátil en forma de colmena rodeada de recordatorios en forma de abejas que bajaban en picado sobre mi cabeza zumbando: «¡Hazme!», «¡Hazme», mientras las apartaba a manotazos. Era hora de ocuparme del asunto.

Me senté y escribí una lista de tareas de cinco páginas. Crearla fue divertido, pero ahora me esperaba la perspectiva de hacer las tareas que había estado evitando, en algunos casos durante años. Para levantarme la moral, añadí varias cosas que sólo me tomarían cinco minutos para poder tacharlas de la lista.

Durante las semanas siguientes me ocupé de la lista. Fui a mi primer chequeo para prevenir el cáncer de piel. Limpié las ventanas. Adquirí un sistema de copias de seguridad para el ordenador. Descifré una misteriosa factura de la televisión por cable. Llevé mis zapatos al zapatero para que

les cambiara los tacones.

Mientras me ocupaba de las tareas más ingratas de la lista, me enfrenté a una serie de desalentadoras «tareas bumerán»: tareas que creía haberme quitado de encima pero que volvían a mí. Después de ir con dieciocho meses de retraso al dentista, tras felicitar me por haber tachado la tarea de la lista, fui a hacerme una limpieza dental y descubrí que una muela con empaste tenía caries. A la semana siguiente tuve que volver al dentista. ¡Bumerán! Después de posponerlo durante meses, le pedí al fin al portero que arreglara el aplique de nuestro dormitorio, pero resultó que no pudo arreglarlo. Me dio el teléfono de un electricista. Lo llamé y sacó la lámpara de la pared, pero no pudo arreglarla. Me dijo que la llevara a reparar. La llevé al taller. Una semana más tarde fui a recogerla. El electricista tuvo que volver para instalarla. La lámpara volvía a funcionar. ¡Bumerán! ¡Bumerán! ¡Bumerán!

Tuve que aceptar a mi pesar que nunca lograría tachar algunas tareas pesadas de la lista. Tendría que hacerlas cada día el resto de mi vida. Por fin empecé a ponerme crema solar a diario, bueno, casi todos los días. Por fin empecé a limpiarme los dientes con hilo dental, bueno, casi todos los días. (Sabía que la exposición al sol puede provocar cáncer y que las encías en mal estado conducen a la pérdida de los dientes, pero reconozco que el miedo a las arrugas y al mal aliento me motivó mucho más a hacerlo.)

A veces la parte más difícil de una tarea era decidir *realizarla*. Una mañana envié por fin un correo electrónico que incluía sólo 48 palabras y que me tomó 45 segundos escribirlo. Y, sin embargo, me había estado diciendo que debía escribirlo al menos dos semanas. Estas tareas pendientes me agotaban de una manera increíble.

Un aspecto importante de la felicidad es controlar tu estado de ánimo. Los estudios revelan que la mejor manera de subirte el ánimo es conseguir un éxito fácil, ocupándote por ejemplo de una tarea que has estado posponiendo desde hace mucho. Me quedé atónita con la increíble oleada de energía mental que sentí al hacer estas tareas que había dejado de lado.

Para tener más energía apliqué uno de mis Doce Mandamientos: «Actúa como deseas sentirte». Este mandamiento condensa uno de los descubrimientos más útiles que hice en mi investigación sobre la felicidad: aunque supongamos que *actuamos* según como nos sentimos, en realidad nos *sentimos* así por nuestro modo de *actuar*. Por ejemplo, los estudios han revelado que incluso una sonrisa inducida artificialmente produce emociones más felices, y un experimento sugirió que las personas que usan Botox son menos proclives a enfadarse porque no quieren hacer una mueca de enojo. El filósofo y psicólogo William James explicó: «La acción parece seguir al sentimiento, pero en realidad la acción y el sentimiento van de la mano, y al regular la acción, que está bajo el control más directo de la voluntad, podemos regular indirectamente el sentimiento, que no lo está». Los consejos tanto antiguos como modernos procedentes de todas partes respaldan la observación de que para cambiar nuestros sentimientos debemos cambiar nuestras acciones.

Aunque la estrategia de «fíngelo hasta que lo sientas» parezca mala, descubrí que era muy eficaz. Cuando estaba para el arrastre, actuaba con más energía. Andaba con más brío. Caminaba por la casa mientras hablaba por el móvil. Conversaba en un tono más cálido y entusiasta. A veces me siento agotada sólo de pensar en estar un rato con mis hijas, pero una tarde agotadora, en lugar de intentar inventarme un juego que consistía en echarme en el sofá (me las he arreglado para ser de lo más ingeniosa con mis ideas), entré en la habitación de mis hijas brincando y les dije: «¡Eh, juguemos en la tienda de campaña!» Y funcionó: conseguí tener un montón de energía actuando como si la tuviera.

A finales de enero ya había empezado mi prometedor proyecto, pero ¿me sentía más feliz? Era demasiado pronto para saberlo. Aunque me sentía más despierta y serena, y, aunque a ratos estuviera hecha papilla, no me

pasaba tanto como antes.

Descubrí que si me premiaba por mi buena conducta —aunque sólo fuera trazando un visto bueno en mi lista de decisiones—, me resultaba más fácil mantenerla. Recibir un pequeño incentivo marcaba una diferencia. Pero veía que tenía que recordarme constantemente el cumplir con mis decisiones. De hecho, al final del mes de enero advertí que mi afán por el orden había bajado. Me encantaba la sensación de ordenar un armario, pero mantener la casa ordenada era una interminable tarea propia de Sísifo. Quizá la «regla de un minuto» y la del «orden nocturno» harían que me ocupara del desorden con regularidad, en pequeñas dosis, para que no llegara a ser tan descomunal como antes.

Pero el montón de energía y satisfacción que sentí al tener la casa ordenada me dejó asombrada. El monstruoso armario era ahora una delicia para la vista; la montaña de papeles que amarilleaban lentamente en el borde del escritorio se había esfumado. Samuel Johnson escribió: «Analizando las *cosas pequeñas* dominamos el gran arte de sentir tan poca desdicha y tanta felicidad como nos sea posible».

2

FEBRERO:

Acuérdate de amar

EL MATRIMONIO

- DEJA DE DAR LA LATA
- NO ESPERES RECIBIR ELOGIOS NI RECONOCIMIENTO
- PELEA CORRECTAMENTE
- NO DESEMBUCHES TODAS TUS MISERIAS
- DA PRUEBAS DE AMOR

En las investigaciones sobre la felicidad y el matrimonio llama la atención un hecho alarmante: la satisfacción conyugal baja en picado tras la llegada del primer hijo. La perturbadora presencia sobre todo de bebés o hijos adolescentes estresa mucho a las parejas, y el descontento llega a su punto máximo cuando los hijos están en estas etapas.

Jamie y yo llevamos casados once años, y después del nacimiento de Eliza aumentó la cantidad de peleas en nuestro matrimonio. Hasta ese momento la frase «¿Puedes hacerlo *tú?*» no había salido nunca de mi boca. Pero en los últimos años había empezado a quejarme, a protestar y a arrastrar los pies demasiado. Era hora de hacer algo al respecto.

Por más cursi que suene, desde el primer momento que nos presentaron en la biblioteca de la facultad de Derecho, cuando yo iba al primer curso y él al segundo, Jamie y yo sentimos un amor muy profundo (aún conservo el anorak rosa que él llevaba aquella tarde colgado del interior de la puerta del armario). Pero en los últimos años me empecé a preocupar de que la acumulación de irritantes menudencias y palabras hirientes nos impidieran dar más muestras de amor.

Nuestro matrimonio no estaba en problemas. Expresábamos el cariño que nos teníamos abiertamente y con frecuencia. Éramos indulgentes el uno con el otro. Manejábamos los conflictos bastante bien. No manifestábamos la conducta que el psicólogo John Gottman, experto en matrimonio, llama los «Cuatro Jinetes del Apocalipsis» por su destructivo papel en una relación de pareja: contestar con evasivas, ponerse a la defensiva, criticar y tratarse con desprecio. Bueno, a veces nos andábamos con evasivas, nos poníamos a la defensiva y nos criticábamos, pero *nunca* nos tratábamos con desprecio, la peor conducta de todas.

Pero nosotros —yo— habíamos adquirido unos malos hábitos que quería cambiar.

Trabajar en mi matrimonio era un objetivo para mi proyecto de felicidad, porque un buen matrimonio es uno de los factores que más relacionado está con ella. En parte, este hecho refleja que a las personas felices les es más fácil casarse y conservar su matrimonio que a las infelices, porque son personas más agradables con las que salir y parejas más tratables. Pero el matrimonio en sí también proporciona felicidad, ya que nos da el apoyo y la compañía que todos necesitamos.

Para mí, como para la mayoría de personas casadas, mi matrimonio fue fundamental en todas las otras decisiones importantes que tomé en la vida: dónde viviría, la maternidad, mis amigos, mi trabajo, mi tiempo libre. El ambiente de mi matrimonio determinó el aire que tendría mi vida. Por eso, además de incluir el matrimonio en mi proyecto de felicidad, le asigné el segundo mes del año.

Aunque mi relación con Jamie fuera lo que más condicionaba mi vida

diaria, también era por desgracia la relación en la que peor me comportaba. Muchas veces sólo me fijaba en los fallos y las peleas, y le acusaba por cualquier cosa. Si las bombillas se fundían, me agobiaba el desorden de la casa o incluso estaba desanimada por mi trabajo, le echaba la culpa a Jamie.

Jamie es una mezcla divertida. Tiene un lado sardónico que le hace parecer a los que no le conocen bien como una persona distante y casi cruel, pero también tiene un corazón muy tierno. (Un buen ejemplo: le encantan las películas que para mí son de lo más morbosas, como *Mar abierto* y *Reservoir Dogs*, pero también le gustan las comedias dulces y románticas; su favorita es *Un gran amor*.) Cuando se niega a hacer las tareas típicas de un maridito me pone negra, pero de pronto me sorprende actualizándome el ordenador sin que se lo haya pedido. Se hace la cama, pero nunca echa la ropa sucia en la cesta. Con los regalos de cumpleaños es un desastre, pero en cambio me hace unos regalos encantadores cuando menos me lo espero. Como todos, es una combinación de cualidades buenas y no tan buenas, y el peor de mis malos hábitos era fijarme sólo en sus defectos sin valorar sus virtudes.

Acabé dándome cuenta de un factor fundamental en mi proyecto de felicidad: no podía cambiar a los demás. Por más tentador que fuera intentarlo, no podía aligerar el ambiente de nuestro matrimonio acosando a Jamie para que cambiara. Trabajaría sólo en mí misma. Para inspirarme recurrí al último de mis Doce Mandamientos: «Sólo hay amor».

Una amiga mía fue la que me dio la idea. Pronunció esta frase cuando se estaba planteando aceptar un trabajo muy estresante en el que trabajaría para una persona muy difícil de tratar. El encargado de seleccionar al personal le dijo: «Voy a ser muy sincero contigo. Fulano es muy eficiente, pero es un jefe muy difícil. Piénsatelo muy bien antes de aceptar este puesto». Como mi amiga quería el trabajo a toda costa decidió decirse: «Sólo hay amor». A partir de aquel instante se negó a criticar en su fuero interior a Fulano, nunca se quejó de él a sus espaldas, ni siquiera quería escuchar a los que le criticaban.

—¿Y tus compañeros de trabajo no creen que te las das de santita? —le pregunté.

—¡Oh, no! —repuso— A todos les gustaría poder hacer lo mismo. Los vuelve locos, pero yo puedo decir con la mano en el corazón que Fulano me cae bien.

Si mi amiga podía hacer esto por su jefe, ¿por qué no iba a hacerlo yo por Jamie? En el fondo quería con locura a Jamie, pero estaba dejando que las pequeñeces se interpusieran entre nosotros. No me comportaba como yo esperaba de mí, y después al sentirme culpable por ello, me comportaba incluso peor.

El amor es muy curioso. No dudaría en darle a Jamie un riñón si lo necesitara, pero me sacaba de quicio si me pedía que paráramos un momento para ir a comprar en una parafarmacia crema de afeitar. Los estudios revelan que las causas más comunes de conflictos entre las parejas son el dinero, el trabajo, el sexo, la comunicación, la religión, los hijos, los suegros, el agradecimiento y las actividades lúdicas. Tener un hijo recién nacido también es muy duro. Pero estas categorías —aunque parezcan incluir todas las áreas— no tenían nada que ver con mis problemas. Reflexioné largo y tendido sobre mi matrimonio y los cambios que quería hacer para volver a ser tan tierna y paciente como de recién casada, cuando nuestra primera hija aún no había venido al mundo.

Ante todo necesitaba cambiar mi actitud hacia las tareas domésticas. Pasaba demasiado tiempo asignándole faenas a mi marido y dándole la tabarra. No sólo le estaba siempre encima para que las hiciera, sino también para que me elogiara por las *mías*. Además, quería no tomarme las cosas tan a pecho, sobre todo cuando me enojaba. En mi cabeza resonó una frase de G. K. Chesterton: «Ser pesimista es fácil, lo difícil es ser alegre (o como dice el refrán «Morir es fácil, lo complicado es vivir»»). Y quería valorar a Jamie como era debido. Los pequeños y delicados detalles que tenía conmigo eran más importantes que regalarme flores el día de los enamorados, y yo quería ofrecerle un montón de pequeños detalles y gestos, de elogios y agradecimiento; después de todo, uno de mis Secretos

de la Adulterez era: «Lo que haces *cada día* es más importante que lo que haces *de vez en cuando*».

Jamie no me preguntó qué experimentos planeaba hacer ese mes, y yo no se lo dije. Le conocía lo suficiente como para saber que, aunque supiera que en cierto modo era mi ratón de laboratorio, preferiría no oír los detalles.

Estas decisiones me iban a costar, lo sabía. Era lo bastante realista como para saber que no podría cumplirlas todas a diario, pero quería hacerlo lo mejor posible. Había empezado mi proyecto de felicidad aumentando mi energía y ordenando la casa, entre otras razones porque sabía que sin el agobio del desorden mental o físico, sería más alegre y cariñosa. Aunque pareciera ridículo, el armario ordenado y dormir más habían hecho que me sintiera más feliz y tranquila. Lo difícil sería mantener las decisiones de enero ahora que añadiría las de febrero.

DE J A D E D A R L A

Jamie detestaba que le dieran la lata, y yo detestaba *ser* una pesada, pero me pillaba a mí misma dándosela a menudo. Los estudios revelan que la calidad de la amistad de una pareja determina, en gran parte, si se sienten satisfechos con el romanticismo y la pasión de su matrimonio, y no hay nada que destruya más rápido la amistad (y la pasión) que dar la lata. Y además no sirve de nada.

Las felicitaciones que enviamos a los amigos el día de san Valentín me dieron la oportunidad de poner mi decisión a prueba. Como les pasa a tantas mujeres, a los cinco minutos de nacer Eliza, me poseyó el irreprimible deseo de mandar nuestras felicitaciones anuales. En una decisión motivada más por la desesperación que por la originalidad, decidí convertir en tradición el mandar felicitaciones en febrero el día de san Valentín en vez de hacerlo en diciembre, cuando la vida es una locura.

Aquel año, cuando llegó la hora de enviar las felicitaciones, mientras

Jamie y yo nos sentábamos a ver *Encuentros en la tercera fase* por la tele, saqué una pila enorme de sobres y le pregunté alegremente:

—¿Qué prefieres, meter las postales o cerrar los sobres?

—Ahora no, por favor —me suplicó con una expresión abatida.

Me debatí sin saber qué responderle. ¿Debía insistir en que me ayudara? ¿Decirle que no era justo que lo hiciera yo sola? ¿Que ya me había ocupado de la parte más pesada de encargarse de las tarjetas y decorarlas con una foto (la fotografía adorable de Eleanor y Eliza en tutú), y que él sólo iba a colaborar en la parte más fácil? Por otro lado era yo la que había decidido mandar las felicitaciones. ¿Era justo pedirle que me ayudara? Bueno, daba igual si era justo o no. Prefería terminar de hacerlo yo que sentirme una pesada.

—Vale —le respondí lanzando un suspiro—. No te preocupes.

Sentí varias punzadas de resentimiento cuando vi que Jamie se acomodaba en el sofá, pero descubrí que me alegraba de *no* sentirme más una pesada, aunque mirar la tele pegando sobres con la lengua no fuera demasiado divertido que digamos.

Cuando la película terminó, Jamie me miró; yo estaba sentada rodeada de los sobres rojos cerrados y franqueados de las felicitaciones.

—¿Quieres ser mi Valentina? —exclamó poniendo su mano sobre la mía.

Me alegraba de haber decidido no insistir en que me ayudara.

Para que me fuera más fácil dejar de darle la lata, hice una lista con técnicas antilatas. En primer lugar, como es molesto oír una voz autoritaria, me inventé un sistema para sugerir tareas sin hablar: cuando le dejaba un sobre en el recibidor, Jamie sabía que debía echarlo al buzón de camino al trabajo. Le recordaba las tareas con una sola palabra. En lugar de gritarle: «¿Te acuerdas de que me prometiste averiguar qué le pasaba a la videocámara antes de ir al parque?», me limitaba a exclamar: «¡Videocámara!», cuando Jamie terminaba de almorzar. Me recordaba a mí misma que mi marido no tenía por qué hacer todo lo que a mí se me antojara. Tuve que contenerme para no darle la lata pidiéndole que fuera

a buscar el tobogán al trastero del sótano en cuanto se me ocurrió que Eleanor podía jugar con él. Quería que fuera a buscarlo volando. Pero no era algo urgente. Me felicité por no darle la lata con la típica frasecita «Es por tu bien». Nunca le insistí para que se llevara el paraguas, desayunara o fuera al dentista. Aunque hay quien cree que esta clase de insistencia es una muestra de amor, yo creo que un adulto ya es lo bastante mayor para decidir solito si se pone o no un jersey.

La técnica antilatosa más obvia (y menos agradable) de todas era hacer yo la tarea. ¿Por qué tenía que decretar que Jamie era responsable de asegurarse de que en casa hubiera siempre un poco de dinero para los imprevistos? En cuanto me ocupé de ello, siempre había dinero en casa, y yo era mucho más feliz. Y cuando Jamie hacía una tarea, me mordía la lengua para no criticarle. Como cuando pensé que había pagado una fortuna por una pieza de recambio para nuestra birria de videocámara pero fue la decisión que tomó.

También intenté reconocer y apreciar más las tareas de Jamie. Sin duda alguna yo era culpable de un «sesgo atributivo inconsciente», un fenómeno en el que sobrevaloras inconscientemente tus contribuciones o habilidades con respecto a las de los demás. (Tiene que ver con lo que Garrison Keillor llamó «el efecto *Lago Wobegon*», el hecho de creernos mejores que el resto.) En un estudio en que los estudiantes de un grupo de trabajo valoraban cada uno su contribución al equipo, el total obtenido fue del 139 por ciento. Esto es comprensible, porque somos mucho más conscientes de lo que hacemos que de lo que hacen los demás: yo me quejo del tiempo que paso pagando facturas, pero no me fijo en el que Jamie pasa ocupándose de nuestro coche.

Tengo una amiga que dio con una solución radical. Ella y su marido *no se reparten* las tareas. Aunque tengan cuatro hijos, han hecho el tácito acuerdo de no decir nunca cosas como: «Tienes que llevar a los niños a la fiesta de cumpleaños» o «Arregla la cisterna del váter, se ha vuelto a estropear». Su sistema les funciona porque hacen las tareas juntos, pero aun así, no me imagino viviendo como ellos. Por estimulante que sea, es

un ideal imposible.

NO ESPERES RECIBIR RECONOCIMIENTO

Mi análisis de mis hábitos de dar la lata me mostró que también la daba de una manera más sutil al insistir en las tareas que *yo* hacía. Le insistía a Jamie para que me elogiara más.

Con el proyecto de las felicitaciones del día de san Valentín vi que, aunque quería que Jamie me ayudara, en el fondo lo que más deseaba es que exclamara algo como: «¡Caramba, las fotos de las niñas son estupendas! ¡Te has lucido con las felicitaciones!» Quería que me pusiera una medalla por mis tareas domésticas.

¿Por qué necesitaba tanto que me pusiera una medalla? ¿Era por vanidad? ¿Por inseguridad? Fuera cual fuese la razón, sabía que debía superar mi necesidad de que Jamie me felicitara por mi buen trabajo; es más, debía superar incluso mi necesidad de que *advirtiera* mi buen trabajo. Por eso decidí: «No esperes recibir elogios ni reconocimiento».

Cuando empecé a fijarme en ello, vi hasta qué punto esta necesidad condicionaba mi comportamiento. Una mañana, a las siete y media entré tambaleándome con el salto de cama en la cocina. Había estado levantada casi toda la noche por Eleanor, que apenas había pegado ojo. Jamie se había levantado a las seis para ocuparse de nuestra hija, y así yo podía dormir un poco.

—Buenos días —farfullé mientras abría una lata de Coca-Cola Light sin añadir ninguna palabra de agradecimiento por los maravillosos noventa minutos de sueño.

Jamie esperó un momento y luego me soltó:

—Espero que aprecies que gracias a mí has dormido un poco esta mañana. —Él también necesita que le pongan medallas, aunque no sea demasiado bueno, a mi entender, poniéndomelas a mí.

Había estado intentando comportarme mejor en mi matrimonio. Me había felicitado por haber aprendido tantas cosas. Pero ¿le respondí con ternura: *¡Claro que sí, muchas gracias, eres mi héroe!?* ¿Le di un fuerte abrazo agradeciéndoselo? Pues no. Como Jamie se había olvidado de *ponerme* una medalla por estar toda la noche levantada por Eleanor, le solté:

—Claro que lo aprecio, pero tú nunca me das las gracias cuando yo te dejo dormir. Y, en cambio, esperas que me deshaga en elogios cuando tú lo haces.

La mirada que Jamie me lanzó me hizo desear haber reaccionado de otra manera. Recordé mi Noveno Mandamiento: «Anima esa cara».

—Lo siento —dije rodeándole con los brazos—. No debería haberte dicho esto, y te agradezco que me hayas dejado dormir un ratito esta mañana.

—Quería que durmieras un poco. Y *sí* que lo tengo en cuenta cuando me dejas dormir.

—Vale.

Nos abrazamos durante al menos seis segundos, el mínimo tiempo necesario, por lo que sé de mi investigación, para liberar oxitocina y serotonina, las sustancias químicas que nos hacen sentir bien y fomentan los lazos emocionales. El momento de tensión había pasado.

Este intercambio me permitió ver algo importante que me ayudaría a manejar mejor mis emociones. Me había estado diciendo con aires de suficiencia que hacía ciertas tareas o ciertos esfuerzos «por Jamie» o «por el equipo». Aunque pareciera un acto de generosidad, había dado un mal resultado porque me enfurruñaba cuando mi marido no apreciaba mis esfuerzos. Pero ahora me decía: «Lo hago *por mí*. Esto es lo que quiero». Yo era la que quería mandar felicitaciones el día de san Valentín. Yo la que quería limpiar los armarios de la cocina. Aunque pareciera una actitud egoísta, en realidad era menos egoísta, porque significaba que no le daba la tabarra a Jamie o a cualquier otra persona para que me pusieran una medalla. Ni siquiera nadie tenía por qué advertir lo que había hecho.

Recuerdo que mientras charlaba con un amigo, cuyos padres habían participado en el movimiento por los derechos civiles, me comentó: «Siempre me decían: tienes que hacerlo por ti. Si lo haces por los demás, acabas queriendo que te lo reconozcan, agradezcan y feliciten por ello. En cambio, si lo haces por ti, no esperas que los demás reaccionen de una forma determinada». Creo que tenían razón.

A pesar de todo lo que he dicho de las medallas, admito que seguía pensando que me gustaría que Jamie se luciera un poco más cuando me las pone. Aunque esté bien o no desearlas, las deseo.

PELEA CORRECTA

No dar la lata era más fácil que otras conductas que intentaba cambiar. La segunda prioridad me costaba mucho más: mejorar de actitud. Hay dos clases de peleas conyugales: las que se resuelven fácilmente y las que no. Por desgracia, la mayoría de los conflictos pertenecen a la clase más difícil de «¿En qué debemos gastar el dinero?» y «¿Cómo debemos educar a nuestros hijos?», que a la más fácil de «¿Qué película podemos ir a ver este fin de semana?», o «¿Cuándo deberíamos irnos de vacaciones este verano?»

Los desacuerdos son inevitables e incluso valiosos. Como Jamie y yo íbamos a pelearnos de todos modos, quería que nuestras trifulcas fueran más divertidas, que pudiéramos bromear y ser cariñosos aunque no nos pusiéramos de acuerdo en algo.

También quería vencer a mi peor enemigo: *soltar comentarios hirientes*. Con demasiada frecuencia, en una minipelea que sólo yo provocaba, le soltaba algo a mi marido en un repentino ataque de rabia que estropeaba el ambiente del hogar. A menudo me preguntaba por qué la ira —junto con la soberbia, la codicia, la gula, la lujuria, la pereza y la envidia— eran los siete pecados capitales, porque no parecían tan graves como otros. Por lo visto no son pecados capitales por su gravedad, sino por su poder de

generar otros pecados peores. Son la antesala que conduce a los grandes pecados. De los siete, la ira era sin duda mi punto flaco.

La forma en la que te peleas es muy importante para la salud de un matrimonio. Las investigaciones del «laboratorio del amor» de Gottman demuestran que es más importante *cómo* se pelea una pareja que la *cantidad* de peleas que tiene. Las parejas que se pelean correctamente sólo sacan un tema a relucir cada vez en lugar de meterse en los problemas que han tenido desde el primer día que empezaron a salir. Estas parejas hablan tranquilamente de sus desavenencias en lugar de estallar por cualquier cosa y evitan bombazos como «Tú nunca...» y «Tú siempre...». Saben dar por finalizada una pelea en lugar de seguir erre que erre durante horas. «Intentan arreglar las cosas» con palabras o acciones que impiden que los sentimientos vayan a peor. Reconocen la presión a la que está sometida su pareja —un marido admite que su mujer está agobiada por el trabajo y las tareas domésticas, una mujer reconoce que, aunque tenga razón, su marido está atrapado entre su madre y ella y no puede decantarse por ninguna.

El siguiente ejemplo muestra cómo es pelearse indebidamente. Por lo visto, por más que me duela aceptarlo, ronco de vez en cuando. Detesto que me lo mencionen porque roncar suena muy poco atractivo, pero Jamie una mañana bromeó acerca de ello y yo, intentando «no tomármelo a pecho», me reí de su gracia.

Varias semanas más tarde, mientras escuchábamos las noticias en nuestra emisora de radio favorita antes de que sonara la alarma del despertador a las 6.30, me puse a pensar medio dormida en que ahora que el dormitorio estaba como una patena, era mucho más relajante estar en él. Jamie me dijo con una actitud dulce y bromista:

—Empezaré el día con dos observaciones. La primera es que roncas.

—¿Es esto lo primero que tengo que oír por la mañana? —le solté estallando.

Prácticamente le arrojé las mantas a la cara mientras me levantaba de la cama.

—¡Que ronco! ¿No se te ocurre nada más que decirme? —le espeté cruzando la habitación hecha un basilisco, y empecé a sacar la ropa del armario de mala manera—. Si quieres que no ronque, dame un codazo mientras duermo, pero no me des más la tabarra.

¿Qué lección había aprendido? Al reírme de la bromita de Jamie, él creyó que mis ronquidos eran un buen tema con el que bromear. Intenté no tomármelo a pecho, pero no pude. Ojalá pudiera reírme de mí misma fácilmente, pero en algunas ocasiones me resulta imposible, y si hubiera reconocido que no me gustaba que bromeara con ello, habría evitado estallar más tarde. Jamie no tenía idea de que su comentario iba a ponerme furiosa. Por eso es tan importante «pelearse correctamente». En esta ocasión no logré hacerlo; ni siquiera pude pedirle perdón, sólo quería olvidarme del asunto, pero la próxima vez reaccionaría mejor (al menos eso esperaba).

En el matrimonio es más importante tener pocas experiencias desagradables que muchas agradables, porque «nos fijamos más en lo negativo», nuestras reacciones a algo desagradable son más rápidas, intensas e impactantes que nuestras reacciones a algo agradable. De hecho, en casi todos los idiomas hay más conceptos para describir las emociones negativas que las positivas.

Se necesitan al menos cinco acciones conyugales positivas para olvidarse de una acción censuradora o destructiva, de modo que una forma de fortalecer tu matrimonio es asegurarte de que lo positivo supere en mucho lo negativo. Cuando la relación de una pareja es afectuosa y respetuosa, es mucho más fácil olvidarse de los intercambios desagradables. Con todo, a mí me da la sensación de que Jamie y yo necesitaremos más de cinco acciones positivas, por ambas partes, para olvidarnos de la fuerza negativa de nuestra trifulca por los ronquidos.

Pelearme correctamente me permitió ser mucho más feliz en mi vida, ya que fracasar en ello me hacía sentir muy culpable. Como Mark Twain

observó: «La mala conciencia es como tener un pelo en la boca». Cuando Jamie hacía algo molesto y yo le soltaba algo desagradable y después me sentía mal por ello, le echaba la culpa a él. Pero descubrí que no me sentía mal por la conducta de Jamie, sino por mi reacción. Al pelearme como es debido, dejé de sentirme culpable y fui más feliz.

Un día, no lograr pelearme correctamente y fracasar en ello varias veces me ayudó a ver lo importante que era hacerlo bien. En el puente del Día de los Presidentes salimos con los padres de Jamie. Mis suegros, Judy y Bob, son unos abuelos maravillosos con los que ir de vacaciones —son serviciales, fáciles de complacer y con una tolerancia razonable al caos—, pero les gusta ir con tiempo cuando viajan, y al salir de casa a toda prisa para encontrarnos con ellos, no me dio tiempo de comer algo. En cuanto cerré la puerta vi que estaba muerta de hambre, y para matar el gusanillo hurgué en una caja enorme en forma de corazón de galletas con chocolate que Eliza había recibido el día de San Valentín.

Zamparme todas esas golosinas me hizo sentir culpable y un poco enferma, y no pude evitar hacer comentarios desagradables durante el viaje. Cuanto peor me comportaba, más culpable me sentía, y esto me hizo actuar peor aún.

—Jamie, por favor, saca estos papeles de en medio. Eliza, deja de apoyarte en mí, me haces daño en el brazo. Jamie, ¿puedes darme esa bolsa?

Habiendo empezado el puente con mal pie, ni siquiera al llegar al hotel pude dejar de sentirme culpable.

—¿Estás bien? —me preguntó Jamie en un momento dado.

—Claro que sí —mascullé conteniéndome, pero mi malhumor me puso en evidencia al cabo de poco.

Aquella noche, después de que Eliza y Eleanor se acostaran, los adultos pudimos al fin mantener una conversación sin que nos interrumpieran. Tomamos un café después de cenar (aunque hace años que formo parte de esta familia, sigo maravillándome de que Judy y Bob puedan tomarse un espresso *con cafeína* después de cenar), y charlamos de un artículo que

acababa de salir en el *New York Times* sobre el VX-950, un medicamento en periodo de prueba para tratar la infección por hepatitis C.

Estas pruebas nos interesaban mucho. Jamie bromea diciendo que es un «juguete roto» porque tiene una rodilla hecha polvo, una cicatriz impresionante de una operación que le hicieron de pequeño y contracturas en la espalda de vez en cuando, pero lo peor es su hígado: tiene hepatitis C.

Aunque la hepatitis C sea una enfermedad crónica que puede ser mortal, tiene sus ventajas. No es contagiosa, salvo a través del contacto con sangre infectada. Jamie ni siquiera tenía síntomas; se enteró de que la padecía al hacerse un análisis de sangre. Un día desarrollará cirrosis, su hígado dejará de funcionar y tendrá un gran problema, pero por ahora está perfectamente. El refrán: *desgracia compartida, menos sentida* es cierto cuando tiene que ver con problemas de salud, porque si muchas personas padecen la misma enfermedad, las compañías farmacéuticas hacen todo lo posible para encontrar un remedio. En Estados Unidos cerca de 3 millones de personas tienen hepatitis C, junto con los 170 millones de personas que la padecen en el resto del mundo, por eso es un área en la que se está investigando mucho, y los médicos de Jamie calculan que dentro de cinco a ocho años se aprobarán los tratamientos contra la hepatitis C. La evolución de la enfermedad es muy lenta; la mayoría de afectados sólo desarrollan cirrosis al cabo de unos veinte a treinta años.

Treinta años parece mucho tiempo, pero Jamie contrajo la enfermedad con una transfusión sanguínea cuando le practicaron una operación cardíaca a los 8 años, antes de que la hepatitis C pudiera detectarse. Y ahora tiene 38.

El único tratamiento que existe en la actualidad, interferón peguilado y ribavirina, no le funcionó a Jamie, pese a pasar un desagradable año con síntomas gripales, pastillas e inyecciones semanales. Ahora sólo nos queda la esperanza de que su hígado aguante hasta que los investigadores descubran nuevos tratamientos. La hepatitis C, además de producir insuficiencia hepática, una perspectiva que no es muy halagüeña que

digamos, también te hace mucho más proclive al cáncer de hígado. Gracias a Dios existen los trasplantes hepáticos, aunque un hígado trasplantado no es ninguna broma, y lo peor de todo es que no siempre son posibles. (Como el viejo chiste del restaurante: «¡La comida es terrible!» «Sí, y las raciones son muy pequeñas.»)

Por eso estábamos tan interesados en la descripción de *The New York Times* sobre los posibles nuevos tratamientos. A Bob, mi suegro, el artículo le pareció esperanzador, pero cada vez que hacía un comentario, yo se lo echaba por el suelo.

—Según el artículo, la investigación es muy prometedora —afirmó.

—Pero los dos médicos de Jamie que controlan su hígado nos han dicho que el fármaco no se aprobará hasta de aquí a cinco años como mínimo —sostuve.

—El artículo sugiere que está evolucionando a pasos agigantados —repuso con suavidad. A Bob no le gusta la polémica.

—Pero aún tardarán mucho en aparecer en el mercado —alegué. A menudo me da por discutir.

—Este campo de investigación es muy activo.

—Pero llevará un montón de tiempo.

Etcétera, etcétera, etcétera.

Es muy inusual que le diga a Bob que está siendo demasiado optimista. Mi suegro siempre hace hincapié en la importancia de tomar decisiones racionales y probables, y practica esta disciplina él mismo anotando en blocs amarillos los «pros» y los «contras» en dos columnas, un hábito de reunir numerosos puntos de vista con una visión objetiva de «el mercado sube, el mercado baja». Pero en esta situación opta por afrontar lo evidente con optimismo. ¿Por qué discutir con él? No comulgaba con su opinión, pero no soy médico, ¿qué iba a saber yo?

Mis nuevas aspiraciones respecto a mi forma de comportarme eran altas, aunque no irrazonables. Sabía que mi combatividad y pedantería en esta conversación no venían de una irritación trivial sino del deseo de protegerme de falsas esperanzas. Bob estaba tomando el camino positivo, y

yo me habría sentido mejor si no me hubiera metido en este tema. Estoy segura de que al decir yo esas cosas tan desalentadoras, Bob, y sin duda Jamie, se sintieron peor aún, y además ser peleona me hizo sentir fatal. Pelea correctamente... no sólo con tu marido sino con todo el mundo.

Hablando de otra cosa más alegre, también aprendí a no tragarme un cuarto de kilo de galletas con chocolate con el estómago vacío.

N O D E S E M B U C H E S T O

Para mi investigación sobre aprender a «pelearme correctamente» había adquirido una extensa colección de libros acerca del matrimonio y las relaciones de pareja.

—Cualquiera que mire los estantes pensará que tenemos problemas en nuestro matrimonio —observó Jamie.

—¿Por qué lo dices? —le pregunté sorprendida.

—Mira los libros que tienes. *Las siete reglas de oro para vivir en pareja*, *Con el amor no basta*, *Cómo criar bebés y preservar el matrimonio*, *Separarse* y *Un solo hombre no sirve*. Hasta yo me preocuparía si no supiera en lo que estás trabajando.

—Pero si este material es estupendo —exclamé—. Está lleno de investigaciones fascinantes.

—No lo niego, pero la gente no se preocupa de leer estos libros a no ser que tenga *problemas*.

Quizá Jamie estuviera en lo cierto, pero me alegraba de tener una buena razón para estudiar los últimos hallazgos sobre el matrimonio y las relaciones. Había aprendido un montón de cosas. Por ejemplo, que hay una curiosa diferencia entre cómo los hombres y las mujeres abordan la intimidad. Aunque ambos sexos coincidan en que compartir actividades y confidencias es importante, la idea de las mujeres de un momento íntimo es una conversación cara a cara, en cambio para los hombres es trabajar o jugar sentados junto a otra persona.

De modo que, cuando Jamie me preguntó: «¿Quieres mirar *Al margen de la ley*?», entendí por su expresión que mirar esta serie por la tele juntos era para él pasar un rato conmigo, en lugar de estar simplemente sentados en una habitación mirando la tele sin conversar.

—¡Claro que sí! —respondí. Y aunque mirar echados en la cama una serie televisiva sobre un poli corrupto de Los Ángeles no parecía demasiado romántico, lo *fue* en cuanto nos tumbamos cómodamente el uno junto al otro apoyando la cabeza sobre las almohadas.

Quizá como ellos se sienten satisfechos con esta intimidad tan primaria, tanto los hombres como las mujeres opinan que las relaciones con mujeres son más íntimas y placenteras que las mantenidas con los hombres. Las mujeres son más empáticas que los hombres (aunque ambos sexos lo sean por igual con los animales, sea lo que sea lo que esto signifique). En realidad, tanto para los hombres como para las mujeres, y este hallazgo me pareció muy importante, el indicador más fiable para no sentirse solos es la cantidad de contacto que tienen con mujeres. El tiempo que pasan con hombres no hace ninguna diferencia.

Aprender estas cosas de las investigaciones hizo que mi actitud hacia Jamie cambiara. Le quiero con toda mi alma, y sé que él también me quiere, y que puedo confiar por completo en él y abrirle mi corazón, pero a menudo me sentía frustrada porque él nunca quería mantener largas charlas íntimas. Sobre todo me hubiera gustado que se interesara más por mi trabajo. Elizabeth, mi hermana, escribe guiones televisivos y yo la envidio por tener como compañera de trabajo a Sarah. Casi a diario ella y Sarah mantienen conversaciones maratónicas sobre sus guiones y estrategias laborales. Como yo no tengo ninguna socia o compañera con la que hablar sobre mi trabajo, quiero que Jamie adopte este papel para mí.

También esperaba poder volcar todas mis inseguridades en su regazo. Iniciaba una conversación con visos de ser interesante diciendo: «Me preocupa no estar dando lo mejor de mí», o «Establecer una red de contactos se me da fatal», o «¿Te parece que lo que estoy escribiendo no vale nada?» Pero Jamie no quería en absoluto mantener estas

conversaciones, y a mí esto me ponía negra. Quería que me ayudara a superar mi ansiedad y mis inseguridades.

Enterarme de que hombres y mujeres recurrían a las mujeres en busca de apoyo me mostró que Jamie no me ignoraba por no interesarse por mí o por no quererme; simplemente no sabía dar esta clase de apoyo. Jamie no iba a mantener una larga conversación conmigo sobre si debía crear un blog o cómo tenía que estructurar mi libro. No quería pasarse horas subiéndome la moral para que me sintiera más segura. Nunca iba a desempeñar el papel de una colega femenina, ni tampoco era realista esperar que lo hiciera. Si yo necesitaba esta clase de apoyo, debía buscar otro modo de obtenerlo. Mi descubrimiento no cambió su conducta, pero al menos dejé de estar resentida.

También advertí que, cuanto peor me sentía, menos parecía que Jamie quisiera hablar de ello.

—Sabes que estoy angustiada —le dije una noche—. Ojalá me ayudaras a sentirme mejor. Cuanto peor me siento, menos pareces querer hablar conmigo.

—No soporto verte infeliz —respondió.

Por fin lo entendí. Jamie no se negaba a escucharme por un malsano placer, no sólo tenía por su condición masculina problemas para escuchar largas conversaciones íntimas, sino que también intentaba evitar cualquier tema que me hiciera sentir mal porque no soportaba verme deprimida. Pero esto no significa que, cuando necesito a alguien que me escuche con empatía, se libere de este papel, aunque no le apetezca, pero al menos entiendo su forma de ver las cosas.

Nuestra conversación me hizo pensar en que mi felicidad afectaba a la de Jamie y a la de los demás. Conocía el aforismo: «Mujer feliz, hogar feliz» o, en otras palabras: «Si mamá no es feliz, nadie lo es». Al principio creí que sonaba de fábula, *¡yupi!, ¡lo importante es que yo sea feliz!*, pensé. Pero si este dicho es cierto, conlleva una tremenda responsabilidad.

Me preguntaba si mi proyecto de felicidad era egoísta, porque parecía centrarse en mi propia dicha. Es verdad que cuando intento ser feliz, hago

felices a los demás; por eso procuraba no tener salidas desagradables con Jamie y reírme de sus bromas. Pero el dicho iba más allá. Al ser yo feliz, era más capaz de intentar aumentar la felicidad de los demás.

Las personas felices son en general más comprensivas, serviciales y caritativas, tienen más autocontrol, y toleran mejor la frustración que las personas desgraciadas. Las personas infelices son, en cambio, más proclives a cerrarse, ponerse a la defensiva, llevar la contraria y pensar sólo en ellas. Oscar Wilde observó: «Cuando hacemos algo bueno no siempre somos felices, pero siempre hacemos algo bueno cuando somos felices».

La felicidad afecta sobre todo al matrimonio porque las parejas sienten fácilmente el estado de ánimo del otro. Si la felicidad de un miembro de la pareja aumenta un 30 por ciento, la felicidad del otro también aumenta; y si baja, al otro le pasa tres cuartos de lo mismo. (Además de este dato, me quedé fascinada al leer un fenómeno conocido como «concordancia en la salud», en el que las parejas acaban actuando de la misma manera con respecto a la salud, cogiendo los hábitos buenos o malos de su pareja relacionados con la dieta, hacer ejercicio, ir al médico, fumar o beber.)

Sé que Jamie quiere que sea feliz. A decir verdad, cuanto más feliz soy, más intenta hacerme feliz, y cuando no lo soy —por cualquier razón—, se deprime. Por eso decidí como parte de mi intento de ser feliz, «no desembucharle todas mis miserias». Le contaría mis preocupaciones si realmente necesitaba su consejo o apoyo, pero no le agobiaría con mis pequeños problemas.

Un domingo por la mañana tuve la oportunidad de ver si era capaz de cumplir la decisión tomada. En un poco frecuente rato de tranquilidad, mientras Jamie limpiaba en la cocina los platos que había ensuciado después de preparar crepes, Eliza leía absorta *Harry Potter y el cáliz de fuego* y Eleanor pintaba con un lápiz verde todas las páginas de su cuaderno de Scooby-Doo de colorear, me puse a revisar mi correo electrónico. Abrí un correo electrónico en apariencia inocente de la entidad expendedora de tarjetas de crédito, y descubrí que, debido a una infracción de las normas de seguridad por su parte, nos habían cancelado

la tarjeta y nos habían expedido otra con un nuevo número.

Me puse furiosa. Ahora tendría que revisar todos los pagos que hacía automáticamente con la antigua tarjeta. Como no había hecho una lista, no tenía idea de cómo iba a actualizarlos con la nueva. El de los peajes automáticos de las autopistas, el de Amazon, el del gimnasio... ¿qué más había? Además el correo electrónico era de lo más escueto, sin una sola disculpa, sin reconocer en lo más mínimo el error de la entidad expendedora o el problema que habían causado a sus clientes. Era la clase de faena que me volvía loca: me exigía una cantidad de tiempo y energía mental muy valiosa para mí, y ahora no me había servido de nada y tenía que volver a hacerla.

«¡No me lo puedo creer! —le dije echando chispas a Jamie—. ¡Nos han cancelado la tarjeta de crédito por un error que han cometido!» Cuando estaba a punto de soltar una diatriba me acordé de «No desembuches todas tus miserias». ¿Por qué echar a perder un rato tranquilo con mi irritación? Oír las quejas de alguien es agotador tanto si estás de buen humor como si no lo estás, y tengas razón o no. Respiré hondo y me contuve justo a tiempo. «¡Qué le vamos a hacer!» fue todo cuanto dije en un tono forzado de calma.

Jamie me miró sorprendido y luego pareció aliviado. Seguramente sabía el esfuerzo que había hecho para contenerme. Cuando me levanté para ir a buscar más café, se puso en pie y me abrazó, sin decirme nada.

DA P R U E B A S D E

Nunca olvidaré una frase de Pierre Reverdy que leí en la universidad: «No hay amor, sólo pruebas de amor». Por más amor que sintiera en mi corazón, los demás sólo lo verían reflejado en mis acciones.

Cuando repasé mi lista de decisiones, vi que en algunas entradas, como «Tira algo, renuévate, organízate» había una hilera de alentadores vistos buenos, en cambio otras estaban marcadas con una X. Se me estaba

dando mucho mejor «Acuéstate más temprano» que «No esperes recibir elogios ni reconocimiento». Por suerte, «Da pruebas de amor» parecía la clase de acción que se convertiría fácilmente en una costumbre agradable.

Algunas formas de mostrar amor eran fáciles. Como el 47 por ciento de personas (¿cómo se las apañan para sacar estas estadísticas?) se sienten más unidas a un miembro de la familia que exprese su afecto que a otro que raras veces lo haga, empecé a decirle a Jamie «Te quiero» a la menor oportunidad, y terminaba los correos electrónicos con un cariñoso «TQ». También empecé a dar más abrazos a mi marido y a otras personas de mi vida. Los abrazos son relajantes, aumentan los sentimientos de proximidad e incluso alivian el dolor. En un estudio, los participantes a los que se les pidió que dieran cinco abrazos diarios durante un mes, procurando abrazar a tantas personas distintas como pudieran, se sintieron más felices.

Algunas cosas ya las hacía bien. Como no quería que todos los correos electrónicos que le mandaba a Jamie contuvieran alguna pregunta o recordatorio fastidioso, adquirí la costumbre de enviarle correos electrónicos agradables con novedades interesantes o historias graciosas sobre las niñas.

Un día antes de ir a una reunión, decidí pasar por el despacho de Jamie en el centro de la ciudad porque me caía de paso y le llamé con el móvil.

—¿Estás sentado ante el escritorio? —le pregunté.

—Sí, ¿por qué?

—Mira al pie de las escalinatas de San Bartolomé —la iglesia queda enfrente del despacho de Jamie, en la otra acera—. ¿Me ves saludándote con la mano?

Tomarme el tiempo para mandarle aquel absurdo y cariñoso saludo me llenó de buenos sentimientos durante horas.

Eran pequeños gestos, pero cambiaron de manera increíble el nivel de nuestra relación. También tuve la oportunidad de tener un detalle más importante, ya que se acercaba el cumpleaños de Judy, mi suegra.

Nuestros padres y suegros desempeñan un gran papel en nuestra vida.

Mis padres, Karen y Jack Craft, viven en Kansas City, donde crecí, pero cada pocos meses uno de ellos o ambos vienen a vernos, y nosotros también vamos a Kansas City al menos dos veces al año para estar con ellos. Estas visitas son de la intensa clase de ¿qué podemos hacer hoy? Los padres de Jamie viven al lado. En el sentido literal. Sólo hay una estrecha casa unifamiliar entre su edificio y el nuestro. En el barrio solemos cruzarnos con ellos cuando van a buscar un café o se detienen junto al mercado: Judy con su pelo plateado y sus bonitos pañuelos, y Bob con su erguido modo de andar y el gorro de lana.

Por suerte para nuestro matrimonio, como Jamie y yo coincidimos en lo importante que es la relación con nuestros respectivos padres, era lógico que yo tuviera en cuenta el cumpleaños de Judy. Si le hubiéramos preguntado cómo quería celebrarlo, nos habría dicho que no le importaba. Pero si quieres saber cómo a los demás les gustaría que los trataras, es mejor fijarte en lo que *hacen* en vez de en lo que *dicen*. Judith es una de las personas más dignas de confianza que conozco, nunca se olvida de una obligación, siempre cumple con su palabra y se acuerda de las fechas señaladas. Y aunque insista en que celebrar el cumpleaños o recibir regalos no es importante para ella, es la que hace los regalos más considerados y con unos envoltorios más bonitos. Hasta nos hace un regalo en nuestro aniversario de bodas relacionado con el tema de los años de casados: en el cuarto año, las bodas de «frutas y flores», nos regaló un edredón precioso decorado con frutas y flores; y en el décimo, el de las bodas de «estaño/aluminio», nos regaló diez cajas de papel de aluminio.

A Jamie, su padre, y a Phil, su hermano, no se les da demasiado bien organizar fiestas de cumpleaños. Antes le dejaba caer a Jamie algún comentario para recordarle que el cumpleaños de Judy se acercaba y le daba la tabarra para que lo organizara, pero cuando llegaba el día y la celebración del cumpleaños no salía como es debido, mi marido adoptaba una actitud de suficiencia de «¡te lo dije!». Pero mi proyecto de felicidad no había sido en vano y di con la solución: yo me ocuparía.

Sabía la clase de fiesta que a Judy le gustaría. No querría una fiesta

sorpresa, preferiría celebrar su cumpleaños con la familia en casa. Como para ella los pequeños detalles eran mucho más importantes que la fastuosidad, sabía que le gustarían más los regalos hechos en casa que cualquier objeto de una tienda, y preferiría una comida casera a una cena en un lujoso restaurante. Por suerte, Phil, mi cuñado y Lauren, su mujer, son unos chefs de primera que regentan una compañía de *catering*, o sea que la comida sería tanto casera como exquisita.

De pronto, me vino una imagen a la cabeza como en un sueño, pero necesitaba que me la aprobaran para realizarla.

Llamé a mi suegro al despacho.

—Hola, Bob. Te llamo para hablarte de los planes para el cumpleaños de Judith.

—Aún quedan muchos días por delante, ¿no crees?

—No tantos, organizar algo especial lleva tiempo. Y creo que deberíamos hacerlo.

Pausa.

—Bueno... —me respondió lentamente—. He estado pensando...

—Porque tengo una idea, ¿quieres oírla? Creo que te gustará.

—¡Oh, sí! —repuso aliviado—. ¿Qué tienes en mente?

Bob se apuntó al instante a mi plan. Es muy bueno ocupándose de todo tipo de agotadoras tareas familiares y obligaciones, pero los cumpleaños no se le dan demasiado bien. A decir verdad, todos los miembros de la familia cooperaron gustosos. También querían que Judy tuviera un cumpleaños maravilloso, lo único que no les apetecía era organizarlo.

Siguiendo la visión que había tenido de la celebración, me ocupé del asunto. Cuando sólo quedaban pocos días para la fiesta, mandé un correo electrónico a Jamie, Bob, Phil y Lauren, y debo decir a su favor que no recibí ni un solo correo electrónico protestón:

Hola a todos. Sólo faltan pocos días para el cumpleaños de Judy.

Queremos un montón de regalos ENVUELTOS. ¡Va por vosotros, chicos!
¡Con uno no basta!

Bob: Eliza y yo hemos envuelto tu regalo. ¿Traerás champán?

Jamie: ¿Has comprado el regalo de los dos?

Phil y Lauren: ¿Qué vais a hacer de cenar? ¿Queréis que compre algún ingrediente que os pueda hacer falta? ¿A qué hora necesitáis llegar? ¿Compro vino blanco o vino tinto para la cena? ¿Dijisteis que haríais unas tarjetas con el menú? Creo que Judy se va a partir de risa al verlas.

A todos: Sé que sería el hazmerreír de la familia si os dijera que es inadecuado venir con la ropa de estar por casa, así que no voy a decir ni una sola palabra al respecto. Simplemente recordad que lo que hará que sea una gran noche es el cumpleaños de Judy y los detalles que tendremos hacia ella.

¡Nos lo pasaremos estupendamente! Besos. Gretchen.

Me costó lo mío preparar la fiesta. Eliza y yo fuimos a la tienda de cerámica *Our Name Is Mud*, donde mi hija decoró los platos para la cena con temas de teatro para reflejar la pasión de su abuela. Nos pasamos una agradable hora (sí, una hora) consultando la web de Colette's Cakes para elegir el pastel más bonito. Jamie y yo grabamos un DVD de Eliza cantando las canciones preferidas de Judy, con Eleanor que andaba tambaleándose por la casa.

El día de la fiesta, antes de las 18.30, hora en que deberían llegar, empecé como siempre a ordenarlo todo en el último momento hecha un manojo de nervios. A mi madre le encanta dar fiestas, y yo he heredado su inclinación a ponerme nerviosa poco antes de las fiestas; nosotras lo llamamos la «neurosis de la anfitriona». En estos momentos los miembros veteranos de la familia desaparecen de mi vista por si acaso se me ocurre reclutarlos para la vorágine. Pero cuando, después de esconderse, Jamie apareció a las 18.29 horas, llevaba pantalones de soldado y una camiseta, e iba descalzo.

Tras quedarme estupefacta, le dije procurando usar un tono amable:

—¿No podrías ponerte algo un poco más elegante?

Ahora fue Jamie el que se quedó estupefacto, pero enseguida me respondió:

—Me pondré unos pantalones más bonitos, ¿te parece bien? —y se fue arriba a cambiarse los pantalones y la camiseta, y además se calzó.

La velada transcurrió exactamente como había imaginado. Antes de que los adultos nos sentáramos a la mesa para cenar, las nietas comieron sándwiches de pollo y ensalada. Le dimos a Judy el pastel de cumpleaños mientras las niñas estaban aún levantadas para que pudieran cantarle «Cumpleaños feliz» y comer una porción. Después las mandamos a la cama y los adultos nos sentamos a la mesa para comer (comida india, la preferida de Judy).

—¡Qué velada más perfecta! —exclamó Judy mientras todos se levantaban para irse—. Me ha encantado todo. Los regalos, la comida, el pastel... todo ha sido fabuloso.

Era evidente que a Judy le había encantado la fiesta y todo el mundo se alegraba de haber colaborado en ella, pero creo que yo fui la que mejor se lo pasó. Estaba exultante de alegría porque todo había ido bien.

La fiesta superó la verdad del tercero de mis Doce Mandamientos: «Actúa como deseas sentirte». Aunque podía haber pensado que organizar la fiesta me haría sentir resentida, en realidad actuar con cariño aumentó el que sentía por todos los miembros de la familia, sobre todo por Judy.

No obstante, debo admitir que antes de la fiesta sentí en algunos momentos que Jamie y los demás no apreciaban lo bastante mis esfuerzos. Estaba contenta por haber organizado la fiesta y no me habría molestado si cualquier otro hubiera intentado ocuparse de ello, pero quería recibir mi medalla. Quería que Jamie, Bob o Phil exclamaran: «¡Caramba, Gretchen, qué increíble velada has organizado! ¡Muchas gracias por la fiesta tan estupenda, creativa y considerada que has preparado!» Como sabía que esto no iba a pasar, me dije: *Hazlo por ti*.

Pero Jamie me conoce muy bien. Cuando Judy estaba abriendo sus regalos, mi marido cogió una cajita del estante y me la entregó.

—Es para ti —me dijo.

—¿Para mí? —repuse sorprendida y complacida a la vez. ¿A qué viene este regalo? —Jamie no me respondió, pero yo ya sabía por qué me lo hacía.

Al abrir la caja descubrí un collar precioso de cuentas de madera barnizadas.

—¡Me encanta! —exclamé poniéndomelo. Quizá no estaba bien necesitar que los demás me agradecieran mi esfuerzo, pero Jamie tenía razón: lo necesitaba.

Una de las grandes alegrías de enamorarte es sentir que la persona más extraordinaria del mundo con la que compartes tu vida te ha elegido a *ti*. Recuerdo que me quedé asombrada cuando al señalarle con el dedo a Jamie, mi nuevo novio, a mi compañera de habitación cuando estudiábamos Derecho, ella admitió: «Pues su cara no me suena». Sinceramente yo no podía imaginar que no se fijara todo el mundo en él cuando cruzaba el corredor o iba al comedor.

Pero con el tiempo empezamos a no valorar a nuestra pareja como es debido. Jamie es mi destino. Mi alma gemela. Está presente en toda mi existencia. Por eso suelo ignorarlo.

Cuanto más dispuesta estás a responder a la atención que te reclama tu pareja, más fuerte es tu matrimonio, pero es fácil adquirir malos hábitos. A menudo me pillo murmurando «Mmm-hmmm» absorta en el libro que estoy leyendo cuando Jamie suelta una de sus bromas o inicia una conversación. El matrimonio también produce un extraño efecto que impide mantener algunas clases de profunda comunicación. La mayoría de matrimonios han oído seguramente a su pareja hacer una asombrosa revelación a un desconocido en una comida al aire libre; cuesta mantener conversaciones reflexivas y agudas durante el caos de la vida cotidiana.

Yo he adquirido el mal hábito conyugal de ser menos considerada con Jamie de lo que lo soy con los demás. Como parte de mi decisión de «Da

pruebas de amor», intenté tener pequeños detalles con él. Una noche en que vinieron a vernos unos amigos, después de preguntarles qué querían tomar, añadí: «¿Y a ti, Jamie, que te apetece?» Pareció sorprendido y complacido al mismo tiempo, pues normalmente sólo me ocupo de atender a los invitados. Como su neceser de viaje estaba cayéndose a pedazos, le compré uno nuevo y se lo llené de productos para viajes. También le dejé la revista *Sports Illustrated* que acababa de salir sobre la mesa para que la viera al llegar a casa.

Una forma de asegurarte de prestar atención a tu pareja es pasar un rato juntos, a solas. Los expertos en matrimonio aconsejan en todas partes que las parejas «salgan por la noche» a menudo a divertirse sin los hijos. Uno de los retos de mi proyecto de felicidad era, sin embargo, averiguar los consejos que ignoraría, y «salir por la noche» no me entusiasmaba demasiado. Jamie y yo salíamos ya mucho debido al colegio de las niñas, el trabajo y los amigos, y nos gustaba quedarnos en casa a la menor ocasión. No quería ni pensar en añadir una salida más a mi agenda.

Además, supuse que a Jamie le pasaría lo mismo.

Jamie se sorprendió cuando le sugerí la idea. «Si tú quieres —repuso—. Será divertido ir al cine o cenar fuera los dos solos. Pero salimos tanto que es muy relajante quedarnos en casa.» Yo estaba de acuerdo con él, pero me alegré de que, aunque no le apeteciera, aceptara hacerlo por mí.

Además de ignorar algunos consejos de los expertos, también busqué los consejos de los inexpertos. Una noche, cuando el grupo de lectura del que formo parte no tenía demasiado que decir del libro que habíamos elegido, le pedí a mis amigas sugerencias sobre el matrimonio.

—Iros a la cama los dos a la misma hora —dijo una amiga. Siempre sacaréis algo bueno de ello. Dormiréis más, haréis el amor o conversaréis.

—Antes de casarme mi jefe me dijo que el secreto para un buen matrimonio es dejar al menos tres cosas sin decir cada día.

—Mi marido y yo sólo criticamos una sola cosa del otro cada vez.

—Mis abuelos cuáqueros, que llevan casados 72 años, dicen que las parejas deben practicar algún deporte al aire libre, como jugar al tenis o al

golf, y a un juego de mesa, como el Scrabble o el gin, al que juegan juntos.

Cuando volví a casa le conté a Jamie aquella regla, y al día siguiente compró un backgammon.

Había estado intentando dar pruebas de amor cuando decidí dar mi mayor prueba de amor: ser Extremadamente Amable durante una Semana.

¿Qué significaba ser «Extremadamente Amable»? Se trataba de un deporte extremo, como el *jumping* o el paracaidismo acrobático, que me permitiría traspasar mis propios límites, conocer unas nuevas profundidades de mi ser. Lo haría en el cómodo ambiente de mi casa. Durante una semana sería *extremadamente* amable con Jamie. ¡No le criticaría! ¡No le soltaría cosas desagradables! ¡No le daría la tabarra! ¡Incluso me ofrecí a llevarle sus zapatos al zapatero sin que me lo pidiera!

Ser Extremadamente Amable me recordó que debía intentar comportarme mucho mejor. No está bien que sea más considerada con mis amigas o mi familia que con Jamie, el amor de mi vida. Ya sé que no íbamos a vivir siempre sin disentir en algo, pero intentaría pasar más de una semana sin darle la lata. A decir verdad, debía ser Extremadamente Amable todo el mes de febrero, porque las decisiones que había tomado eran por el bien de Jamie. Pero esta semana iba a llevar mi amabilidad a unos extremos insospechados.

Muchas veces me fijaba sólo en las cosas que me fastidiaban: Jamie posponía planear lo que debíamos hacer, no contestaba mis correos electrónicos, no apreciaba lo que yo hacía para que nuestra vida fuera más agradable. En su lugar debería haberme fijado en todas las cosas que me encantan de él. Es bueno, divertido, brillante, considerado, cariñoso, ambicioso y tierno; es un padre, hijo y yerno excelente, está increíblemente bien informado sobre una gran variedad de temas, y es creativo, trabajador y magnánimo. Cada noche antes de dormir me da un beso diciéndome: «Te quiero», en las fiestas se pone a mi lado y me rodea

con el brazo, apenas se muestra irritado o me critica. Incluso tiene una buena mata de pelo.

La primera mañana en la que intentaba ser Extremadamente Amable, Jamie me preguntó tanteando el terreno:

—Voy a levantarme para ir al gimnasio, así me lo saco de encima. ¿Te parece bien?

Jamie no puede vivir sin ir al gimnasio.

En vez de poner una expresión apenada o soltarle: «Vale, pero apresúrate en volver, les prometimos a las niñas que iríamos al parque», le respondí:

—¡Claro, no hay problema!

Pero no me resultó fácil.

Me ayudó el contenerme por un momento. ¿Cómo me sentiría si Jamie nunca quisiera ir al gimnasio, o peor aún, si no *pudiera ir*? Tengo un marido atlético que es guapísimo. Qué *suerte* tengo de que quiera ir al gimnasio.

Durante la semana de ser Extremadamente Amable, cuando Jamie se metía en el dormitorio a hurtadillas para echar una cabezadita, le dejaba dormir mientras yo preparaba el almuerzo para Eliza y Eleanor; dejaba el baño ordenado en vez de dejar los frascos y los tubos desparramados por la encimera; exclamé «¡Estupendo!» cuando alquiló la película *Los aristócratas*, y recogí los envoltorios de polos que siempre dejaba por todas partes. Por más patéticos que sean estos ejemplos, me exigieron un gran esfuerzo.

Como intentaba ser Extremadamente Amable, cuando una noche descubrí que Jamie había tirado a la basura *The Economist* y el *Entertainment Weekly* que yo aún no había leído, no le dije nada. A la mañana siguiente vi que no era más que una menudencia y me alegré de no haberle montado un pollo.

Siempre sigo el adagio: «Que no se ponga el sol sobre vuestro enojo», que a efectos prácticos significa que suelto escrupulosamente lo antes posible cualquier cosa que me haya fastidiado para desahogarme antes de

acostarme. Sin embargo, me sorprendí al descubrir en mi investigación que la conocida idea de la catarsis de la ira es una paparruchada. No hay ninguna prueba de que «desfogarse» sea sano o constructivo. De hecho, los estudios revelan que cuando expresamos nuestra ira agresivamente, aumenta en lugar de sentirnos mejor. En cambio, si no la expresamos, se esfuma a menudo sin dejar secuelas desagradables.

Aquella semana en la que intentaba ser Extremadamente Amable también reflexioné en hasta qué punto Jamie y yo aceptábamos las órdenes del otro. Sin duda, los matrimonios pasan mucho tiempo intentando convencer a su pareja para que haga diversas tareas, y la capacidad de cooperar en las tareas cotidianas es fundamental para un matrimonio feliz. Desearía que Jamie me obedeciera sin titubear cuando le digo: «Llama al portero», o «Vacía el lavavajillas». Y estoy segura de que a él le gustaría que yo le obedeciera cuando me dice: «No comas fuera de la cocina», o «Busca las llaves del trastero del sótano». Por eso intenté hacer alegremente todo cuanto me pedía sin rechistar.

Pero a medida que los días pasaban, me sentí un poco resentida con él porque no parecía advertir que la Semana de ser Extremadamente Amable era en su honor. Pero entonces vi que debía *alegrarme* de ello, porque significaba que aquella semana no había sido demasiado distinta de nuestra armoniosa vida cotidiana.

La Semana de ser Extremadamente Amable me demostró el poder de mi mandamiento «Actúa como deseas sentirte»: al tratar a Jamie con extrema amabilidad, sentía hacia él una mayor ternura. Pero aunque fue un valioso experimento, me sentí aliviada al terminar la semana. No podía seguir siendo tan Amable. La lengua me dolía de tanto mordérmela.

La última tarde de febrero, mientras marcaba la lista de decisiones con un visto bueno o una «x», me asombré al ver lo importante que era esa lista para mi proyecto de felicidad. El hecho de releer constantemente mis decisiones y puntuarme a diario tenía un gran efecto en mi conducta, y ni

siquiera había llegado marzo. En mi vida he tomado docenas de decisiones —lo llevo haciendo cada Año Nuevo desde que tenía 9 o 10 años—, pero consultar a diario mi lista de decisiones me permitía llevarlas a cabo mucho mejor que las que había tomado en el pasado. En empresariales había oído el tópico: «Lleva un control para saber si da buen resultado», y veía que este fenómeno funcionaba en mi caso.

El último día de febrero hice otro importante descubrimiento. Durante mucho tiempo había estado cavilando para crear una teoría de la felicidad, y una tarde, después de muchas falsas tentativas, di con una fórmula de la felicidad de lo más trascendental.

Se me ocurrió mientras viajaba en metro. Estaba leyendo *Happiness and Economics* [Felicidad y economía], de Bruno Frey y Alois Stutzer, y levanté la vista un momento para reflexionar en el significado de la frase: «Se ha demostrado que la afección agradable, la afección desagradable y la satisfacción en la vida son construcciones separables». Junto a esta frase aparecía una investigación que revelaba que la felicidad y la infelicidad (o, en términos más científicos, la afección positiva y la afección negativa) no son las dos caras de la misma emoción, sino que son distintas, y llegan y se van de manera independiente. De pronto, mientras pensaba sobre estas ideas y mi propia experiencia en la vida, todo adquirió sentido para mí y la fórmula de la felicidad me vino a la mente con tanta fuerza que me sentí como si los otros viajeros pudieran ver una bombillita encendiéndose sobre mi cabeza.

Para ser feliz necesitaba pensar sobre la sensación de sentirme bien, sentirme mal y sentirme como es debido.

¡Qué sencillo y a la vez qué profundo era! Parecía la frase de la cubierta de una revista ilustrada, pero me había costado un esfuerzo colosal encontrar un marco que ordenara y condensara todo lo que había aprendido.

Para ser feliz necesitaba generar más emociones positivas, así aumentaría la cantidad de alegría, placer, entusiasmo, gratitud, intimidad y amistad en mi vida. Esto no costaba de entender. También necesitaba

eliminar el origen de los malos sentimientos para experimentar menos culpabilidad, remordimiento, vergüenza, ira, envidia, tedio e irritación. Esto también era fácil de entender. Y además de sentirme más «bien» y menos «mal», vi que también debía pensar en *sentirme como es debido*.

«Sentirme como es debido» era un concepto más difícil de entender: la sensación de vivir la vida que se supone que debes llevar. En mi caso, a pesar de mi gran experiencia como abogada, me atormentaba la molesta sensación de no estar haciendo lo que se «suponía» que debía hacer. Pero ahora, aunque mi carrera de escritora me haga «sentirme mal» y «sentirme bien», me permite sentirme como es debido.

«Sentirte como es debido» significa llevar la vida que es adecuada para ti: en cuanto a la profesión, el lugar de residencia, el estado civil, etcétera. También tiene que ver con la virtud: con cumplir con tu deber, estando a la altura de lo que esperas de ti. Para algunas personas «sentirse como es debido» incluye también metas menos elevadas: alcanzar una cierta posición laboral o un buen nivel de vida.

El éxtasis de haber descubierto mi fórmula se esfumó a los pocos minutos y comprendí que era incompleta. Le faltaba algún elemento importante. Busqué la forma de tener en cuenta que estamos programados para intentar constantemente lograr ser felices. Por ejemplo, solemos pensar que en el futuro seremos un poco más felices que en el presente. Y para alcanzar la felicidad también es importante tener un objetivo en la vida. Pero mi fórmula no tenía en cuenta estas observaciones. Intenté encontrar el concepto que me faltaba: ¿era luchar? ¿Progresar? ¿Tener un propósito? ¿Esperanza? Ninguna de estas palabras me convencía. Entonces me vino a la cabeza una frase de William Butler Yeats: «La felicidad no es virtud, ni placer, es, simplemente crecimiento. Somos felices cuando crecemos». Los investigadores actuales alegan lo mismo: que lo que nos hace felices no es la meta alcanzada, sino el proceso de luchar para alcanzarla, es decir, crecer.

¡Claro! ¡Crecer! El crecer explica la felicidad que sentí al entrenarme para una maratón, aprender un nuevo idioma, coleccionar sellos, ayudar a

niños a aprender a hablar, cocinar a mi manera las recetas de un libro de cocina de Julia Child. Mi padre era un gran tenista y practicó mucho este deporte mientras crecía. Pero de pronto empezó a jugar al golf y con el tiempo dejó el tenis. Cuando le pregunté por qué lo había dejado, dijo: «Cada vez jugaba peor, pero ahora estoy mejorando como golfista».

Los seres humanos somos muy adaptables y nos acoplamos rápidamente a las circunstancias de la vida —para mejor o para peor—, y lo vemos como algo normal. Si bien esto nos ayuda cuando nuestra situación empeora, significa que cuando las circunstancias mejoran, nos acostumbramos enseguida a las nuevas comodidades o privilegios. Esta «cinta hedónica», como se denomina, hace que nos acostumbremos fácilmente a las cosas que nos hacen «sentir bien», como un coche nuevo, un cargo nuevo en el trabajo, o el aire acondicionado, de modo que la buena sensación desaparece. Un ambiente de crecimiento compensa esta inclinación. A los pocos días ya no aprecias la mesa nueva del comedor, pero ocuparte del jardín te sorprende y maravilla cada verano. Crecer es importante en el sentido espiritual, y creo que el crecimiento material también es gratificante. Por ejemplo, por más que se insista en que el dinero no da la felicidad, es un placer tener este año más dinero que el anterior.

Por fin había dado con mi fórmula definitiva, y me pareció tan importante que la llamé la Primera Espléndida Verdad; debía confiar en que al menos tendría más de una Espléndida Verdad cuando finalizara el año. La Primera Espléndida Verdad era: *Para ser feliz necesito pensar sobre sentirme bien, sentirme mal y sentirme como es debido, en un ambiente de crecimiento.*

Llamé a Jamie en cuanto llegué a casa:

—¡Por fin! ¡Ya tengo la fórmula de la felicidad! —exclamé—. La he condensado en una frase, y con ella ataré todos los cabos sueltos que me volvían loca y toda mi investigación cobrará sentido.

—¡Estupendo! —dijo Jamie con entusiasmo. Pausa.

—¿No quieres oír la fórmula? —le sugerí. Había decidido no esperar

que mi marido desempeñara el papel de una colega con la que yo escribía un libro, pero a veces no le quedaría más remedio que representarlo lo mejor posible.

—¡Claro! ¿Cuál es la fórmula? —preguntó.

Mi marido estaba poniendo de su parte. Y tal vez sean imaginaciones mías, pero ahora que procuraba darle menos la tabarra, me parecía que él también se esforzaba más en apoyarme. No sabría decir en qué había cambiado exactamente, pero era más cariñoso. No estaba demasiado interesado en hablar de la felicidad —a decir verdad, mi inagotable entusiasmo por el tema era como un pequeño martirio para él—, pero había empezado a cambiar las bombillas fundidas sin esperar a que yo le diera la lata, y parecía responder a mis correos electrónicos con más diligencia. Compró el backgammon. Me preguntó por mi fórmula de la felicidad.

Cuando pienses en la felicidad de tu matrimonio, quizá sientas el casi irreprimible deseo de centrarte en tu pareja para subrayar en qué debe cambiar para ser más felices. Pero la verdad es que tú eres la única persona a la que puedes cambiar. Una amiga me contó que su «mantra conyugal» era «Quiero a Leo *tal como es*». Yo quiero a Jamie tal como es. No puedo hacer que se esmere más en las tareas domésticas, sólo puedo dejar de darle la tabarra, y esto me hace ser más feliz. Cuando dejas de esperar que tu pareja cambie (dentro de lo razonable), tu ira y resentimiento disminuyen, con lo que creas un ambiente más afectuoso en el matrimonio.

3

MARZO:

Aspira a más

EL TRABAJO

- Crea un blog
- Disfruta con los fracasos
- Pide ayuda
- Trabaja inteligentemente
- Vive el momento

La felicidad es fundamental para el trabajo, y el trabajo es fundamental para la felicidad. Por una de aquellas injusticias de la vida, las personas felices rinden más que las menos felices. Trabajan más horas en la semana, y también en su tiempo libre. Son más cooperadoras, menos egocéntricas, y están más dispuestas a ayudar a los demás —por ejemplo, compartiendo información o echando una mano a los compañeros de trabajo—, y como han ayudado a los demás, los demás las ayudan. También trabajan mejor en grupo, ya que todos preferimos estar rodeados de personas felices que son menos propensas que las que no lo son tanto al comportamiento contraproducente, el agotamiento, el absentismo, el trabajo

contraproducente e inútil, los conflictos laborales y las represalias.

Las personas que son más felices también son más eficientes como líderes. Desempeñan mejor las tareas directivas como el liderazgo y el dominio de la información. Son consideradas personas más positivas y seguras que las menos felices. Los demás las percibimos como más cordiales, cálidas, e incluso más atractivas *físicamente*. Un estudio reveló que los universitarios de primer año que eran felices, a los 30 años ganaban más dinero, sin tener la ventaja de haber heredado una fortuna. Ser feliz puede crear una gran diferencia en tu vida laboral.

La felicidad también influye en el trabajo porque le dedicamos muchas horas. La mayoría de estadounidenses trabajan 7 o más horas diarias, y las vacaciones son cada vez más cortas. El trabajo también puede ser la fuente de muchos de los elementos necesarios para ser feliz en la vida: un ambiente de crecimiento, el contacto social, la diversión, una meta en la vida, una autoestima alta, el reconocimiento.

Cuando estoy con la depre, me animo trabajando. A veces, cuando estoy de un humor de perros, Jamie me dice: «¿Por qué no vas al estudio un rato?» Aunque no me apetezca ponerme a escribir, en cuanto me sumerjo en la agradable sensación de estar creando algo, el estímulo intelectual e incluso la distracción que me aporta hacen que mi malhumor se esfume volando.

Como el trabajo es tan fundamental para la felicidad, el proyecto de felicidad de otra persona podría muy bien ser descubrir su vocación en la vida. Yo, sin embargo, ya era mucho más feliz por haber cambiado de profesión. Me dediqué a la abogacía, y fue una gran experiencia. Pero cuando mi cargo como ayudante de la jueza Sandra O'Connor tocó a su fin, no sabía exactamente a qué me dedicaría.

En aquel tiempo fui a visitar a una amiga que estudiaba Pedagogía, y al entrar en su casa vi varios gruesos libros de texto esparcidos por la sala de estar.

—¿Es lo que tienes que leer para el curso? —le pregunté hojeando despreocupadamente las espesas y aburridas páginas.

—Sí, pero de todos modos los leo en mi tiempo libre —repuso.

Por alguna razón aquella casual respuesta me llamó la atención. ¿*Qué hacía yo en mi tiempo libre?*, me pregunté. Por más que me gustara ser ayudante de una jueza en el Tribunal Supremo, en mi tiempo libre nunca me había dedicado ni por un segundo a los temas jurídicos. Estaba escribiendo un libro por pura diversión (que más tarde se titularía *Power Money Fame Sex*), y se me ocurrió que quizá podría ganarme la vida como escritora. En los siguientes meses me convencí de que esto era en realidad lo que quería.

Soy una mujer muy ambiciosa y competitiva, y me angustiaba renunciar a mi trayectoria jurídica y empezar otra carrera. Ser directora de la revista *The Yale Law Journal*, ganar un premio por mis artículos jurídicos, eran referencias que en el mundo de la abogacía valían mucho. Pero fuera de él no valían nada. No obstante, mi ambición era un factor para dejar la abogacía. Vi que la pasión tenía un papel muy importante en el éxito profesional. Aquellos a los que les apasiona su profesión trabajan con una intensidad y entusiasmo imposibles de emular a base de una gran diligencia. Veía que mis compañeros del Tribunal Supremo leían periódicos jurídicos porque les gustaba, hablaban de casos en las horas del almuerzo, sus esfuerzos los llenaban de energía. Pero a mí esto no me pasaba.

Por lo visto, para dominar una profesión el entusiasmo es más importante que un don innato, porque lo más importante para ser un experto en ella es el deseo de practicarla. Por eso, alegan los expertos en orientación profesional, es mejor dedicarte a una profesión que se te dé bien y te guste, ya que como desearás más desempeñarla, destacarás en ella.

A mí me encanta escribir, leer, investigar, tomar notas, analizar y criticar. (Bueno, no es que me encante *escribir*, pero a casi ningún escritor le gusta esa parte.) Al mirar atrás veo que mi pasado estaba lleno de pistas de querer ser escritora. Escribí dos novelas que guardo en un cajón bajo llave. Siempre me ha gustado sobre todo leer en mis ratos de ocio. Tomo

una descomunal cantidad de notas sin razón aparente. Me especialicé en inglés. Y la mejor pista de todas: en mi tiempo libre escribía un libro.

¿Por qué no se me ocurriría antes que quería ser escritora? Seguramente por varias razones, pero la más importante es que a menudo me cuesta «ser Gretchen». Erasmo de Rotterdam observó: «La felicidad consiste principalmente en querer ser lo que uno es», y esto, aunque parezca bastante fácil, a mí siempre me costó hacerlo. Por eso «sé Gretchen» es el primero de mis Doce Mandamientos.

Tengo una idea de quién *desearía* ser, y eso no me deja ver con claridad quién soy. A veces incluso me engaño a mí misma para disfrutar de actividades que en el fondo no me gustan, como ir de compras, o para interesarme por temas que no me atraen, como la política exterior. Y lo peor de todo es que ignoro mis verdaderos deseos e intereses.

«Fíngelo hasta que lo sientas» me servía para cambiar mi estado de ánimo en ese momento, mientras seguía mi Tercer Mandamiento «Actúa como deseas sentirte», pero no es un buen principio para tomar decisiones importantes en la vida. Al «fingir» me implicaba en temas y actividades que no me interesaban; aquel entusiasmo no tenía nada que ver con la pasión que sentía por los temas que me atraían.

El autoconocimiento es una de las cualidades que más admiro en mi hermana. Elizabeth nunca se cuestiona su propia naturaleza. En el colegio yo jugaba a hockey (pese a ser una deportista terrible), elegí hacer física (la detestaba), y deseaba estar más metida en el mundo de la música (no lo estaba). Pero Elizabeth no era como yo. Siempre ha sido fiel a sí misma. Por ejemplo, al contrario de muchas personas inteligentes, nunca se excusó por gustarle las novelas o los programas televisivos comerciales, una actitud que reivindicó al comienzo de su carrera escribiendo novelas juveniles comerciales (mis preferidas de sus inicios son *The Truth About Love* y *Prom Season*), y después se dedicó a escribir guiones televisivos. A veces me pregunto si yo hubiera sido escritora en el caso de que Elizabeth no hubiera elegido esta profesión antes que yo. Recuerdo la conversación que mantuvimos cuando yo me debatía sobre si debía dedicarme a

escribir.

—Quiero sentirme *legitimada* —le confesé—. Trabajar en el mundo de la abogacía, las finanzas o la política me haría sentir legitimada.

Esperaba que me dijera algo como «Escribir es legítimo», o «Cambia de profesión si ésta no te gusta», pero fue mucho más astuta.

—Siempre has tenido este deseo de legitimidad y siempre lo tendrás. Por eso hiciste seguramente Derecho. Pero ¿vas a dejar que este deseo determine tu siguiente trabajo?

—Bueno...

—Ya has hecho muchas cosas legítimas, como ser ayudante de una jueza en el Tribunal Supremo, pero ¿te sientes legitimada?

—Pues no.

—Y seguramente nunca te ocurrirá. Pero es normal. No dejes que este deseo se entrometa en tus decisiones.

Acepté otro trabajo jurídico más en la Comisión Federal de Comunicaciones, y después decidí intentar empezar mi carrera como escritora. Me intimidaba dar el primer paso hacia una profesión desconocida y nueva, pero este cambio me resultó más fácil porque Jamie y yo íbamos a dejar Washington, D. C. para mudarnos a Nueva York, y él también había decidido cambiar de profesión. Mientras yo había estado leyendo cómo escribir la propuesta de un libro, mi marido había ido a clases nocturnas para aprender contabilidad financiera. Aún me acuerdo del día que decidimos dejar de pagar nuestra cuota de abogacía.

Dejar la abogacía para ser escritora ha sido el paso más importante que he dado para «ser Gretchen». Decidí hacer lo que deseaba, e ignoré unas opciones que por más atractivas que fueran para los demás, no lo eran para mí.

Si mis metas de este mes no incluían reconsiderar mi profesión, ¿en qué consistían? Quería dedicarme a una actividad con más energía, creatividad y eficiencia. No hay nadie al que le guste más lo conocido y la rutina que a mí. Pero decidí traspasar mis propios límites y fijarme un reto laboral que me obligara a moverme por un territorio desconocido.

Pensaría en una forma más eficiente de trabajar leyendo y escribiendo más cada día, y pasando también más tiempo con otras personas. Y quizá lo más importante de todo era que me recordaría lo afortunada que era por esperar con ilusión tanto las mañanas de los lunes como las tardes de los viernes.

CR E A U N B L O G

Mi investigación me reveló que los retos y la novedad eran fundamentales para la felicidad. Las sorpresas estimulan el cerebro, y manejar con éxito una situación inesperada nos produce una profunda satisfacción. Si haces cosas nuevas —visitar un museo por primera vez, aprender un nuevo juego, viajar a un lugar desconocido, conocer a gente—, tendrás más posibilidades de ser feliz que los que hacen las mismas actividades de siempre.

Es una de las numerosas paradojas de la felicidad: intentamos controlar nuestra vida, pero lo desconocido y lo inesperado son fuentes importantes de felicidad. Es más, como la novedad hace trabajar más al cerebro, las situaciones nuevas nos producen intensas respuestas emocionales y hacen que el paso del tiempo parezca ralentizarse y enriquecerse. Después del nacimiento de su primer hijo, un amigo me dijo: «Me encanta ser padre, entre otras razones porque ahora el tiempo pasa más despacio. A mi mujer y a mí nos parecía que el tiempo pasaba volando, pero en cuanto nació Clara era como si se hubiera parado. Cada semana es como una era, pasan un montón de cosas en ella».

¿Cómo iba a incorporar la novedad y los retos a mi proyecto de felicidad? Quería elegir una meta relacionada con otras actividades que me gustasen; no pensaba aprender a tocar el violín ni a bailar salsa, por más que los expertos lo aconsejaran. Cuando estaba intentando averiguarlo, mi agente literaria me sugirió crear un blog.

—¡Oh, no sabría cómo hacerlo! —le respondí—. Es demasiado técnico.

si apenas sé usar el TiVo [grabar programas de TV en un disco duro].

—Hoy día es muy fácil crear un blog —repuso—. Piensa en ello. Estoy segura de que te gustará.

Había sembrado la idea en mi mente y decidí hacer una prueba. Leer la investigación sobre lo importantes que eran los retos para la felicidad me había convencido de la necesidad de superarme a mí misma fijándome una meta importante y difícil. Y, además, si lograba crear un blog, conectaría con otros internautas con intereses afines a los míos, podría compartir mis opiniones, y sería una vía para intentar convencer a otras personas de que empezaran su proyecto de felicidad.

Pero a pesar de decirme lo importante que era el blog para mi felicidad, la idea me intimidaba. Me preocupaba el tiempo y el esfuerzo que me exigiría, andaba escasa de tiempo y de energía mental. Me exigiría tomar unas decisiones para las que no me sentía preparada. Me expondría a diario a las críticas y al fracaso público. Me haría sentir como una estúpida.

Pero en aquella época me topé con dos conocidos que habían creado un blog y me dieron los consejos básicos que necesitaba para crear uno. Quizás estos providenciales encuentros fueran producto de la armonía cósmica: «Cuando el discípulo está preparado aparece el maestro», o tal vez eran los ejemplos de lo eficiente que yo era al expresar mis metas. O a lo mejor ocurrió por pura chiripa.

—Usa el TypePad. Es el que yo utilizo —me sugirió la conocida que tenía un blog sobre restaurantes y recetas—. Haz un blog sencillo, ya añadirás más cosas más tarde, a medida que vayas descubriendo el aire que quieres darle.

—Lo más importante es escribir un post cada día —me insistió el otro conocido que tenía un blog de abogacía.

¡Díos mío!, me dije para mis adentros consternada, había pensado escribir en mi blog sólo tres días a la semana.

—Y cuando envíes un correo electrónico para avisar a alguien del post que has añadido —prosiguió—, incluye el texto entero del post y no sólo el

enlace.

—De acuerdo —respondí dudosa—. Por lo que veo... tengo que enviar correos electrónicos sobre las entradas que añado a los otros blogueros, ¿verdad? —No sabía que tuviera que hacerse.

—Así es —repuso.

Después de pasarme tres semanas navegando hecha un lío por internet, abrí una cuenta con cautela, casi furtivamente, en TypePad. Sólo con dar este paso —era la primera decisión que tomaba para crear un blog—, ya me sentí llena de ansiedad y júbilo. No cesaba de recordarme que uno de mis Secretos de la Adulterez era: «Los demás no ven tus pifiadas tanto como crees». Aunque cometiera algún error en mi blog, no sería un desastre.

Cada día me pasaba cerca de una hora trabajando en él, y poco a poco la plantilla vacía de TypePad empezó a tomar forma. Rellené la sección de «Acerca de» en la que me describía. Escribí una descripción del blog para que apareciera en la cabecera. Incluí enlaces relacionados con mis libros. Añadí mis Doce Mandamientos. Acabé averiguando más o menos lo que era un «RSS» y añadí un botón RSS. Por fin, el 27 de marzo respiré hondo y escribí por primera vez un «post» en mi blog.

Hoy inauguro mi blog sobre el Proyecto Felicidad.

¿En qué consiste el Proyecto Felicidad?

No hace mucho, una tarde caí en la cuenta de que mi vida estaba transcurriendo sin que yo me hiciera una pregunta fundamental: ¿era feliz?

A partir de aquel instante no pude dejar de pensar en la felicidad. ¿Era sobre todo por mi temperamento? ¿Podía dar unos pasos para ser más feliz? ¿Qué significaba incluso ser «feliz»?

En el blog del Proyecto Felicidad relato el año que dediqué a comprobar cada principio, consejo, teoría y resultados de las investigaciones con los que me encontré, desde Aristóteles hasta santa Teresa, Benjamin Franklin, Martin Seligman y Oprah Winfrey. ¿Cuáles eran los consejos que funcionaban?

Me alegro de haber empezado este blog porque ahora he alcanzado una de

mis metas principales para este mes (justo a tiempo). Me fijé una tarea, trabajé en ella y la llevé a cabo.

Prepararme para crear un blog me recordó dos de mis Secretos de la Adulterez:

1. Está bien pedir ayuda.

Cuando intenté empezar, no sabía qué hacer hasta que se me ocurrió lo evidente: pedir ayuda a los amigos con blogs.

2. Haciendo un poquito cada día, conseguirás mucho.

Sobreestimamos lo mucho que podemos hacer en una hora o una semana, y subestimamos lo mucho que conseguiremos en un mes o un año, haciendo un poco cada día. «Una pequeña tarea diaria, si es diaria de verdad, superará los trabajos de un irregular Hércules.» Anthony Trollope

Desde entonces llevo escribiendo en mi blog seis días a la semana, cada semana.

Al ver esta primera entrada en la pantalla, sentí una profunda sensación de triunfo. No podía creer que lo hubiera logrado. Los expertos tenían razón sobre que la novedad, los retos y un ambiente de crecimiento fomentan la felicidad.

Pero enseguida descubrí que, incluso después de haberlo creado, el blog era una fuente excelente de felicidad al constituir todo un reto para mí. Hablando en plata, muchas veces me hacía volver loca de frustración. Cuanto más me ocupaba de él, más deseaba hacerlo. Quería añadir imágenes, quería sacar la palabra «typepad» de mi URL. Quería *podcast*. Quería añadir enlaces Live a mi *type list*. Mientras intentaba resolver estos problemas, me descubría atormentada por sentimientos de ignorancia e impotencia. Las imágenes no se cargaban. Las imágenes eran demasiado pequeñas. Los enlaces no funcionaban. De pronto, todas las palabras que escribía salían subrayadas.

Mientras intentaba volverme una experta en blogs, me sentía apurada y ansiosa cuando no sabía hacer algo al instante, hasta que di con el

método para tomármelo con más calma: «Me metía en una cárcel». «Estoy encarcelada —me decía—. Estoy encerrada y no puedo ir a ninguna parte ni hacer más que la tarea que tengo ante mí. No importa cuánto tiempo me lleve, tengo todo el tiempo que quiera.» Naturalmente no era verdad, pero decirme que tenía todo el tiempo que me hiciera falta me ayudaba a concentrarme.

Mientras trabajaba en el blog me recordaba a menudo «sé Gretchen» y «sé fiel a tu visión de tu proyecto». Muchas personas amables y listas me dieron consejos. Una de ellas me animó a «escribir con ironía», y varias me sugirieron que comentara a menudo nuevos temas. Un amigo solidario me dijo que la frase «el Proyecto Felicidad» no era buena y me sugirió cambiarla por «¡Oh día feliz!».

—No me imagino cambiándole el nombre —dije dudosa—. Desde el primer momento en que se me ocurrió la idea lo he llamado así.

Sacudió la cabeza.

—¡Nunca es demasiado tarde para cambiarlo! —insistió.

Otro amigo me sugirió otra cosa.

—Deberías analizar los conflictos que tienes con tu madre —me aconsejó—. A todos nos interesan mucho.

—Gracias por tu consejo... pero no tengo demasiados conflictos con mi madre que digamos —repuse lamentando por primera vez la estrecha relación que mantenía con ella.

—¡Ah! —respondió. Era evidente que creía que me negaba tajantemente a verlos.

Todas estas sugerencias eran sensatas y bienintencionadas, y cada vez que me daban un nuevo consejo, me preocupaba. Uno de los mayores retos de mi blog fue las dudas que me generaba mi crítico interior. ¿Debía ponerle otro nombre a mi Proyecto Felicidad? ¿Era la palabra «proyecto» difícil y poco atractiva? ¿Era yo una egocéntrica al escribir tanto sobre mis experiencias? ¿Era mi tono apasionado demasiado sermoneador? ¿Posiblemente! Pero no quería ser como aquel novelista que se pasó tanto tiempo reescribiendo la primera frase que nunca escribió la segunda

Quería conseguir todo lo que me había propuesto, necesitaba seguir avanzando a toda costa sin cuestionarme lo que hacía constantemente.

Para mí fue muy gratificante ver que en cuanto creé el blog, la gente lo recibió entusiasmada tal como era. Al principio ignoraba incluso cómo saber la cantidad de personas que lo visitaban, pero poco a poco descubrí cómo contabilizarla. Recuerdo la grata sorpresa que me llevé al consultar por primera vez Technorati, el controlador de blogs más destacado, y descubrir que me encontraba en Technorati Top 5000 sin siquiera saberlo. Al haber creado el blog como parte de mi proyecto personal de felicidad, no esperaba que lo leyera tanta gente. Su lenta y exitosa difusión me produjo un inesperado placer y contribuyó enormemente a crear un ambiente de crecimiento en mi vida.

Los retos producen felicidad entre otras razones porque te permiten expandir tu modo de definirte. Te vuelves más inclusiva. De pronto puedes hacer yoga, elaborar cerveza casera o papurrear español. Las investigaciones revelan que cuantos más elementos compongan tu identidad, menos amenazada te sentirás cuando cualquiera de ellos corra peligro. Quedarte sin trabajo es un duro golpe para la autoestima, pero la asociación de ex alumnos que diriges en tu barrio te proporciona una profunda sensación de valía. Una nueva identidad también te permite entrar en contacto con personas y experiencias nuevas, dos poderosas fuentes de felicidad.

Así fue para mí. Mi blog me dio una nueva identidad, nuevas habilidades, una nueva serie de compañeros, y una forma de conectar con gente con intereses afines a los míos. Expandí mi visión de la clase de escritora que podía ser. Me había convertido en una bloguera.

D I S F R U T A C O N L O S

Mientras progresaba con mi blog, también deseaba explorar otras partes de mi trabajo. Quería abandonar mi zona de comodidad para superarme a mí

misma. Pero ¿no se contradecía esta decisión con la de «sé Gretchen»?

Sí y no. Quería desarrollarme *hacia mi dirección natural*. W. H. Auden expresó esta tensión a la perfección: «Entre los 20 y los 40 años nos dedicamos a descubrir quiénes somos, lo cual implica aprender a distinguir las limitaciones accidentales que debemos superar, y las limitaciones necesarias de nuestra naturaleza que no podemos traspasar impunemente». Empezar mi blog, por ejemplo, me generaba ansiedad, pero en el fondo sabía que podía hacerlo, y que seguramente me gustaría en cuanto superase los intimidantes obstáculos iniciales.

Sabía que al intentar superarme a mí misma lo pasaría mal. Es un Secreto de la Adulthood: la felicidad no siempre te hará feliz. Cuando me pregunté por qué a veces era reacia a traspasar mis propios límites, vi que era por miedo a fracasar, pero para seguir triunfando necesitaba estar dispuesta a aceptar más fracasos. Recordé las palabras de Robert Browning: «La intención del hombre debería superar sus posibilidades físicas, o si no ¿por qué existiría el cielo?»

Para contrarrestar este miedo me dije a mi misma: «*Disfruto con los fracasos*». Fracasar es *divertido*, no cesaba de repetirme. Forma parte de ser ambiciosa, de ser creativa. Si lo que quiero alcanzar vale la pena, merece la pena equivocarme.

Y de hecho este mantra me ayudó. Las palabras «disfruto con los fracasos» me liberaron del pavor que me daban. Y fracasé. Solicité formar parte de Yaddo, la colonia de artistas más importante del mundo, y no me admitieron. Me ofrecí para escribir una columna en *The Wall Street Journal* y, aunque al principio parecía que la idea les había gustado, al final los directores me dijeron que no les quedaba espacio. Me dejó consternada el informe de ventas de mi libro *Forty Ways to Look at JFK*, que no se vendió ni por asomo tan bien como *Forty Ways to Look at Winston Churchill* («No lo interpretes como una impertinencia, pero podrías aprovechar este chasco para tu proyecto de felicidad», me dijo mi agente literaria para consolarme). Hablé con un amigo sobre empezar un grupo de lectura de biografías, pero la idea quedó en nada. Escribí un

artículo para la contraportada del suplemento de libros de *The New York Times*, pero lo rechazaron. Le propuse a un amigo hacer juntos retransmisiones por internet, pero no funcionó. Envié innumerables correos electrónicos intentando conseguir enlaces para mi blog, pero la mayoría los ignoraron.

Arriesgarme a fracasar me permitió también apuntarme algunos éxitos. Me invitaron a contribuir al popularísimo blog *The Huffington Post*, y empezaron a hablar de mí otros blogs que eran todo un exitazo, como *Lifehacker*, *Lifehack* y *Marginal Revolution*. Me invitaron a unirme a la red de contactos del blog *LifeRemix*. Escribí un artículo sobre el dinero y la felicidad para *The Wall Street Journal*. Empecé a asistir a una reunión mensual de escritores. En el pasado creo que habría evitado alcanzar estas metas por miedo a que me rechazaran.

Mis amigos me contaron que en su caso también les había ayudado cambiar su modo de pensar. Uno de ellos me comentó que, cuando en su oficina se notaba la crisis, les decía a todos: «¡Ésta es la parte *divertida!*» Aunque ni siquiera hubiera llegado a la mitad de mi proyecto de felicidad, ya veía que al ser más feliz me resultaba más fácil arriesgarme a fracasar, o más bien aceptaba con más facilidad que *los fracasos eran divertidos*. Afrontar una meta como la de crear un blog era mucho más fácil si me sentía feliz. Y en cuanto lo creé, se convirtió en una máquina de la felicidad.

PI D E A Y U D A

Aunque «Está bien pedir ayuda» sea uno de mis Secretos de la Aduldez, tenía que recordarme constantemente que debía pedirla. Tenía el impulso inmaduro y contraproducente de fingir saber cosas que desconocía.

Quizá como estaba repasando constantemente mi meta y mis decisiones de marzo, se me ocurrió una nueva forma de pedir ayuda: creé un grupo de estrategias. Poco tiempo antes había conocido a dos

escritores, Michael y Marci. Los tres escribíamos un libro, intentábamos progresar con inteligencia en nuestro proyecto y nuestra carrera, y éramos unas personas extrovertidas que trabajábamos solas la mayor parte del tiempo y que nos moríamos de ganas de conversar. Cuando descubrí que por casualidad Michael y Marci ya se conocían, tuve una gran idea.

En febrero había visto cuál era el problema. Deseaba tener una compañera escritora, alguien con quien hablar de mis escritos y mi estrategia profesional. Había dejado que Jamie se zafara de este papel en gran parte, pero quizá Michael, Marci y yo podíamos formar un grupo que me ayudara a llenar esta necesidad. Benjamin Franklin formó un grupo con doce amigos para mejorarse mutuamente, y se estuvieron reuniendo una vez a la semana durante cuarenta años. Tal vez nosotros podíamos formar un grupo con una misión un poco menos elevada que la del «mejoramiento mutuo».

Les sugerí a Michael y Marci esta idea en un correo electrónico. Me llevé una grata sorpresa al ver que los dos la aceptaron enseguida. Michael sugirió una estructura para nuestros encuentros. «¿Qué os parece si nos reunimos cada seis semanas durante dos horas? Podemos conversar durante veinte minutos para ponernos al día, hacer un descanso de diez, y luego hablar durante treinta cada uno de lo que le interesa.» Marci y yo aceptamos esta estructura tan definida, un buen indicador de que los tres cuajábamos como equipo.

—Y nos pondremos un nombre —terció Marci medio en broma—. A propósito, ¿qué clase de grupo *somos*?

Decidimos llamarnos MGM, las iniciales de nuestros nombres, y definirnos como un *grupo de estrategias para escritores*. A decir verdad, no hablábamos demasiado de escritura, aunque a veces uno de nosotros repartiese un capítulo o dos de la obra que estaba escribiendo; hablábamos sobre todo de estrategias. ¿Debía Michael contratar un ayudante virtual? ¿Pasaba Marci demasiado tiempo viajando para promocionar su libro? ¿Debía Gretchen publicar un boletín en la red sobre su proyecto de felicidad? El grupo fue todo un éxito desde el primer día. Conversar varias

horas con dos escritores más, llenos de energía, alentadores e inteligentes, me llenaba de júbilo. También al igual que ocurría con grupos como Weight Watchers [Vigilantes del peso] y Alcohólicos Anónimos, y con mi Lista de Decisiones, nos ayudábamos a cumplir con nuestros objetivos.

Después de habernos reunido varias veces, leí por casualidad varios artículos para el desarrollo profesional que sugerían formar una «comunidad de aspirantes» o, en términos menos elaborados, un «grupo de objetivos». ¡Mecachis! ¡Y yo que creía haberme inventado la idea!

TR A B A J A I N T E L I G E

Dejando a un lado las ambiciones elevadas y pasando a los detalles prosaicos, se me ocurrió que rendiría mejor si dedicaba un tiempo a pensar cómo aumentar mi eficiencia. Al menos me haría sentir más tranquila. Me sentía como si nunca tuviera tiempo para hacer todo lo que deseaba.

Empecé a fijarme en lo que hacía durante el día. ¿Desperdiciaba algunos momentos? ¿Podía encontrar el equivalente a la calderilla perdida bajo el sofá, como la costumbre (que no había tenido en cuenta) de ver cada noche una reposición de la serie *Law & Order*? ¡Ay, qué poco me faltaba para ser eficiente! Aunque mirara la reposición, aprovechaba ese rato para pagar las facturas por internet. No obstante, considerar cómo empleaba el tiempo produjo algunos buenos resultados.

Cambió la idea que yo tenía del tiempo productivo. Antes creía que no podía sentarme a escribir algo productivo a no ser que lo hiciera durante tres o cuatro horas seguidas. Como a menudo no conseguía hacerme este hueco, me sentía poco eficiente y frustrada. Para comprobar mi suposición, durante varias semanas anoté en mi Lista de Decisiones lo que había estado haciendo durante el día. Enseguida descubrí que cuanto *menos* tiempo tenía, más rendía. El tiempo idóneo para ser óptimamente eficiente no era varias horas, sino 90 minutos: el justo para rendir al

máximo, pero no el suficiente para empezar a holgazanear o a perder la concentración. Por eso empecé a organizar el día en espacios de 90 minutos dedicados a escribir, separados por distintas tareas como hacer ejercicio, reunirme con alguien, hacer una llamada telefónica o retocar mi blog.

También, aunque siempre había creído que 15 minutos era demasiado poco tiempo para hacer algo, empecé a intentar sacar 15 minutos más al día de alguna parte. Solía sacarlos del espacio entre dos citas, o al final de mi jornada laboral. De hecho, aumentó mi productividad. Quince minutos al día, varias veces a la semana, era una buena cantidad de tiempo: quince minutos me bastaban para redactar el borrador del post del blog, tomar notas sobre la investigación que había estado leyendo o contestar algunos correos electrónicos. Como había descubierto en enero, cuando empecé a aplicar la «regla de un minuto» y la del «orden nocturno», los pequeños esfuerzos, ejecutados con asiduidad, producían grandes resultados. Sentía que controlaba más la cantidad de trabajo que debía hacer.

Me planteé con poco entusiasmo levantarme más temprano para escribir durante una hora antes de que mi familia se despertara. Anthony Trollope, el escritor del siglo XIX que consiguió ser un novelista prolífico al tiempo que revolucionaba el sistema postal británico, atribuía su productividad a su costumbre de levantarse a las 5.30 horas. En su *Autobiography* observa: «Un viejo mozo, cuyo cometido era despertarme y al que pagaba 5 libras más por la tarea, no tenía piedad de mí». Lo cual sugiere que no es fácil levantarte a las 5.30 de la madrugada, sobre todo si no tienes un viejo mozo a tiro para que te zarandee hasta despertarte. Pues no, señor, las 6.30 era lo más temprano que podía levantarme.

Descubrí un pequeño truco para que mi estudio fuera más agradable. En una fiesta a la que fui, olí un aroma tan delicioso que lo seguí husmeando por la sala hasta dar con su procedencia: era una vela de flores de azahar de Jo Malone. Si bien nunca compro esta clase de productos, cuando llegué a casa me fui directa al ordenador y encargué una. A parti

de entonces adquirí la costumbre de tener siempre una vela aromática ardiendo en mi estudio. Descubrí que es muy agradable escribir con una vela encendida. Es como ver nevar por la ventana o tener a tu perro al lado echando una siestecita sobre la alfombra. Es una clase de silenciosa presencia en la habitación que resulta sumamente placentera.

V I V E E L M O M E N T O

Mientras trabajaba, y sobre todo cuando me esforzaba por hacer algunas tareas un poco ingratas, no cesaba de recordarme mi decisión: «Vive el momento». Como escritora, me descubría imaginando un futuro feliz: «Cuando acepten esta propuesta...» o «Cuando este libro se publique...».

En su libro *Ganar felicidad*, Tal Ben-Shahar describe «la falacia de la llegada», la creencia de que cuando llegues a un determinado destino, serás feliz. (Otras falacias incluyen «la falacia del mundo flotante», creer que un placer inmediato, que no tiene nada que ver con un propósito futuro, te hará feliz; y la «falacia nihilista», creer que es imposible ser más feliz de lo que eres.) La de la llegada es una falacia porque, aunque esperes con ansias ser más feliz en el futuro, cuando llega el momento pocas veces lo eres tanto como habías imaginado.

En primer lugar, porque cuando llegas a tu destino, como esperabas alcanzarlo, ya lo has incorporado a tu felicidad. La llegada también suele implicar más trabajo y responsabilidades. Es muy poco habitual alcanzar algo (que no sea ganar un premio) que te produzca un puro placer sin crearte más problemas. Tener un hijo. Un ascenso laboral. Comprarte una casa. Esperas con ilusión llegar a estos destinos, pero en cuanto los alcanzas, te producen otras emociones distintas de la de una profunda felicidad. Y, naturalmente, cuando llegas a una meta aparece otra más difícil en el horizonte. Publicar el primer libro significa que es hora de empezar el segundo. Hay otra montaña que escalar. El reto es por lo tanto disfrutar en el presente del «ambiente de crecimiento» mientras

avanzamos lentamente hacia nuestra meta. Esta poderosa fuente de felicidad recibe el poco poético nombre de «efecto positivo de la pre-consecución de una meta».

Cuando me descubro pensando demasiado en la felicidad que sentiré al alcanzar una meta, me recuerdo «Vive el momento». Si disfruto del presente, no necesito depender de la felicidad que me espera (o no) en el futuro. La mejor parte no está por llegar, es la que estás viviendo *ahora*. Es otra razón por la que me siento afortunada de disfrutar tanto con mi trabajo. Cuando te dedicas a una profesión que no te gusta y no experimentas la gratificación del éxito, los fracasos son muy dolorosos. Pero dedicarte a lo que te apasiona es gratificante de por sí.

Cuando, por ejemplo, pienso en la experiencia de haber escrito la biografía de Churchill, el momento más excitante fue mientras estaba sentada en la mesa de la biblioteca, el lugar donde más suelo escribir, y leí dos frases del discurso que Churchill pronunció en la Cámara de los Comunes el 4 de junio de 1940: «Continuaremos hasta el final... defenderemos nuestra isla cueste lo que cueste». Mientras lo leía, se me ocurrió que «la vida de Churchill encaja en los cánones de la tragedia clásica». Este descubrimiento fue tan extático e impactante que se me anegaron los ojos de lágrimas. Me pasé los días siguientes comprobando mi teoría, y cuanto más leía, más entusiasmada estaba. Los requisitos de una tragedia clásica son muy estrictos y, sin embargo, pude demostrar que la vida de Churchill los contenía todos. ¡Ah, *esta* fue la mejor parte!

Pero la falacia de la llegada no significa que perseguir una meta no conduzca a la felicidad. Al contrario. La meta es necesaria, al igual que el proceso para alcanzarla. Friedrich Nietzsche lo explicó a la perfección: «E final de la melodía no es su meta; pero, pese a ello, si la melodía no ha alcanzado su final, tampoco ha alcanzado su meta. Un símil».

Para vivir el momento también necesitaba superar algo: mi miedo a las críticas. Me importaba demasiado si me elogiaban o criticaban, esperaba con demasiadas ansias lo que mis detractores dirían: esta clase de miedos echaban a perder el placer de escribir; es más, seguramente incluso

repercutían negativamente en mi trabajo.

Tuve la oportunidad de resolver este problema mientras me documentaba para mi proyecto de felicidad, cuando *The Washington Post* publicó una reseña de mi biografía *Forty Ways to Look at JFK*. A aquellas alturas había aprendido muchas cosas de las teorías de la felicidad y había creado mis Doce Mandamientos, pero apenas los había puesto en práctica.

Las críticas me hicieron sentir deprimida, a la defensiva y enojada. Deseé sentirme segura, abierta a las críticas, con buenos sentimientos hacia el crítico que las había escrito. Decidí aplicar mi Tercer Mandamiento: «Actúa como deseas sentirte». ¿Funcionaría en este caso extremo? Me obligué a hacer algo que *no* deseaba. Le envié un cordial correo electrónico al crítico del periódico para demostrarme que confiaba en mí lo suficiente como para aceptar las críticas con clase y responder sin atacar ni justificarme. Me llevó mucho tiempo escribirlo. Pero... funcionó. En cuanto lo envié, me sentí mejor.

Hola, David Greenberg:

Como se imagina, el miércoles leí con interés su reseña sobre mi libro.

Mientras lo escribía, tuve el desalentador hábito de componer reseñas negativas en mi mente... imaginándome que criticaba el libro que escribía. Su reseña reflejó las peores críticas que yo me había imaginado: recursos puramente efectistas, arbitrariedades, obviedades. ¡Me ha criticado sobre todo lo que yo me criticaba! En mis mejores momentos me alegraba de haber reflejado en mi libro algunos de los descubrimientos sobre Kennedy que creía haber hecho, y siento no haber sabido transmitirlos.

Si escribo otra biografía de «cuarenta formas», estoy segura que me beneficiaré de sus comentarios. Por ejemplo, consideré si debía repetir el material del libro de Churchill sobre por qué había elegido la cantidad «cuarenta» que aparece en el título, siguiendo la tradición de considerar algo de muchas maneras (Wallace Stevens, Monet, *Rashomon...*; lamentablemente no leí *El loro de Flaubert*, la magnífica obra de Julian Barnes, hasta que terminé de escribir el libro sobre Churchill), etcétera... pero me pareció petulante hablar otra vez del mismo tema. Ahora veo lo frustrante que ha debido ser para los lectores no encontrarse con esta

explicación de nuevo.

Que tenga buena suerte en su trabajo, le deseo lo mejor.

Gretchen Rubin

En cuanto hice clic en «enviar», me sentí estupendamente. A pesar de lo que David Greenberg hizo, yo me había cambiado a mí misma. Me sentía magnánima, abierta a las críticas, deseándole lo mejor a alguien que me había herido. Ni siquiera me importaba si me contestaba. Pero lo hizo. Me escribió un correo electrónico muy bonito.

Querida Gretchen (si me lo permite):

Muchas gracias por su nota. La admiro y aplaudo por tomarse mi crítica con calma y haber dado el paso de contactar conmigo. Sé que cuando yo recibí críticas muy diversas o negativas por mi libro, no reaccioné con su aplomo. Pero en semejantes ocasiones, los autores más experimentados me recordaron que una reseña literaria no es más que la opinión de una persona, y que al final las reseñas desaparecen con el periódico del día siguiente, en cambio los libros duran (por eso en parte los escribimos). En cualquier caso, tanto si mis comentarios le parecieron acertados o no, espero que tenga en cuenta que el tono y el trato de mi crítica fue respetuoso y justo.

Me alegro de que me haya escrito, y yo también deseo que tenga mucha suerte con sus obras y sus objetivos.

Atentamente,

David Greenberg

Tener una estrategia eficaz para las críticas dirigidas a mi libro me permitió disfrutar con más facilidad mientras lo escribía. Este intercambio tuvo otro beneficio, uno que al principio no se me ocurrió, como el de ser objeto de una crítica literaria. Las personas a las que hacemos daño no

suelen caernos bien, y estoy segura de que a David Greenberg no le hizo ninguna gracia encontrarse con un correo electrónico mío en la bandeja de entrada. Pero al iniciar un cordial intercambio le demostré que no le guardaba rencor ni le había cogido manía. Si nos presentaran en un cóctel, conversaríamos en términos amistosos.

Pero incluso mientras escribía sobre la felicidad, cuando trataba precisamente el tema de saber aceptar las críticas, no conseguía del todo «Vivir el momento» sin angustiarme pensando en el futuro. Me pasé mucho tiempo discutiendo con críticos imaginarios que se metían con mi proyecto de felicidad.

—La vida se ha portado bien contigo —me murmuró uno al oído— No has consumido cocaína, ni sufriste maltratos de niña, no has tenido cáncer ni te has divorciado, ni has perdido cien kilos... ¡ni siquiera necesitas dejar de fumar!

—¿Y qué me dices de los millones de personas que se acuestan con el estómago vacío? —exclamó otro—. ¿De las que sufren una profunda depresión?

—No te preocupas de sondear las profundidades de tu psique.

—No eres lo bastante espiritual.

—La idea de hacer un experimento de un año está ya muy vista.

—No hablas más que de ti.

Caramba, me dije, si no es por una cosa es por otra. Si hago mi proyecto a mi manera, soy poco espiritual y efectista; y si procuro hacerlo de otra, soy poco auténtica y falsa. Es mejor que «sea Gretchen» y me olvide del asunto.

Habermé centrado en marzo en el trabajo y la felicidad también sacó a relucir un tema complicado: la relación entre la ambición y la felicidad. Circula el mito de que la felicidad y la ambición son incompatibles. Muchas personas ambiciosas que he conocido están deseosas de afirmar que no son felices, casi como para destacar su afán de triunfar, haciéndose

eco de la observación de Andrew Carnegie: «Muéstrame un hombre completamente satisfecho, y te mostraré un fracaso».

Quizá los sentimientos de insatisfacción, competitividad y envidia que nos impiden ser felices sean acicates necesarios en la ambición. Si seguía siendo ambiciosa ¿me sería imposible ser feliz? Si mi proyecto me hacía feliz, ¿me volvería autocomplaciente? ¿Era la «falacia de la llegada» un importante mecanismo para seguir luchando en la vida?

Los estudios revelan que muchas personas creativas e influyentes en las artes y en la vida pública sacan una puntuación más alta que la media en «neuroticismo» (p. ej., son más proclives a las emociones negativas); este descontento discutible las empuja a alcanzar mayores logros. Otros estudios muestran, sin embargo, que cuando somos felices, pensamos con más flexibilidad y complejidad.

Pero sea lo que sea lo que un amplio estudio revele sobre la relación entre ambición y felicidad, vi que, por lo que a mí respecta, cuando era feliz estaba más dispuesta a correr riesgos, a ayudar a los demás y a exponerme al rechazo y al fracaso. Cuando era infeliz me ponía a la defensiva, estaba susceptible y me sentía cohibida. Por ejemplo, si hubiera sido infeliz no le habría propuesto a nadie formar un grupo de estrategias para escritores. No habría querido exponerme al rechazo o al fracaso.

—¿Cómo te va? ¿Crees que tu proyecto de felicidad está sirviendo para algo? —me preguntó Jamie la última noche de marzo.

—¡Y tanto! —repuse sin dudar—. Está funcionando. ¿Es que no has visto los cambios?

—*Creo* que sí. Pero desde fuera cuesta más verlos. Siempre me has dado la impresión de ser bastante feliz —dijo.

Me gustó oírsele decir, porque cuantas más cosas aprendía de la felicidad, más veía hasta qué punto mi felicidad influía en las personas de mi alrededor.

—Hoy estoy un poco depre —me confesó con un suspiro.

—¿Ah, sí? ¿Por qué? —le pregunté cruzando la habitación para rodearlo con mis brazos. (El mes anterior había aprendido que dar un

abrazo iba de fábula para subir el ánimo.)

—No lo sé, hoy estoy con la moral baja.

Abrí la boca para sugerirle una serie de posibles motivos, pero era evidente que Jamie no tenía ganas de hablar.

—Bueno, apaguemos la luz —dije en su lugar—. Ya verás cómo mañana, después de dormir como un tronco, te sientes mejor.

—¿Has leído esta sugerencia en algún estudio?

—No, estas sabias palabras son de mi propia cosecha.

—Pues creo que tienes razón. Vayámonos a dormir.

Y funcionó.

4

ABRIL:

Alegra esa cara

LA MATERNIDAD

- Canta por la mañana
- Reconoce los sentimientos de los demás
- Sé una mina de recuerdos felices
- Hazte un hueco para los proyectos familiares

Mis hijas son una enorme fuente de felicidad para mí. Me han ofrecido algunos de los momentos más felices de mi vida, y también muchos de esos pequeños momentos que hacen más alegres los días. No soy la única a la que le pasa. Muchas personas me han contado que los momentos más felices de su vida fueron cuando sus hijos nacieron.

Mis hijas naturalmente también me causan muchas preocupaciones, irritación, gastos, molestias y falta de sueño. En realidad, algunos expertos en felicidad sostienen que, aunque las madres —como yo— insistan en que sus hijos son lo que más felices las hacen, no es cierto. Un estudio que analizó las emociones de un grupo de mujeres durante sus actividades diarias, reveló que «cuidar de los hijos» les parecía sólo un poco más

agradable que viajar todos los días para ir al trabajo. La satisfacción conyugal baja en picado tras el nacimiento del primer hijo, y se dispara de nuevo cuando los hijos dejan el nido. Según mi propia experiencia, sabía que Jamie y yo nos peleábamos mucho más desde que habían nacido nuestras hijas, salíamos menos, y teníamos menos tiempo libre para estar juntos.

Pero a pesar de estos hallazgos, no estoy de acuerdo con el razonamiento de los expertos acerca de que los hijos nos impiden ser felices. Porque nos hacen felices. Quizá no a todas horas, pero sí de un modo más profundo. Después de todo, en una encuesta donde se le preguntaba a la gente: «Qué es lo que más feliz la ha hecho en la vida», la respuesta más común era «los hijos» y «los nietos», o ambas. ¿Se estaban todos los encuestados engañando a sí mismos?

En muchos sentidos, la felicidad de ser padres pertenece a la clase de felicidad que puede llamarse felicidad nebulosa. La niebla es escurridiza. Te envuelve y transforma el ambiente, pero cuando intentas examinarla, se desvanece. La felicidad nebulosa es la clase de dicha que sientes con las actividades que, si las analizamos atentamente, no parecen hacernos demasiado felices, pero de algún modo lo hacen.

Yo reconocí la felicidad nebulosa en una fiesta. Mi anfitrión estaba trajinando en la cocina, haciendo malabarismos para preparar y presentar tres platos principales que iba a servir a treinta comensales.

—¿Te estás divirtiendo en la fiesta que das? —le pregunté cuando seguramente lo que debería haber hecho era no estorbarle en la cocina.

—Mm... ahora no —me respondió absorto en los preparativos—, me lo pasaré bien cuando se haya terminado.

¿Ah, sí? Me pregunté. ¿Lavando los platos? ¿Moviendo los muebles para volver a ponerlos en su lugar? ¿Echando las pegajosas botellas de vino vacías al contenedor verde? ¿Con qué y cuándo se iba a divertir exactamente?

Esto me hizo cavilar. Muchas actividades que yo consideraba agradables no eran muy divertidas cuando las realizaba, ni tampoco

cuando las esperaba o una vez que las había hecho. Dar una fiesta. Hacer una presentación. Escribir. Cuando me paro a analizar mis emociones durante las diversas etapas de estas actividades, veo dilación, pavor, ansiedad, nerviosismo, fastidio por las tareas y el montón de trabajo, irritación, distracciones, fechas límite y decepciones. Sin embargo, no cabe duda de que estas actividades me hacen «feliz». Al igual que criar a mis hijas. Aunque a veces lo negativo supere lo positivo y desee poder estar haciendo alguna otra cosa, la experiencia de tener hijos me ha dado una tremenda felicidad nebulosa. Me rodea, está por todas partes, a pesar de que, cuando hago un *zoom* con mi mente sobre un momento en particular, no sea fácil verla.

Antes de tener a mis hijas, el aspecto de la maternidad que más me intimidaba era su irreversibilidad. Ser esposa, dedicarme a una profesión, elegir un trabajo, el lugar de residencia... la mayoría de las decisiones importantes que tomamos en la vida pueden reconsiderarse. Tal vez resulte difícil y doloroso, pero es posible hacerlo. En cambio, tener un bebé es distinto. Un bebé es irrevocable. Sin embargo, en cuanto Eliza nació, nunca volví a pensar en la irreversibilidad de la maternidad. A veces echo de menos la libertad y el tiempo libre de cuando no era madre, pero nunca me he arrepentido de tener hijos. Al contrario, me preocupa no ser tan buena madre como desearía. No intento ser una madre perfecta: no me preocupo demasiado por si le doy a mis hijas comida ecológica o si sus habitaciones están ordenadas. Pero cuando empecé mi proyecto de felicidad, me preocupaba no estar comportándome tan bien como deseaba. Perdía los estribos. Apenas reservaba tiempo para las diversiones, sabía que no estaba apreciando lo bastante esta etapa tan fugaz de la vida de mis hijas. Aunque la etapa de los pañales, los disfraces y las sillitas del coche se hagan interminables, pasan rápido, y muchas veces estaba tan pendiente de tachar estas tareas de la lista, que me olvidaba de lo más importante.

Eliza, nuestra hija de 7 años, de ojos vivarachos y dientes de conejo, es tranquila, cariñosa e increíblemente sensible para su edad. Es muy

creativa, y le encanta cualquier clase de juego imaginativo o manualidad. Aparte de sus ocasionales berrinches histriónicos, es un encanto de niña. Eleanor, nuestra pequeña de 1 añito, con sus hoyuelos, sus grandes ojos azules y el cabello que tanto le tarda en crecer, es una preciosidad. Tiene un amplio espectro de emociones, ríe con facilidad, y también llora por nada. Es cariñosa con todo el mundo, nunca tiene miedo, es muy decidida, y ya está frustrada por no poder imitar en todo a su hermana.

¿Cuál era mi meta para abril, el mes dedicado a la maternidad? Ser más tierna y juguetona con mis dos hijas. Quería que en mi casa reinara una atmósfera tranquila, alegre, incluso feliz, y sabía que dar la lata y gritar no era la manera de lograrlo. Tenía dos hijas sanas y cariñosas y quería ser mejor madre para hacer honor a mi buena suerte. Quería dejar de estallar por cualquier cosa, lo cual me ocurría con demasiada frecuencia; y como después me sentía mal por ello, me comportaba incluso peor aún. Quería estar de mejor humor. Quería dar los pasos para conservar los recuerdos felices de la infancia de mis hijas.

Eliza era lo bastante mayor para darse cuenta vagamente de que yo estaba escribiendo un libro sobre la felicidad, pero no le dije que intentaba ser mejor madre. Pensé que de pequeña a mí me hubiera chocado enterarme de que mis padres se cuestionasen su modo de actuar; yo creía que lo sabían todo, que eran todopoderosos. Supuse que Eliza se angustiaría si se enteraba de que yo me cuestionaba mis acciones como madre.

Pero si bien no le conté lo que estaba haciendo, el Día de los Inocentes [el 1 de abril] me dio la oportunidad de cumplir con mis decisiones desde el primer día del mes.

La noche anterior había dejado en el congelador un cuenco de cereales con leche, y el 1 de abril se lo ofrecí a Eliza con una cuchara para ver cómo intentaba comérselos, inútilmente, claro. Su expresión de perplejidad fue comiquísima.

—¡Es una inocentada! —exclamé.

—¡Anda! —respondió encantada—. ¿Es una broma del Día de los

Inocentes? ¡Qué bien! —Examinó el cuenco atentamente y luego corrió a mostrárselo a Jamie. La broma le hizo mucha gracia.

La noche anterior, cuando ya me había acostado, me acordé de que había olvidado preparar el cuenco y estuve a punto de dejarlo correr. Pero al recordar mis metas de abril, me levanté de la cama haciendo un gran esfuerzo y lo preparé. Y a la mañana siguiente me alegré de haberme tomado el tiempo de hacer aquella broma. La vida es mucho más divertida cuando cumplo con mis decisiones.

C A N T A P O R L A M A Ñ A

En una familia vale la pena encontrar la manera de hacer que las mañanas vayan sobre ruedas, porque la mañana marca el tono para el resto del día, todos y también son estresantes para todos, pues los adultos intentan organizarse al tiempo que les meten prisa a sus hijos para que estén listos. La decisión «Canta por las mañanas» la tomé después de una conversación que mantuve con Eliza.

—¿Qué has hecho hoy en el colegio? —le pregunté.

—Hemos hablado de cómo nuestros padres nos despiertan por la mañana.

—¿Y tú que has dicho? —le insistí con curiosidad e inquietud.

—Con una canción de buenos días.

No sé por qué mi hija dijo esto en el colegio, sólo lo he hecho algunas veces en toda su vida. Después de oír su comentario me prometí convertirlo en costumbre. (Esta conversación también me recordó que, al igual que los adultos aconsejamos no hacer nada que pueda salir en el periódico, los padres no deberíamos hacer nada que no queramos ver escrito en una redacción colgada en la pared el día de los Padres.)

En cuanto empecé a hacerlo, vi que cantar por la mañana levantaba los ánimos. Me convertí en una verdadera creyente del mandamiento «Actúa como deseas sentirte»: al *actuar* como si fuera feliz, me *sentía* feliz.

Después de cantar una estrofa de «I've Got a Golden Ticket», descubrí que me era más fácil resistirme a despertar a mis hijas en un tono autoritario.

Cantar por la mañana me recordó que debía seguir mi Noveno Mandamiento, «Alegra esa cara». Intenté fomentar las ganas de reír de mis hijas —Eleanor sobre todo siempre ha tendido a reírse por nada desde que era pequeña—, procurando ser tan risueña como ellas, pasármelo bomba con mis hijas al menos un rato cada día, reír de las bromas de Jamie, y adoptar un tono más alegre incluso cuando las reñía, les daba la lata o me quejaba.

Pero del dicho al hecho hay mucho trecho. Al tercer día de tomar esta decisión, me levanté con un párpado hinchado y enrojecido. Normalmente no le doy demasiada importancia a la mayoría de problemas de salud, pero como soy tan corta de vista que apenas veo ni torta, me tomo cualquier problema ocular muy en serio. Soy propensa a los orzuelos, pero esto no parecía un orzuelo.

Aquella mañana cantar era lo último que tenía en mente.

Como Jamie estaba de viaje de negocios, no podía dejar a las niñas con él mientras intentaba hacer un diagnóstico de amateur consultando la red. A Eliza le dejamos ver los dibujos animados por la tele hasta que Eleanor entra en la cocina. (Ya sé que no debería permitirselo, pero lo hago), así que la envié a ver la tele y dejé a Eleanor cantando en la cuna mientras yo consultaba en internet las webs de salud. Busqué un poco por la red hasta convencerme de que seguramente no era nada serio.

Como a aquellas alturas Eleanor ya estaba gritando «¡Aúpa, aúpa, mamá!», fui a rescatarla. Señalándome el pañal, me dijo: «Pupa».

Cuando se lo saqué, descubrí que tenía el culito muy irritado. También vi que sólo me quedaba una toallita infantil en toda la casa. Le cambié el pañal, usando hasta el último milímetro de la toallita, y de pronto Eliza, aún con su camisón preferido de cerezas, llegó corriendo.

—¡Son las siete y dieciocho y ni siquiera he desayunado! —se quejó en un tono acusador. Eliza detesta llegar tarde al colegio; en realidad detesta

llegar a la hora, le gusta ir con tiempo de sobras—. ¡Sólo tengo dos minutos para desayunar y vestirme! ¡Llegaremos tarde!

¿Me puse a cantar una alentadora canción? ¿Me reí en un tono alegre y reconfortante? ¿Le murmuré tranquilizadamente «No te preocupes cariño, aún tenemos mucho tiempo»?

No. Le solté con una voz amenazadora: «¡Espera un minuto!». Mi hija dio un paso atrás y se puso a llorar.

Intenté con todas mis fuerzas no seguir gritándole, pero después de este terrible momento, conseguí mantener la calma. La abracé enseguida y le dije: «Vete a vestir mientras preparo el desayuno. Aún falta mucho para que empiecen las clases». («Hacer el desayuno» en este caso significaba untar una tostada con manteca crujiente de cacahuete.) Al final hasta nos sobró tiempo. Como a Eliza le gusta ser puntual, por las mañanas nos levantamos con tiempo de sobras, sobre todo desde enero, cuando empecé a dejarlo todo ordenado por la noche. Incluso después del jaleo que se armó nos las apañamos para llegar al colegio a tiempo.

Tuve que hacer un esfuerzo colosal para controlarme y dejar de gritar, pero mientras nos dirigíamos al colegio, vi que la mañana estaba siendo mucho más agradable que si hubiera seguido gritando. En medio de la calle me puse a cantar «Oh, What a Beautiful Morning», hasta que Eliza, muerta de vergüenza, me hizo callar.

La forma más eficaz de alegrar esa cara, pero también la más difícil, porque una niña quejándose me sorbe hasta la última gota de humor de los sesos, es bromear. Una mañana, cuando Eliza dijo refunfuñado: «¿Por qué tengo hoy que ir a clase? No quiero ir a taekwondo!», estuve a punto de soltarle «Siempre dices lo mismo, pero después te lo pasas bien», o «No me gusta oírte rezongar». Pero en su lugar, aunque no fue fácil, me puse a cantar: «No quiero ir a *taekwondo*...; eres una poetisa y *no lo sabes*». Y un minuto después añadí: «Me importa un *pepino* aprender a luchar como un *felino*».

Eliza respondió:

—Quiero el hip-hop *dejar* para no tener que *madrugar*.

Detesto esta clase de humor escatológico, pero a ella le encanta. Por eso le susurré:

—Me importa un *pedo* ir siempre como un *torpedo*.

A Eliza le pareció de lo más gracioso y añadió:

—Hay que armarse de *paciencia* para ir a clase de *ciencias*.

Nos reímos hasta que nos dolió el estómago, y no volvió a mencionarlo de taekwondo. Esta técnica funcionó mejor que decirle que se diera prisa, y fue sin duda más divertida.

Se me ocurrió otra estrategia de eterna optimista que para mi gran asombro hizo maravillas para estar «cantarina por la mañana» y durante todo el día: «transformé» una tarea pesada diciéndome que me *gustaba*.

Por ejemplo, cuando se acercaba el cumpleaños de Eleanor, me daba pavor pensar en toda la faena que implicaría: encargarse de la tarta helada a Baskin-Robbins (una tradición familiar de los Rubin), llevar a mis hijas a la tienda de artículos para fiestas para que eligieran platos de papel, comprar regalos e hicieran las invitaciones para la fiesta de aniversario con la familia. Me dolía el tiempo que me quitaba. Pero me dije: «¡Me encanta preparar el cumpleaños de Eleanor! ¡Qué divertido es! Debo disfrutar de esta etapa tan bonita de mi pequeña». Y... mi actitud cambió de verdad. También me imaginé que alguien se ofrecía a ocuparse de ello. ¿Dejaría que alguien se encargara en mi lugar del cumpleaños de mi hija? Ni pensarlo. Este descubrimiento cambió mi actitud hacia esta tarea.

Un amigo me dijo que cuando sus hijos tenían 5 y 3 años, se despertaban a las seis de la mañana los fines de semana. Una semana tras otra él y su mujer intentaron convencerles de que volvieran a la cama o jugaran en silencio, pero no les sirvió de nada.

Al final se dio por vencido. Dejaba que su mujer siguiera durmiendo, ayudaba a sus hijos a vestirse y salían. De camino pasaba a buscar un café para llevar, y después los tres se dirigían al parque, donde él contemplaba a sus hijos jugando durante una hora antes de volver a casa para desayunar.

Pero ahora que sus hijos se despiertan tarde los fines de semana, mi

amigo me contó que aquellas mañanas son uno de los recuerdos más vívidos y felices que guarda de aquella época. La luz del alba, el parque silencioso, sus hijitos correteando por el césped.

Los días son largos, pero los años pasan rápido.

RE C O N O C E L O S S E N T I M

Como parte de mi investigación para el mes, volví a leer por cuarta vez los libros de Adele Faber y Elaine Mazlish, ambas educadoras de padres que figuran entre las más destacadas, y sobre todo dos de sus obras maestras, *Siblings Without Rivalry* [trad. cast.: ¡Jo, siempre él! Soluciones a los celos infantiles, Alfaguara] y *How to Talk so Kids Will Listen and Listen so Kids Will Talk* [trad. cast.: *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Médici]. Descubrí estos libros cuando una amiga me comentó que los hijos de dos amigas suyas eran los que mejor se portaban de cuantos había visto. Así que cuando las conocí les pregunté cuál era su secreto, y me juraron que era por el libro *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen*. Lo encargué aquella misma noche, y me convertí en el acto en una seguidora de Faber y Mazlish.

Lo que las diferencia de otros autores es que sus libros están llenos de consejos y ejemplos prácticos. Muchos libros para padres reiteran los argumentos sobre la importancia de las metas... como si cualquiera pusiera en duda que los niños deben portarse bien, ser respetuosos, tolerar la frustración, ser autónomos, etcétera. De acuerdo, pero ¿qué haces cuando a tu hija le da un berrinche en el pasillo de los cereales?

La lección más importante de los libros de Faber y Mazlish es sencilla y aplicable tanto a adultos como a niños: hay que reconocer los sentimientos de los demás. Es decir, no niegues sentimientos como la rabia, la irritación, el miedo o la reticencia; expresa en su lugar el sentimiento y el punto de vista del otro. Parece sencillo, ¿verdad? Pues no lo es. No tenía idea de lo mucho que yo contradecía los sentimientos de mis hijas hasta que intenté

dejar de hacerlo. A menudo les decía cosas como: «¡Si a ti no te dan miedo los payasos!», «No puedes querer más Legos si nunca juegas con los que te compramos», «No puedes tener hambre si acabas de comer».

Por absurdo que parezca, descubrí que si repetía lo que mis hijas decían, para mostrarles que tenía en cuenta su modo de ver las cosas, bastaba a menudo para restablecer la paz en el hogar. En vez de decirle a Eleanor: «¡No te quejes, si te encanta bañarte!», le observaba: «Ya sé que no te apetece bañarte, aunque sea la hora, porque te lo estás pasando en grande jugando». Esta estrategia era increíblemente eficaz, lo cual me sugirió que muchas veces la frustración de los niños no viene de obligarlos a hacer esto o aquello otro sino de ignorar sus sentimientos.

¿Qué estrategias podía usar para mostrarles a mis hijas que reconocía sus sentimientos?

Escríbelo

Por alguna razón, a mis hijas les impactaba mucho el mero hecho de ver algo escrito, incluso a Eleanor, que aún no sabía leer. Para que volviera a reinar la paz, me bastaba con agitar un bolígrafo y un papel y anunciar: «Voy a escribir: “¡A Eleanor no le gusta llevar botas de nieve!”»

No sientas como si tuvieras que decir algo

Eliza a veces se enfurruña. Pero cuando la pongo en mi regazo y la acaricio durante cinco minutos, al levantarnos ya vuelve a estar contenta de nuevo.

No digas «no» o «para»

En su lugar, intento darles a mis hijas una información que les muestra que, aunque yo comprenda su deseo, tengo una razón para no concedérselo: «Ya sé que te gustaría quedarte, pero tenemos que irnos a casa porque papá se ha dejado las llaves». Los

estudios revelan que el 85 por ciento de los mensajes que les transmitimos a los niños son negativos —«no», «para», «no lo hagas»—, por eso vale la pena reducirlos al máximo. En vez de exclamar «No, no puedes hasta después de almorzar», procura decir: «Sí, en cuanto acabemos de almorzar».

Agito mi varita mágica

«Si tuviera una varita mágica, haría que en la calle hiciera calor para que no tuviéramos que ponernos los abrigos.» «Si fuera Ozma, haría aparecer ahora mismo una caja de cereales Cheerios.» Así les muestro que sé lo que mis hijas quieren y que me gustaría dárselo si pudiera.

Admite que una tarea es difícil

Los estudios demuestran que somos más perseverantes con los problemas que nos han advertido que son difíciles que con los fáciles. Yo había estado haciendo justo lo contrario con Eleanor. Creyendo estar animándola, le decía: «No es difícil sacarte los calcetines, inténtalo». Cambié de táctica diciéndole: «Los calcetines cuestan de sacar. En vez de tirar de la punta, intenta sacar primero la parte del talón a ver si así te es más fácil».

A los pocos días de escribir estas tácticas, se presentó la ocasión perfecta para ponerlas en práctica.

Un sábado, mientras Jamie y yo charlábamos en el dormitorio, Eliza entró llorando. Sabíamos que no hacía comedia porque se «nota» enseguida cuando llora de verdad. Si cierra las manitas y las mantiene sobre los ojos mientras llora, como una actriz en un melodrama, está fingiendo. Pero en esta ocasión, como tenía los brazos extendidos pegados al cuerpo, sabíamos que estaba realmente disgustada por algo.

La senté en mi regazo y me dijo llorando a lágrima viva sobre mi

hombro:

—Siempre le hacéis caso a Eleanor, nunca me hacéis caso a mí.

Jamie y yo nos miramos preocupados y mi marido me lanzó una de esas miradas que signifian: «No tengo idea de qué hacer, ¿puedes ocuparte tú del problema?»

Justo a tiempo me acordé de mi decisión: «Reconoce los sentimientos de los demás». Aunque sabía por los hechos que no era verdad lo que Eliza afirmaba, conseguí reprimir mi impulso de soltarle: «¿Y qué me dice de las cinco partidas que jugué al Uno contigo la última noche?» y «Sabes que te queremos igual que a Eleanor».

En su lugar, le dije:

—Caramba, sí que te duele. Te sientes ignorada. —Esto pareció tranquilizarla. La acuné en mis brazos durante unos minutos en silencio y después añadí—: Crees que estamos más por Eleanor, ¿verdad?

—Sí —respondió con un hilo de voz—. ¿Qué debo hacer para que estéis más por mí?

En vez de recurrir a una solución fácil, repuse:

—¡Qué pregunta más difícil! Papá, tú y yo pensaremos seriamente en ella.

Cuando nos levantamos, Eliza, rodeándome la cintura con los brazos, me dio un fuerte abrazo que parecía más de necesidad que de agradecimiento. Comprendí que necesitaba sentirse querida. Abrazándola le dije:

—Sabes que te queremos con locura, Eliza, que eres nuestra niña adorada, y no nos olvidaremos nunca de ti, ni tu hermana nos importará más que tú.

—Ven, cariño, vamos a ver si la masa del pan ha subido —dijo Jamie—. Si quieres puedes hacerle un agujerito para que baje.

Eliza, cogiéndole de la mano, se largó la mar de contenta.

Los expertos afirman que negar los sentimientos negativos los intensifica, en cambio reconocerlos permite volver a tener sentimientos positivos. Fue lo que le ocurrió a Eliza. Se sintió de lo más feliz: este

método, además de ser más eficaz para tranquilizar a Eliza, era mucho más gratificante para mí ser cariñosa con ella que dejarme llevar por mi impulso de responder con una actitud desdeñosa o peleona.

Jamie se muestra escéptico en cuanto a las «técnicas» para criar a los hijos y no ha vuelto a hojear un libro para padres desde que sólo consiguió leer el primer capítulo de *Qué se puede esperar cuando se está esperando*, pero hasta él empezó a usar esta estrategia. Una mañana vi que cuando Eleanor se echó al suelo pataleando y gritando, él la cogió en brazos y le dijo con dulzura: «Estás frustrada. No te quieres poner los zapatos, prefieres llevar tus zapatillas rojas». Y ella dejó de llorar.

SÉ UNA MINA DE RECUERDOS

A veces no veo la importancia de una investigación o un consejo relacionado con la felicidad mientras lo estoy leyendo; sólo más tarde me doy cuenta de haber dado con algo fundamental.

Unas sabias palabras que al principio pasé por alto es la importancia de recordar con viveza los recuerdos felices. Pero mientras reflexionaba en este principio, vi el tremendo valor de los momentos que me ayudaron a atesorar recuerdos positivos. Los estudios revelan que recordar momentos felices nos ayuda a ser más felices en el presente. Cuando recordamos algo, nos fijamos sobre todo en los momentos agradables, con lo que recordar el pasado amplifica lo positivo y minimiza lo negativo. Pero como recordamos mejor las cosas que coinciden con nuestro estado de ánimo, las personas felices recuerdan más los momentos felices, y las deprimidas, los tristes. Estas últimas tienen tantas experiencias agradables como cualquier otra persona, lo único que apenas se acuerdan de ellas.

Teniendo esto en cuenta, me prometí dar los pasos necesarios para ayudar a todos los miembros de mi familia a vivir los momentos felices con más viveza. A Jamie le gusta mirar álbumes de fotos y, aunque no lo admita, le encantan los objetos con un valor sentimental, como la ropita

de bebé usada, pero sabía que no se entretendría en coleccionarlos. Si quería que mi familia fuera una mina de recuerdos felices, era yo la que debía crearla.

Dejé de detestar las aburridas horas que pasaba poniendo al día los álbumes de fotos. Los utilizo a modo de diario familiar para capturar las bromas de la familia o los incidentes graciosos, y la colección de cumpleaños, cenas del día de Acción de Gracias y escenas de las vacaciones. Las fotos me ayudan a recordar los detalles felices que parecían inolvidables: Jamie preparando arroz con leche todo el tiempo, lo pequeña que era Eliza al nacer con 1,8 kilos, y Eleanor enseñando encantada el ombliguito. Sin estas fotos, ¿recordaríamos la tarde de otoño en la que paseamos por el Central Park con Eliza vestida como un «hada encantadora», o a Eleanor extasiada cuando la sentamos por primera vez en un columpio?

Ni pensarlo.

Además de sacar fotos, otra manera de alcanzar este objetivo era adoptar el papel de reportera y animadora de la familia. A nuestros padres les interesa mucho todo lo que tiene que ver con la familia. Los de Jamie, que viven al lado de casa, están deseando tener novedades nuestras tanto como los míos, que viven en Kansas City. Yo procuro hacer lo increíble para enviarles correos electrónicos, así los pongo al día sobre la visita al pediatra, las actividades escolares o cosas divertidas que han pasado. Ahora que yo también soy madre, me doy cuenta de que la felicidad de los padres depende mucho de la de los hijos y los nietos. Al enviarles un gracioso correo electrónico que sólo me toma unos minutos, animo a la familia (y también a mí: si haces algo bueno, te sentirás bien). Como había aprendido en febrero, incluso a Jamie le gusta recibir correos electrónicos durante el día con novedades interesantes de la familia.

Teniendo esto en cuenta, cuando fui al dormitorio después de arropar a Eleanor por la noche, le dije a Jamie:

—Me olvidé de contarte el nuevo ritual que Eleanor practica antes de acostarse. Ahora, después de mecer a nuestra hija, la llevo hasta la

ventana y Eleanor dice: «Buenas noches, mundo».

—¿De verdad? —me preguntó tiernamente. Si yo no hubiera tomado esta decisión, nunca me habría preocupado de mencionárselo.

Decirme a ser «una mina de recuerdos felices» también me hizo pensar en la importancia de las tradiciones familiares. Las tradiciones familiares hacen que las ocasiones sean especiales y excitantes. Permiten que el paso del tiempo sea agradable. Te aportan ilusión, seguridad y continuidad. Los estudios revelan que las tradiciones familiares favorecen el desarrollo social de los niños y fortalecen la cohesión familiar. Proporcionan la conexión y la previsibilidad que sobre todo los niños ansían. Sé que disfruto más de una fiesta cuando sé exactamente qué haremos y cuándo lo haremos.

Pero, al mismo tiempo, como las tradiciones familiares implican decorar la casa, preparar una comida especial, una serie de acontecimientos especiales y la participación de ciertas personas, la mayoría de tradiciones (salvo la de encargarse una *pizza* durante la Super Bowl), implica una buena cantidad de problemas y son una posible fuente de culpabilidad, resentimiento, ira y decepción.

Tenía razón al empezar mi proyecto de felicidad centrándome en la energía. Cuando me siento llena de energía, disfruto decorando la casa, sacando la videocámara y todo lo demás. Pero cuando ando baja de energía, todo se me hace cuesta arriba. El año pasado estuve dejando para más tarde comprar la calabaza de Halloween, y al final acabamos *sin ninguna*. A Eliza y Eleanor no pareció importarles, pero yo me quedé impactada por mi olvido. Para mí cuenta como una pifiada de mamá.

Pero aunque nos quedásemos sin calabaza, logré celebrar nuestra tradición personal familiar. Cada Halloween les saco una foto a las niñas con sus disfraces, la pongo en un marco con un tema de Halloween y la agrego a nuestra galería de fotos de este día. También les doy una copia a los abuelos maternos y paternos. Esta tradición me da bastante trabajo, pero es divertido tener una colección de las fotos de Halloween que exponemos sólo durante una semana al año; nos da la sensación de

continuidad familiar, y es una excusa para hacer un regalito a los abuelos que les gusta con locura.

Mi deseo de ser una mina de recuerdos felices tenía, no obstante, una pega. No sabía qué hacer con los recuerdos de mis hijas, como las fotos de Halloween. Quería que las niñas tuvieran copias de las fotos. Pero ¿dónde las guardaría? También quería que tuvieran una copia de las invitaciones de sus fiestas de cumpleaños, de las felicitaciones familiares del día de san Valentín, de las invitaciones de boda de otras personas de la familia, las fotos de la clase, etcétera, pero ¿dónde las metería? Guardar estos recuerdos apilados en un rincón del armario y colgados en el tablón de anuncios, como había estado haciendo, no era una buena solución a la larga.

Una amiga me dijo que ella las guardaba en álbumes de recortes que hacía para sus hijos, pero el alma se me cayó a los pies sólo de pensar en ello. Apenas tenía tiempo para mantener al día nuestros álbumes de fotos. De pronto me vino a la cabeza el Octavo Mandamiento: «Identifica el problema». ¿Cuál era el problema? Quería conservar todos estos recuerdos para Eliza y Eleanor, pero no sabía dónde guardarlos. Quería dar con un sistema práctico, económico y bonito para guardarlos organizados sin que ocuparan demasiado espacio.

En vez de cambiar de lugar las pilas de recuerdos, como cuando me topaba con este problema, me obligué a sentarme a reflexionar en ello. Práctico. Barato. Bonito. Organizado. Un sistema para guardar papeles.

Y de repente di con la solución. *Archivadores*. Al día siguiente compré dos. En vez de comprar unos feos archivadores de cartón, derroché el dinero comprando una versión más lujosa en una tienda de material de oficina. Los archivadores eran de un atractivo color habano, estaban forrados en tela y tenían tiradores de madera. Los equipé con un paquete de carpetas colgantes.

Empecé con el de Eliza. Después de reunir una pila de recuerdos de papel desperdigados por toda la casa, hice una carpeta para cada curso escolar pasado y futuro, en la que metí la invitación de su fiesta de

cumpleaños, una copia de la foto que le sacaba cada año el primer día que iba al colegio, el programa de las fiestas del colegio, algunos trabajos manuales, la felicitación que le dimos el día de san Valentín, una foto de las colonias y otros recuerdos parecidos. Y después hice lo mismo con los pocos recuerdos de papel que tenía de Eleanor.

Estos archivadores me permitieron guardar todos estos recuerdos de manera organizada para que las niñas pudieran disfrutar de ellos cuando fueran mayores. ¡Qué divertido era imaginarlas a los 50 años mirando las invitaciones de su fiesta de cumpleaños de cuando iban al parvulario! Me quedé tan satisfecha del sistema que compré dos archivadores más, uno para Jamie y otro para mí, y guardé los recuerdos de cada año en distintas carpetas.

Mientras pensaba en las distintas tradiciones que celebrábamos, se me ocurrió que no necesitaba esperar a que llegaran. Aunque una «tradicción nueva» fuera un poco un oxímoron, esto no me impedía crear una.

A Jamie se le ocurrió una ideal: la Noche de los Buenos Modales. Sugirió que cada domingo por la noche pusiéramos la mesa como Dios manda, fomentáramos los buenos modales y compartiéramos una bonita cena. Llamarla la Noche de los Buenos Modales fue una brillante idea. Acabó convirtiéndose en un ejercicio muy práctico y divertido.

Cuando Eliza era pequeña, también empecé la tradición de que fuera con su abuela a clase de música una vez a la semana, y cuando Eleanor fue lo bastante mayorcita, también la apunté. Judy es muy aficionada a la música y al teatro, y tomar clases de música con sus nietas significaba verlas al menos una vez a la semana en un contexto que le permitía compartir con ellas su pasión por la música. Pero entonces pensé, ¿y qué hay del abuelo? Él también necesitaba su propia tradición, así que me inventé una. Le propuse que varias veces al año, durante las vacaciones de mis hijas, Eliza fuera a verle al despacho para almorzar juntos. Le pareció una idea genial, y desde entonces los almuerzos que comparten han sido todo un exitazo.

No tengo idea de cómo Jamie y yo la empezamos, pero en casa

tenemos la tradición de gritar «¡A la familia le encantan los sándwiches!» levantando a las niñas en el aire y dándoles un fuerte abrazo. Es nuestra versión de un apretón de manos secreto.

Me preguntaba qué tradiciones celebrarían los demás, así que en mi blog les pedí a los lectores que me contaran las tradiciones de sus familias. Éstas son mis favoritas:

De niña, cuando quería que mis tres hermanas pequeñas me ayudaran a limpiar la casa, me inventé un juego llamado «La Empresa de Limpieza». (No tenía idea de la existencia de estas empresas.) Fingía que el teléfono sonaba («¡Ring! ¡Ring!») y que me llevaba al oído un auricular invisible. («Hola, sí, somos la Empresa de Limpieza. ¿Qué quiere? ¿Que vayamos a su casa ahora mismo a limpiarla porque va a dar una fiesta? Muy bien, ahora mismo vamos, señora.») Entonces daba una palmada entusiasmada y les anunciaba a mis hermanas: «¡Por lo visto la Empresa de Limpieza tiene otro trabajo!» Fingíamos subirnos a un coche imaginario e íbamos en él hasta la sala de estar («brruum... brruum...») y por toda la casa...; como aún estábamos en primaria, encontrábamos este juego muy divertido). Después nos poníamos a limpiar con energía la habitación que nuestros padres nos habían asignado a cada una mientras repetíamos cantando «¡Empresa de Limpieza! ¡Empresa de Limpieza! ¡Uau uau!», y levantábamos las manos (o los pies si sosteníamos algo en las manos) cada vez que decíamos ¡Uau Uau! Qué juego más loco, ¿verdad?

Como madre soltera con una hija, en nuestra familia monoparental las pequeñas tradiciones son muy importantes para nosotras porque no gozamos de muchas cosas que para las otras familias son «normales». Vivimos «aventuras» con regularidad; empecé a hacerlo cuando mi hija era muy pequeña para que las tareas fueran más amenas. Ahora las organizamos un poco: planeamos la ruta o la salida de antemano, y nos llevamos la cámara, ropa de «aventura» (a mi hija le encantan los sombreros), y un tentempié o un plato nuevos.

Cuando mi marido y yo viajamos sin las niñas, nos gusta traerles regalitos. Pero en vez de dárselos al volver, los compro durante los primeros días del viaje para que puedan pedirme pistas intentando acertar de qué se trata. Cada una recibe una pista diaria, y se lo pasan en grande haciéndome preguntas, poniéndose de acuerdo para ver quién me preguntará una cosa u

otra, creando una lista de las pistas que les voy dando, hablando de ellas, etcétera. Se divierten más adivinando lo que les he comprado que con el propio regalo.

Mi hermano sigue una tradición en su familia. De vez en cuando celebran una «Cena Pirata». Cubren la mesa con periódicos para no mancharla y comen sin platos, servilletas ni tenedores, ¡lo hacen con las manos! Dice que, como sus hijos siempre tienen que comer siguiendo las reglas y con buenos modales, quiere que de vez en cuando se las puedan saltar.

En cuanto leí esta tradición, les sugerí a mis hijas una Cena Pirata. ¡Qué gran idea!

HA Z T E U N H U E C O P A R A F A M I L I A R E S

Las tradiciones entrañan a menudo proyectos. Celebrar los cumpleaños de los miembros de la familia, enviar una felicitación el día de san Valentín a la familia, decorar una elaborada casa de pan de jengibre (nosotros la hacemos con galletas integrales y tubitos glaseados de Duncan Hines)... todas estas actividades son divertidas, pero requieren tiempo, energía, planificación y paciencia. Y, también, muchas tareas bumerán. Como deseo simplificar mi vida, a veces me resisto a los proyectos familiares ambiciosos, pero sé que son importantes en la infancia... y también en la adultez.

En cuanto decidí «hacerme un hueco para los proyectos familiares», compré algo que me había planteado adquirir mucho tiempo atrás: encargué una plastificadora. En cuanto la recibí, sabía que había valido la pena el dineral que costaba. ¡Cuántos trabajos manuales me permitiría hacer! Ante todo: los regalos del día de la Madre para las abuelas. Bajo mi dirección, Eliza hizo una lista de «Diez razones por las que quiero a Conejito» (el apodo de mi madre), y «Diez razones por las que quiero a la

Yaya». Mientras me las dictaba, tecleé su lista y después elegí un tipo de letra distinto para cada razón: jugar con los tipos de letra del ordenador es una de las cosas que más me gustan. Imprimimos las dos listas y dejé que Eleanor garabateara algo en ellas para añadir su toque personal. ¡Y después las plastifiqué! Las hojas de papel se transformaron de pronto en unos mantelitos individuales personalizados. ¿Qué haría a continuación? Forros para libros, señaladores, tarjetas con números telefónicos útiles.

Inspirada por el éxito de la plastificadora, experimenté con la pistola de pegamento que tenía hacía años sin estrenar. Una noche se presentó la oportunidad ideal para usarla. Cuando Eleanor ya estaba durmiendo, Eliza me anunció que tenía que hacer un «sombbrero con añadidos» para el colegio.

—¿Qué es un sombrero con añadidos? —le pregunté.

—Es como el de la historia *The Last of the Really Great Whangdoodles* de Julie Andrews —me explicó—. Es un sombrero que refleja nuestra imaginación.

En esta situación sabía perfectamente que como madre debía dejar que mi hija llevara la voz cantante, limitándome a ayudarla un poco sin interferir para que creara ella sola el sombrero.

Pero en vez de hacerlo, exclamé levantándome dando un brinco:

—¡Ya sé lo que haremos! ¡Corre, ve a buscar una gorra de béisbol!

Mientras se iba corriendo a buscarla, me leí el manual de instrucciones de la pistola de pegamento y la enchufé. Después cogí los tarros de cristal con los muñequitos de plástico que había recogido por toda la casa en enero.

—¿Y ahora qué hago? —preguntó Eliza jadeando, sosteniendo la gorra de béisbol.

—Vacía el contenido de los botes sobre la mesa y elige el muñequito que más refleje tu imaginación. Lo pegaremos en la gorra con la pistola.

—¡Oh, me encantan las pistolas de pegamento! —exclamó—. Mi maestra las usa.

Eliza se puso a rebuscar en la montaña de juguetes para elegir sus preferidos. Los fuimos pegando con cuidado uno a uno en la gorra.

—No esperaba que fuera tan divertido —dijo Eliza alegremente en un momento dado. Nos llevó horas hacer el sombrero, porque quiso debatir las ventajas de cada muñequito, pero no me importó. *Hazte un hueco para los proyectos familiares.*

A veces los proyectos familiares aparecen cuando menos te lo esperas. Por ejemplo, no esperaba que elegir el pastel para el cumpleaños de Eliza se convirtiera en un «proyecto». Creí que le preguntaría, como otras veces: «¿Prefieres un pastel de chocolate o de vainilla? ¿Decorado con flores o con princesas?», y que elegiría el que más le gustara. Pero a medida que su cumpleaños se acercaba, empezó a preocuparse mucho por su pastel. La lista de invitados, la decoración de la casa, las actividades... todos estos preparativos no eran nada comparados con la pregunta de la composición y la decoración del pastel. Antes de iniciar mi proyecto de felicidad, la habría presionado para que se decidiera deprisa, así podría tachar esta tarea de mi lista. Pero mi investigación me reveló que el secreto de la felicidad está en procurar sacar tanta felicidad como puedas de un acontecimiento feliz.

Todos hemos oído hablar de las cinco etapas de duelo de la doctora Elizabeth Kübler-Ross: negación, ira, pacto, depresión y aceptación. En cambio, descubrí que la felicidad se componía de cuatro etapas. Para sacar la máxima felicidad de una experiencia debemos *anticiparla, saborearla* mientras la vivimos, *expresar la felicidad y recordarla.*

Cualquier experiencia feliz se puede amplificar o minimizar, depende de la atención que le prestemos. Por ejemplo, si llamo a mis padres para contarles algo gracioso que me ha pasado hoy en el parque, revivo la experiencia mientras la expreso. Aunque sea verdad que sacar fotos nos impide saborear plenamente el momento, en el futuro nos ayuda a recordarlo.

El pastel de Eliza nos dio un montón de oportunidades para disfrutar la etapa de «anticipar» la felicidad. Mi hija me pidió que le trajera un

catálogo de Baskin-Robbins y lo leímos de pe a pa. Visitamos la web de Baskin-Robbins, y Eliza reflexionó sobre la lista de sabores de los helados. Fuimos en peregrinación a la tienda de Baskin-Robbins para que pudiera probar los sabores y consultar en el catálogo las distintas decoraciones para su pastel. Por fin creí que se había decidido. Pero no era así.

—Mami, ¿podemos volver a la tienda de Baskin-Robbins para mirar otra vez el catálogo? —me preguntó.

—Eliza, ya nos hemos pasado una hora haciéndolo. Además, aún falta un mes para tu cumpleaños.

—¡Pero es que quiero mirar el catálogo!

Antes de iniciar mi proyecto de felicidad, me habría resistido a ello, pero ahora comprendo que esta tarea no significa incompetencia, sino que forma parte de la *diversión* de una fiesta de cumpleaños. Es mi Sexto Mandamiento: Disfruta del proceso. Eliza disfrutará sólo cinco minutos comiéndose el pastel, pero se habrá pasado horas divirtiéndose al planearlo. En realidad, en lo que se conoce como «perspectiva de color de rosa», a veces disfrutamos más pensando en el acontecimiento feliz que cuando lo vivimos. Razón de más para gozar con la anticipación.

—Bueno, si quieres el viernes podemos ir de paso a la tienda cuando salgas del colegio —transigí.

Esta clase de proyectos me mostró otra forma en que los niños aumentan la felicidad: vuelven a conectar con las fuentes de «bienestar» que hemos olvidado. Si fuera por mí, no haría manualidades para el día de la Madre, ni miraría el catálogo de la decoración de los pasteles de Baskin-Robbins, ni memorizaría *Is Your Mama a Llama?*, ni iría en barca en el estanque del Central Park los sábados por la tarde, ni vería *Shrek* tropecientos veces, ni escucharía la música de Laurie Berkner. No iría a parques de atracciones ni al Museo de Historia Natural. No emplearía colorantes para preparar una copa arcoiris de yogur helado de frutas. Pero disfruto de verdad haciendo estas actividades con mis hijas. Además de gozar de su placer —y esto me hace feliz—, también disfruto de unas actividades que si no fuera por mis hijas no se me habrían ocurrido.

El último día de abril, como llevaba haciendo al final de cada mes, me paré a evaluar mi progreso antes de dar la bienvenida a las decisiones de mayo. La introspección parece que sólo pueda realizarse a orillas de un arroyo, o al menos en una habitación silenciosa, pero este examen de conciencia tuvo lugar cuando iba al centro en metro. Mientras el convoy se detenía con una ligera sacudida en las distintas paradas, me pregunté: «¿Soy más feliz? ¿Realmente lo soy?»

Aquella mañana andaba baja de ánimos. «Si he de ser sincera —me dije desalentada—, reconozco que sigo igual. Soy la misma Gretchen de siempre, ni mejor ni peor, no he cambiado ni he mejorado. Me he estado diciendo que era más feliz, pero en el fondo soy la misma.» Los estudios revelan que las personas que hacen psicoterapia o programas para perder peso, dejar de fumar, hacer ejercicio o cualquier otra cosa, creen haber cambiado mucho, pero en realidad sólo se han beneficiado un poco. Después de invertir un montón de dinero, tiempo y esfuerzo, piensan: «¡Caramba, debo de haber cambiado a mejor», aunque no hayan cambiado tanto. «Por eso me he estado diciendo que soy más feliz cuando de hecho mi proyecto no ha funcionado», pensé. Al salir del metro no pude quitarme de encima esta sensación de inutilidad y pesimismo.

Después de una reunión de dos horas, cogí otra vez el metro de vuelta a casa sintiéndome más animada (lo cual confirma las investigaciones sobre la felicidad que demuestran que conectar con los demás nos sube el ánimo.) Volví a cavilar en mi argumento: «¿Soy más feliz?» Esta vez mi respuesta fue un poco distinta: «Sí y no». Era verdad que mi naturaleza básica no había cambiado. No era realista creer que fuera a cambiarla en cuatro meses, o incluso al terminar el año. No obstante, algo había cambiado. ¿Qué era?

Al final lo averigüé. En los momentos en los que era «neutral», como cuando iba en metro, era la misma Gretchen de siempre. Pero, aunque mi naturaleza no hubiera cambiado, era más feliz en mi vida cotidiana, las

decisiones que había tomado hacían que mi vida fuera más divertida, participativa y placentera, y también había eliminado algunas causas importantes de sentimientos negativos, como la culpabilidad y la ira. Mis acciones me permitían progresar hacia la importante meta de recuperar mi nivel de felicidad innato.

Podía ver que al sentirme más contenta, el ambiente de mi hogar había mejorado. Es verdad que «si mamá no es feliz, nadie lo es», y también que «si papá no es feliz, nadie lo es», y que «sólo eres feliz si todos tus hijos lo son». Cada miembro de la familia capta y refleja las emociones del resto, pero yo sólo podía cambiar mis propias acciones.

Hablando de algo menos sublime, después de evaluar mi progreso, decidí dejar de llevar el podómetro. Había sido un ejercicio útil, pero estaba harta de atármelo a la cinturilla cada mañana, y había estado a punto de caérseme al váter varias veces. El podómetro me había ayudado a evaluar y mejorar mi costumbre de andar un poco cada día, pero ya había llegado el momento de jubilarlo.

5

MAYO:

Tómate la diversión en serio

EL TIEMPO LIBRE

- Diviértete más
- Encuentra tiempo para hacer tonterías
- Sé innovadora
- Empieza una colección

Mayo, el inicio de la primavera, era el momento idóneo para trabajar en la *diversión*, es decir, las actividades que hacía en mi tiempo libre por mero placer, por mis propias razones, y no por dinero o ambición. En una ironía del destino que no se me pasó por alto, me preparé para trabajar de lo lindo en la diversión y para tomarme en serio hacer tonterías.

La escritora Jean Stafford afirmó burlescamente: «Las personas felices no necesitan divertirse», pero los estudios demuestran que para ser felices no nos basta con no sentirnos mal, también necesitamos buscar cosas que nos hagan sentir bien. Una forma de hacerlo es encontrar tiempo para la diversión: los científicos la definen como una actividad muy satisfactoria, que carece de una gratificación económica, que no perjudica a la sociedad

y que no conduce necesariamente a los elogios o el reconocimiento. Las investigaciones revelan que divertirnos con regularidad es fundamental para ser felices en la vida; las personas que se divierten tienen veinte veces más posibilidades de ser felices que las otras.

Me había fijado dos metas para el mes: divertirme más, y aprovechar el tiempo libre para cultivar mi creatividad. La diversión no consistía sólo en estar ociosa, sino que también era una oportunidad para experimentar con nuevos intereses y sentirme más cerca de los demás.

Tenía mucha suerte en que las actividades que conllevaba escribir eran en gran parte versiones de las actividades que más me gustaba hacer en los ratos de ocio. Había muchos argumentos persuasivos en contra de dedicarme en mi tiempo libre a actividades parecidas a las de mi trabajo, pero los fines de semana siempre he querido hacer lo mismo que los días de entre semana. Sabía exactamente a lo que se refería el fotógrafo Edward Weston cuando afirmó en su diario que se pasaba el día como si «estuviera de vacaciones, haciendo un trabajo que le encantaba».

En marzo ya había visto que la novedad era una fuente importante de felicidad y un elemento relevante en la creatividad. Como suelo hacer lo mismo de siempre, quería superarme a mí misma teniendo nuevas experiencias e ideas que me atrajeran.

Debía tomarme mi tiempo libre más en serio. Al haber siempre supuesto que me divertiría espontáneamente, nunca se me ocurrió planear el tiempo libre ni intentar aprovecharlo al máximo, pero aunque divertirse pareciera sencillo, no lo era. Cuando les pregunté a los lectores de mi blog sus ideas sobre la diversión, algunos me respondieron:

Crear cosas me encanta. Soy una fan de las actividades artesanales, pero me lo paso mucho mejor cuando hago un regalo para alguien. Para estas Navidades tengo en mente un ambicioso proyecto para mi novio; sé que le encantará, y me lo estoy pasando en grande con el desafío que implica y pensando en la ilusión que le hará. Esta clase de ideas son todo un reto intelectual para mí, y también un reto creativo en el sentido mecánico, y esta

combinación me parece muy gratificante y divertida.

Me divierto leyendo blogs del extranjero, incluyendo el tuyo, por supuesto. Los fines de semana los leo por la mañana mientras me tomo un café (como vivo en el Lejano Oriente, los actualizan mientras duermo). Huelga decir que me ayudan a aprender una lengua extranjera, en mi caso, el inglés. Pero lo más divertido de todo es encontrar personas con mis mismos gustos, modo de pensar, etcétera..., en una distinta cultura.

Los libros son mi mayor fuente de alegría y diversión: los colecciono, los leo, los consulto en internet. Me lo paso bomba abriendo un «nuevo» libro, tanto si es de segunda mano como si acaba de publicarse.

Para mí, lo mejor de todo son las clases de latín semanales. Ya llevo cuatro años estudiando con otro puñado de personas que quieren aprender a leer latín, repasar la gramática latina y charlar de cualquier tema que salga. Cuando iba al instituto me enamoré del latín, y hasta ahora no he tenido la oportunidad de estudiarlo más a fondo. Y esto me ha hecho feliz, muy feliz.

¿Con qué me lo paso mejor? ¡Con CUALQUIER cosa creativa... lo que sea! Con lo que más disfruto es con los cuadernos de colorear que tienen una imagen muy compleja a un lado de la página... y con una nueva caja de afilados lápices de colores. Pero también disfruto... bordando con una plantilla y con los hilos de colores que utilizo.

Aunque me duela reconocerlo, no me gusta demasiado jugar sentada en el suelo con mis hijos y sus juguetes. Lo que me encanta es cocinar con ellos, leerles cuentos, charlar, mirar películas juntos, salir a pasear y llevarlos a sitios adecuados para su edad. Me lo paso en grande cuando voy a buscar a mi hijo de cinco años al colegio y nos vamos a tomar un tentempié. Pero no me divierte jugar con las Polly Pocket (con la mayor) o con los Little People (con el pequeño). Y a veces me siento muy culpable por ello.

Lo que más me chifla es... darle vueltas a algo, hacer pequeños ajustes (por ej., meterme de lleno en el *hardware* o el *software* de un ordenador), aumentar (*hardware/software*), leer blogs (de toda índole), contarle a mis hijos historias de mi juventud.

He llegado a la conclusión de que ya no me lo paso bien con nada; hablo en serio. Es mejor que haga algo al respecto antes de que me convierta en una mujer apagada, aburrida y triste.

A mí me pasa lo mismo que a la persona que ha hecho el último comentario: quiero disfrutar más en la vida.

DI V I É R T E T E M Á

Cuando pensé en la diversión, descubrí para mi gran asombro que no sabía con claridad lo que me gustaba. No había captado del todo, hasta hacía poco, uno de mis Secretos de la Adulthood más importante: lo que es divertido para los demás puede que no lo sea para ti, y viceversa. Muchas cosas con las que la gente disfruta a mí no me gustan.

Me encanta la *idea* de jugar al ajedrez, asistir a una conferencia sobre los mercados internacionales, rellenar crucigramas, que me hagan la pedicura, cenar en un restaurante que esté de moda o adquirir un abono para la ópera o para la temporada de los Knicks. Entiendo perfectamente por qué a la gente le gustan estas actividades. Pero a mí no me atraen. Ojalá me gustaran. Pero no es así. Algunos lectores de mi blog tienen el mismo problema que yo:

En los últimos años he descubierto lo que en realidad me gusta hacer. Vi que no disfrutaba con muchas de las diversiones y actividades a las que me dedicaba. A los demás les gustaban, pero a mí no. Al aceptar que no tenía por qué gustarme hacer lo mismo que los demás, sentí que había dado un gran paso adelante. Cuesta mucho saber lo que te gusta sin pensar en que te deberías divertir con lo que los demás se divierten. Por ejemplo, me gusta ir al cine, pero hay otras actividades con las que disfruto mucho más. Así que he ido dejando poco a poco de hacerlo. Ahora voy al cine con una amiga, pero con menos frecuencia, ya que antes solía ver dos películas a la semana.

Mi marido me hizo esta pregunta hará cosa de un año: «¿Con qué te lo pasas bien?», y tuve que pensar largo y tendido en ello. La mayoría de mis aficiones son silenciosas y solitarias. Me encanta estar absorta en un buen libro, me gusta tejer, disfruto haciendo joyas. Me he dado permiso para pensar que no hay nada malo en ello. Me encantan los juegos de mesa, sobre todo cuando juego con mis hijos.

Mi forma de divertirme es muy distinta de la de los demás. Me gustan las actividades solitarias y tranquilas. Hasta los deportes que practico son silenciosos. Me divierto leyendo libros y blogs. Me gusta la programación informática. Me encanta hacer submarinismo y alpinismo. Y también yoga. En cambio detesto ir de compras, aunque les gusta a las mujeres. Las fiestas tampoco me atraen demasiado.

Tendía a sobrevalorar las actividades divertidas que no hacía y a subestimar mis inclinaciones. Creía que las actividades con las que los demás se divertían eran más valiosas, más cultas... más *legitimadas* que las mías. Pero era hora de «ser Gretchen». Necesitaba saber qué era lo que me gustaba y no lo que *deseaba* que me gustara. Si una actividad me gustaba mucho significaba que la esperaba con ansias, me llenaba de energía, no me dejaba agotada y no me sentía culpable después de hacerla.

Le conté a una amiga mi búsqueda y ella me dijo:

—Caramba, si hubiera algo divertido que deseara hacer, me sentiría frustrada, porque no tengo tiempo. No quiero hacer más cosas de las que ya hago.

Esta actitud me pareció de lo más deprimente, pero en el pasado yo también podría haberla adoptado. Mi proyecto de felicidad me había mostrado que era mejor decirme: «Tengo un montón de tiempo para divertirme».

Pero ¿con qué exactamente me divertía? ¿Qué me *gustaba* hacer? No se me ocurrían demasiadas cosas. Bueno, había una que me encantaba: leer literatura infantil. Nunca acabé de descubrir qué me daba exactamente que no me dieran los libros para adultos, pero lo hacía. Las novelas infantiles no se diferencian de las de adultos sólo por la cubierta, por la sección de la librería en la que están, ni por la edad de los protagonistas, sino también por el ambiente especial que destilan.

La literatura infantil trata abiertamente los temas más trascendentales, como la lucha entre el bien y el mal, y el poder supremo del amor. Estos libros no ignoran el horror y la fascinación que nos infunde el mal, pero al

final hasta en las novelas infantiles más realistas triunfa siempre el bien. En cambio, los novelistas para adultos no suelen escribir de este modo; quizá les dé miedo que los tachen de sensibleros, mojigatos o simplistas. En su lugar se centran en la culpabilidad, la hipocresía, la tergiversación de las buenas intenciones, los crueles giros que da el destino, las críticas sociales, las astucias del lenguaje, la inevitabilidad de la muerte, la pasión sexual, las acusaciones injustas y otras cuestiones parecidas. Son los grandes temas literarios. Pero a mí me resulta sumamente agradable ver que el bien triunfa sobre el mal, que la virtud es premiada y las malas acciones castigadas. Me encantan las obras didácticas, tanto si son de Tolstoi como de Madeleine L'Engle.

Es más, al ser fiel a esta visión del mundo del bien frente al mal, la literatura infantil hace que el lector se sumerja en un mundo de arquetipos. Ciertas imágenes estimulan la imaginación de forma poderosísima, y la literatura infantil las usa produciendo unos efectos increíbles. Libros como *Peter Pan*, *La brújula dorada* y *El pájaro azul* actúan a nivel simbólico y están impregnados de significados que somos incapaces de captar del todo. Las novelas para adultos a veces tienen esta atmósfera, pero es mucho menos frecuente. Me encanta volver al mundo del bien y el mal, de los animales que hablan y las profecías que se cumplen.

Pero mi pasión por los libros ilustrados infantiles no encajaba con mi imagen de cómo deseaba ser, no eran adecuados para mi edad. Quería que me atrajera la literatura seria, el derecho constitucional, la economía, el arte y otros temas de adultos. Y me atrae, pero de algún modo me daba corte que me gustara J. R. R. Tolkien, E. L. Konigsberg y Elizabeth Enright. Reprimí este aspecto de mi personalidad hasta tal punto que cuando salí al mercado uno de los libros de Harry Potter, tardé varios días en comprarlo. Me engañé incluso a mí misma diciéndome que no me interesaba.

Si iba a «tomarme en serio la diversión» necesitaba aceptar esta pasión reprimida y divertirme más con ella. Pero ¿cómo? Mientras intentaba

averiguarlo, fui a comer con una conocida, una agente literaria elegante, intimidante y afamada. Mientras manteníamos una conversación de «nos gustaría ser amigas pero aún no sabemos cómo», le mencioné que me encantó *La danza de la muerte* de Stephen King. Sentí que me arriesgaba un poco con el comentario, temía que fuera la clase de persona que despreciaba a Stephen King.

—A mí también me encanta Stephen King y *La danza de la muerte* —exclamó—. Pero no es tan bueno como Harry Potter —añadió.

—¡Oh! ¿te gusta Harry Potter?

—Estoy *obsesionada* con él.

¡Eureka! Al fin había dado con mi alma gemela. Durante el resto del almuerzo no hablamos más que de Harry Potter. Mientras charlábamos, se me ocurrió que también conocía a una tercera persona a la que le apasionaba la literatura infantil. ¿Podríamos empezar un grupo de lectores?

—Voy a sugerirte una idea —dije tanteando el terreno mientras pagábamos la cuenta—. ¿Te gustaría empezar un grupo de lectores de literatura infantil?

—¿De literatura infantil? ¿Qué tipo de libros leeríamos?

—Los que quisiéramos. *El dador*, *El jardín secreto*, *James y el melocotón gigante*, los que sean. Podríamos reunirnos para cenar cada vez en casa de una de nosotras.

—¡Claro, será divertido! —repuso entusiasmada. Por suerte. Si hubiera rechazado mi sugerencia, no estoy segura de si se lo habría propuesto a alguien más—. Tengo una amiga a la que quizá también le interese unirse al grupo.

Envié varios correos electrónicos preguntando a la gente si deseaba formar parte del grupo. En cuanto lo sugerí, me asombré al descubrir que ya conocía y me gustaba mucha gente que compartía mi pasión por los relatos infantiles. Como nunca se lo había mencionado, no sabía que la tuvieran.

Para nuestra primera reunión envié un correo electrónico a todo el

mundo invitándoles a cenar en mi casa para hablar de *El león, la bruja y el armario* de C. S. Lewis. Al final del correo incluí una cita del brillante ensayo de Lewis *Sobre las tres maneras de escribir para los niños*:

A los diez años leía cuentos de hadas en secreto, y me habría avergonzado si alguien me hubiera descubierto. Ahora que tengo cincuenta, los leo abiertamente. Cuando me convertí en adulto dejé atrás las puerilidades, como el miedo infantil y el deseo de ser mayor.

El resto del grupo no se identificó demasiado con esta apología, dado que nunca intentaron reprimir su interés por la literatura infantil. ¿Por qué yo lo había hecho? No lo haría nunca más.

Desde el primer día de nuestro encuentro me lo pasé en grande con este grupo. Me encantaban sus miembros, los libros sugeridos y las discusiones que manteníamos. Me gustaba que muchas personas que lo formaban no tuvieran hijos; era incuestionable que leíamos literatura infantil *por nosotras mismas*. Me encantaba la tradición de los libros infantiles en la que los anfitriones tienen que servir algún tipo de comida relacionada con la novela. Empezamos a seguirla cuando serví de postre delicias turcas en la primera reunión; estos dulces desempeñaban un papel importante en *El león, la bruja y el armario*. En la siguiente reunión bebimos Tokay, el vino que aparece en un momento fundamental en *La brújula dorada* de Philip Pullman. (Me sorprendí al descubrir que el Tokay existía, había supuesto que formaba parte del mundo de Lyra.) Para *Aventuras de Alicia en el país de las maravillas*, de Lewis Carroll, comimos un sucedáneo de sopa de tortuga y tarta de melaza. Para *El enigma Vermeer*, de Blue Balliett, elegimos galletas M&Ms azules, los pedacitos de chocolate recubiertos de azúcar que Petra y Calder comían. Para *Mujercitas*, de Louisa May Alcott, la crema de maicena que Jo le lleva a Laurie cuando se conocen por primera vez. En la cena que dimos para

hablar de *Hoyos*, de Louis Sachar, comimos donuts agujereados de Dunkin' Donuts, por el juego de palabras.

Los estudios revelan que cada interés que compartes con una persona hace que tengas más posibilidades de mantener una relación duradera con ella, y aumenta un 2 por ciento tu satisfacción en la vida. Este grupo me aportó un puñado de nuevas amigas, y aumentó mi satisfacción en la vida mucho más que un 2 por ciento. También era divertido formar parte de un grupo nuevo. Pertenecer a un grupo fomenta la proximidad entre sus integrantes, y aumenta significativamente la confianza y la felicidad personales.

Como contraste, más o menos por aquella época me invitaron a unirme al Consejo de Relaciones Exteriores. Los temas de los que hablábamos eran interesantes, al igual que el grupo del que formaba parte, que era de lo más *legítimo*. Pero, ¿con qué grupo me lo pasé mejor? ¿Cuál de ellos me ayudó a entablar nuevas amistades? El de los libros infantiles. Me apasiona Winston Churchill, y también John Kennedy, pero lo cierto es que las relaciones exteriores no me entusiasman demasiado que digamos, por eso este grupo no me aportó una base sólida para la diversión.

Una de mis decisiones volvió a llevarme al Primer Mandamiento: «Sé Gretchen». Tenía que saber lo que realmente era divertido *para mí* y llevarlo a cabo. Era el camino que me conduciría a la felicidad. Pero ¿qué otra actividad me gustaba aparte del grupo de lectura de literatura infantil? No supe qué contestar. ¿Era una mujer tan apagada y sosa que no se me ocurría ninguna otra?

Una de las ventajas y desventajas de vivir en la ciudad de Nueva York es que puedes hacer un montón de cosas: asistir a clases de ballet, ir a un teatro que no está en Broadway, hacer un curso de diseño gráfico, ir de compras en el barrio de Williamsburg, comer en el Astoria. Pero casi nunca las hacía, por eso las posibilidades son excitantes, pero al mismo tiempo una causa de reproche. Durante años me obsesionó un anuncio del servicio de transportes públicos que había visto en el metro. Era la foto

de un recipiente de comida china encima de dos vídeos, con una leyenda que decía: «Si así es como pasas el tiempo, ¿por qué vives en Nueva York?»

Nueva York era una ciudad llena de diversiones si mi espíritu era lo bastante ancho como para aprovecharlas.

Le conté a una amiga que estaba intentando divertirme más en la vida, y en lugar de señalarme la columna de la «Agenda de actividades» del *The New Yorker*, me preguntó: «¿Qué te gustaba hacer de niña? Es muy probable que te siga gustando lo que hacías a los diez años».

Era una idea fascinante. Recuerdo haber leído que Carl Jung a los 38 años decidió volver a jugar con las piezas de madera con las que jugaba de niño para revivir el entusiasmo de cuando tenía 11 años. Yo de pequeña no jugaba al ajedrez, ni patinaba sobre hielo, ni pintaba. Siempre estaba enfrascada en mis «Libros en Blanco». Cuando cumplí 10 años, mi tío me regaló una especie de librito titulado *Libro en blanco*. Esta clase de diarios se encuentran en cualquier parte, pero cuando me lo regaló era la primera vez que yo veía uno. Al cabo de poco ya había comprado varios más.

Los transformé en agendas llenas de recortes de prensa, recuerdos, notas de las compañeras de clase, tiras cómicas, listas e información de interés. A veces también pegaba en ellos los chistes recortados de la contraportada del *Reader's Digest* de mis abuelos. Una serie especial de Libros en Blanco estaban ilustrados con citas de libros. Cada vez que leía una que me gustaba, la copiaba en un trozo de papel, y cuando veía una foto que me atraía en una revista, la recortaba y creaba mis propios libros combinando las citas con las imágenes de las fotos.

Mantener al día mis Libros en Blanco era mi afición favorita. Cada día, al volver a casa del colegio me sentaba en el suelo, y mientras miraba la tele, me dedicaba a clasificar, recortar, combinar, copiar y pegar.

Me dispuse a repetir esta experiencia. Estaba ansiosa por probarla, y además se me ocurrió que tenía una ventaja: había advertido que a la mayoría de personas creativas les apasionan los libros de recortes, los tableros de anuncios llenos de pasajes inspiradores u otras creaciones

propias de una urraca. Twyla Tharp, por ejemplo, dedica un archivador a cada proyecto que empieza, y mientras trabaja en la danza, llena el archivador con el material que la ha inspirado. Disponer de un sistema material para recopilar información te permite conservar las buenas ideas y crear yuxtaposiciones inesperadas.

Compré un libro de recortes enorme y empecé a buscar por la casa cosas para pegar en él. Me encontré con una buena colección: un retrato de la princesa Diana hecho de fotografías minúsculas de flores, una reseña del suplemento de libros del *The New York Times* sobre los libros de horas, una foto de una obra de arte de Portia Munson titulada *Proyecto Rosa* (1994), hecha con una mesa cubierta de objetos rosa, un mapa de los condados de Inglaterra que me habría ido como anillo al dedo cuando escribía la biografía de Churchill, una carta de un mazo de cartas que cogí de la casa de mis abuelos después de fallecer ambos, decorada con un molino de agua como los de Thomas Kinkade.

Rellenar mi *Libro en Blanco* me hizo mirar las revistas y los periódicos de otra forma. Si algo me llamaba la atención, pensaba: «¿Por qué lo estoy mirando por segunda vez? ¿Vale la pena incluirlo en el *Libro en Blanco*?» Era un receptáculo de información menos pasivo. También me gustaba el proceso de cortar, colocar y pegar al que tanto me había dedicado de pequeña.

Todas estas cosas sobre la diversión me hicieron ver que debía hacerme un hueco para ella. Muchas veces renunciaba a divertirme para poder trabajar más. Me sentía tan agobiada por las tareas pendientes, que me decía: «Lo más divertido será tachar algunas de la lista, me sentiré mucho mejor si puedo sacármelas de encima». Cuando posponía el pegar las fotos en mi libro de recortes para ponerme al día con los correos electrónicos, me sentía muy orgullosa.

En realidad, ir de una tarea a otra me hacía sentir atrapada y agotada. Cuando tenía un ratito para dedicarme a algo que me gustaba, como, por ejemplo, volver a leer *La cabina mágica* por decimoquinta vez, o llamar a mi hermana, sentía que podía afrontar mejor la lista de tareas. La

diversión te carga las pilas.

Pero admito que ser Gretchen y aceptar lo que de verdad me gustaba y lo que detestaba, me producía una especie de tristeza. Sabía que nunca iría a un club de jazz a medianoche, frecuentaría los estudios de artistas, volaría a París un fin de semana o iría al alba a pescar con mosca en un arroyo. Que nunca sería admirada por mi elegante vestuario, ni me reuniría con un alto cargo del Gobierno. Nunca he hecho cola para comprar entradas del ciclo de óperas de *El anillo de los nibelungos*. Me encantan las galletitas de la suerte y me niego a probar el foie gras.

Me entristece por dos razones. En primer lugar porque me doy cuenta de mis limitaciones. El mundo me ofrece un sinfín de cosas —un montón de belleza, de diversión—, pero soy incapaz de valorar la mayoría de ellas. Y en segundo lugar, porque me gustaría ser distinta en muchos sentidos. Uno de mis Secretos de la Adulthood es: «Puedes elegir lo que haces, pero no lo que te *gusta* hacer». Tengo muchas ideas de lo que desearía que me gustara hacer, de los temas y las ocupaciones que desearía que me atrajeran. Pero no importa lo que yo desee ser. Soy Gretchen.

Mientras escribía en el blog una entrada sobre la «tristeza que sentí en mi proyecto de felicidad», me asombró la buena acogida que tuvo. No creía que tanta gente compartiera mis sentimientos, pero me escribieron docenas de lectores comentándola.

Me siento muy identificada con tu post. Es exactamente en lo que he estado pensando últimamente.

Estoy pasando por una etapa de cambios importantes y, como siempre ocurre, te hacen pensar.

Y me doy cuenta de que nunca seré una astronauta. Nunca sabré lo que es ser otra persona, llevar una vida distinta. Como tú dices, el mundo es inmenso y me pregunto si me estoy perdiendo algo.

Nunca correré en un Fórmula 1, ni seré una top model. Nunca sabré lo que se siente al luchar en una guerra. Al ser la bailarina de un crucero. O la crupier en un casino de Las Vegas.

No es porque estas cosas sean inalcanzables, sino porque soy una

negada bailando (ya lo probé). No soporto las fuerzas G (hasta me da miedo subirme a una montaña rusa). No soy lo bastante alta o guapa para ser modelo. Y no podría ser astronauta porque detesto la física y las matemáticas.

Más que tratarse de una cuestión de si PUEDO hacer alguna de estas cosas, es más bien si *deseo* realizarlas. O si tendría la dedicación suficiente para hacerlas realidad.

Nunca seré esta clase de persona.

He tardado décadas en aceptar que los peinados que me gustan no son adecuados para mi tipo de pelo.

No me acuerdo de la fecha exacta en la que pasó, pero recuerdo el incidente como si fuera ayer.

Un día —cuando tenía 34 años— se me ocurrió de pronto: puedo hacer CUALQUIER cosa que quiera, pero no TODO cuanto desearía.

Este descubrimiento fue transformador.

Creo que todos pensamos lo mismo. Cuando iba a la universidad y estudiaba lengua inglesa, intentaba averiguar qué camino tomaría en la vida. Hice esta carrera porque me gusta leer. Hay muchas cosas que deseo hacer que tienen que ver con libros, pero estoy indecisa. Creo que me lamento a diario de mis limitaciones (seguramente nunca pondré los pies en ninguna discoteca), pero las actividades que me apasionan me hacen muy feliz.

He decidido imitarte y uno de mis mandamientos es «Sé Catherine». Prefiero pasar la noche leyendo un libro cautivador a estar bailando en una discoteca hasta la madrugada. Me encantan los libros infantiles y hojeo docenas de ellos cuando voy a la biblioteca. Creo que cuando sabemos quiénes somos y somos fieles a nosotras mismas, podemos empezar a hacer que el mundo sea un lugar mejor.

Recuerdo que, cuando cumplí los 25, comprendí que nunca me concederían una beca Rhodes. Aunque lo cierto es que jamás quise una, ni la solicité, ni siquiera averigüé en qué consistía. Descarté esta posibilidad. Ahora veo que el tiempo pasa y me preocupa perderme la oportunidad de tener hijos. Siempre creí que me lo plantearía y lo decidiría cuando conociera a mi futuro esposo. Pero aún no lo he encontrado (¡si es que existe!), ¡y el tiempo no tiene en cuenta el ciclo de los ovarios!

La vida humana es así, ¿verdad? En el mundo actual nos fijamos sobre todo en los que los demás hacen, tienen, son.... Pero la mayor parte de la humanidad tiene MUCHAS MENOS COSAS de las que los occidentales disponemos...; somos el rico y privilegiado Occidente. Esto me ayuda a

valorar lo que tengo cuando empiezo a comparar mi situación económica con la de otras personas que tienen esto o aquello otro.

Me fijo en las personas diez años más jóvenes que yo que ganan un salario de 6 cifras en una multinacional y me digo: «Ojalá me gustara esta clase de trabajo», pero tengo vocación de artista, y mi camino hacia la seguridad económica es otro muy distinto. Durante años he luchado por alcanzarla, y he sido muy infeliz por ello. Ahora que he decidido ser artista, estoy más pelada que una rata, y me preocupo por el dinero casi todo el tiempo, pero soy inmensamente feliz (salvo en los momentos en los que me gustaría llevar una vida más fácil y hacer lo mismo que todo el mundo).

Es verdad... y a veces pienso en estas cosas, sobre todo a medida que me hago mayor. No hay «segundas oportunidades», y algunas cosas no van a pasar. A veces este descubrimiento me entristece un poco. Pero en esta vida hay que ser realista. :)

Me identifico con lo que dices en tu post mucho más de lo que quisiera admitir. Desearía ser una persona cautivadora y de trato fácil que se lleva bien con todo el mundo, pero yo no soy así. No me siento cómoda en las situaciones que se salen de lo común, me pongo neura más a menudo de lo que desearía, y me lleva tiempo hacer amigos. OJALÁ fuera diferente, y soy muy buena fingiendo, pero es duro negar que en el fondo soy tímida. A veces también me gustaría que mi marido fuera de otra forma, y entonces tengo que recordarme que esto no es justo ni realista. Además le quiero tal como es.

He perdido una amiga por no saber diferenciar quién deseaba a veces ser de en quién estaba dispuesta a convertirme. Siempre me han dado un poco de envidia esas mujeres tan elegantes que frecuentan la sociedad, disfrutando de su vida cosmopolita y hablando de la moda de alta costura. Tenía una amiga que era así, y decidió que yo ya no le interesaba porque no era como ella. Hasta el día de hoy me pregunto si la perdí por mi culpa; seguramente dejé que creyera que yo deseaba llevar aquel estilo de vida.

Pero lo cierto es... que cuando tuve la oportunidad, preferí mucho más quedarme en casa. Soy una mujer muy casera, y si he de ser sincera, no me gusta la multitud, ni los bares, ni ponerme de punta en blanco. Gracias por el post... me ha hecho ver que quizá puedo aprender a aceptarme... tal como soy.

Nunca he acabado de entender la contradicción de intentar progresar por un lado y aceptarme tal como soy por otro, sólo sé que es necesario mantener un equilibrio entre ambos extremos. Y es cierto, a veces esta situación me entristece, porque mientras me esfuerzo por intentar hacer realidad mi lista de sueños y deseos, no me acepto tal como soy, ni soy yo misma. Pero si no intentara progresar, no me sentiría satisfecha conmigo misma ni con mi vida. Supongo que hay momentos para progresar y momentos para aceptarme tal como soy.

Siempre quise montar un negocio. Perseguía la idea de «ser un empresario». Pero siempre que intentaba hacer lo que creía que los empresarios «debían» hacer, no era feliz. Leía determinadas revistas o hacía otras cosas de las que deseaba. Ahora, en cambio, intento ser yo mismo y no hago ningún plan de cómo ser un empresario, simplemente realizo lo que me resulta interesante, atractivo o «parece» ser el siguiente paso adecuado. Aún estoy intentando montar un negocio tecnológico, pero ahora lo llevo a cabo de otra forma de la que antes creía que debía hacerlo, y en cada paso que doy me siento de maravilla. Al mirar atrás veo que las cosas que «debería» haber hecho en vez de conducirme a mi objetivo me alejaban de él (haciéndome perder un montón de tiempo).

También has mencionado que lamentas que no te guste algo que consideras bello, pero cuya belleza no captas. Yo te entiendo perfectamente, pero quizás es mejor que te centres en las cosas que te parecen bellas y que las explores cada vez más. Todas las cosas tienen su propia belleza. Algunas nos gustan más que otras.

Nuestras vidas basculan entre lo que dijo Isaiah Berlin: «No nos queda más remedio que elegir y cada elección entraña una pérdida irreparable», y *El jardín de los senderos que se bifurcan* de Borges, donde cada elección produce una explosión cuántica de distintos futuros. *Ich bin ein Berliner* [«Soy un berlinés», J. F. Kennedy] muchas veces, me cuesta ver más allá de las pérdidas irreparables.

Ver la respuesta de los lectores fue muy reconfortante para mí. Descubrí que, al igual que al limpiar en enero el desorden nostálgico y el

aspiracional me había abierto más espacio para los objetos que realmente utilizo ahora: al abandonar mis fantasías sobre las aficiones que me gustaría tener creé el espacio para hacer las cosas que realmente me gustaban. ¿Por qué preocuparme por los clubs de jazz cuando lo que quería era diseñar mi libro de horas? Sé Gretchen.

EN C U E N T R A T I E M P O P

Preocupada por mi trabajo, absorta en mi lista mental de las tareas pendientes, ya no tenía tanto sentido del humor como antes. Muchas de mis decisiones las había tomado para aprender a controlar mis prontos, pero no bastaban. Un ambiente feliz no se crea sólo dejando de dar la lata y de gritar; las bromas, los juegos y las payasadas también son necesarios.

Un día, mientras intentaba hacer que todos guardaran las compras del supermercado con la mayor eficiencia posible, Jamie mostró sus habilidades haciendo malabarismos con tres naranjas. A Eliza y Eleanor les encantó, pero a mí me fastidió.

—¡Venga equipo, acabemos con el trabajo de una vez! —les reñí—. Jamie, deja de jugar con las naranjas y dame esa bolsa.

Pero no teníamos ninguna prisa, y más tarde se me ocurrió que debí haber disfrutado del momento y divertirme con la tarea. ¿Me había convertido en una aguafiestas? La siguiente vez que guardamos las compras del supermercado, me puse dos clementinas en las cuencas de los ojos fingiendo tenerlos desorbitados. Eleanor y Eliza chillaron divertidas y Jamie se echó a reír. Nos lo pasamos en grande guardando las compras.

Los estudios demuestran que en un fenómeno llamado «contagio emocional», captamos inconscientemente las emociones de los demás, sean buenas o malas. Tomarte el tiempo para hacer tonterías significa que contagias tu buen humor, y las personas que disfrutan de ellas tienen un tercio más de posibilidades de ser felices.

Mientras transcurría el día, aproveché las oportunidades que me

ofrecía para ver el lado ridículo de las cosas, para ser tan juguetona como Eliza y Eleanor y hacer tonterías. Ahora, en vez de impacientarme cuando Eleanor quiere jugar a «¿dónde está Eleanor?» por milésima vez, intento divertirme tanto como ella.

S É I N N O V A D O R A

Diana Vreeland dijo una vez: «Los ojos deben viajar». Una de las cosas que más admiro de mi madre es su espíritu innovador: siempre está ansiosa de ir a un lugar nuevo y vivir nuevas experiencias; no la intimidan las situaciones nuevas, y está siempre volviéndose una miniexperta en algo simplemente porque el tema le interesa. Quería parecerme más a ella y decidí «Ser innovadora» para estimularme a tener pensamientos inesperados, encontrarme con escenarios desconocidos, conocer a gente nueva y hacer yuxtaposiciones originales, una fuente muy importante de energía creativa y de felicidad. En lugar de estar preocupándome siempre por ser eficiente, quería pasar más tiempo explorando, experimentando, divagando y probando cosas que, aunque fracasaran y *parecieran* una pérdida de tiempo, eran productivas. Pero ¿cómo debía hacerlo?

Las cosas que más me interesaban se convertían en los temas de mis libros, pero también me interesaban otras que solía dejar de lado para centrarme en los temas «oficiales». Por ejemplo, como estaba trabajando en mi proyecto de felicidad, leí todo cuanto tenía que ver con ella, pero ignoré mis otros intereses. Ahora quería obligarme a recorrer esos caminos menos explorados. Pero descubrí que había sido tan diligente en ignorar estas cosas que me interesaban, que no se me ocurría ninguna cuando intentaba explorarlas. Empecé a llevar un «diario de mis intereses» para ver mejor lo que me llamaba la atención. Cuando leía un artículo del periódico con especial curiosidad, hojeaba un libro que me atraía en la librería o mantenía una animada conversación sobre algo, anotaba el tema en mi diario.

Salió un popurrí de temas: santa Teresa de Lisieux, la obesidad, los prejuicios cognitivos, Francis Galton, la donación de órganos, los calendarios de los indios americanos, Joseph Cornell, biografías, la relación de las personas con los objetos, el desarrollo infantil, la fotografía, los koans zen, cualquier clase de análisis de la personalidad, métodos para presentar la información, el diseño de libros y los artistas del Siglo de Oro de la Ilustración. Pronto perdí el interés por mi diario de intereses, pero intenté saber más cosas de cualquier tema que me llamara la atención, leer cuando se me antojara. Leí *A Pattern Language* [El lenguaje de patrones] de Christopher Alexander, *The Visual Display of Quantitative Information* [Exposición visual de la información cuantitativa] de Edward Tufte, todos los ensayos de George Orwell, *Understanding Comics* [Entender el cómic] de Scott McCloud, las cartas de Flannery O'Connor, las biografías de Tolstoi, y hasta el último libro de L. M. Montgomery.

Matthew Arnold escribió: «A las personas sabias les interesan todos los temas», y yo creía que si dedicaba más tiempo a entender la situación política de Oriente Próximo, la arquitectura de Louis Sullivan o el legado de John Marshall, estos temas me interesarían más. Y seguramente tenía razón. Pero entonces me dije: de acuerdo, ojalá la música de Bach me gustara más, y seguramente lo conseguiría si lo intentase, pero no me gusta forzarme en este sentido. Prefiero dedicar más tiempo a las cosas que ya me gustan.

Además de ocuparme de la mezcolanza de temas que me interesaban, intenté «Ser innovadora» de otras formas. Me leí por encima secciones del periódico que siempre me saltaba, me obligué a mirar los escaparates de las tiendas en lugar de pasar por delante pensando en otras cosas. Empecé a llevarme la cámara a todas partes, para aguzar la vista.

Cada lunes de mayo compraba tres revistas nuevas que no hubiera leído nunca. El primer lunes entré en una tienda de revistas que hay cerca de mi gimnasio ante la que había pasado miles de veces y descubrí que era una mina de oro de revistas. Las paredes estaban cubiertas de arriba abajo de hileras de revistas, y por el suelo había pilas de ellas. Fui tres veces a

alguna sección de temas que desconocía y, cerrando los ojos, cogí las revistas al azar. Después de asegurarme de no haber cogido por equivocación una revista porno, me fui directa a la caja. Acabé comprando *Equus* (un número especial sobre «Los caballos sanos»), *Paper Crafts Gourmet* («¡Ideas fáciles para cocinar platos, crear invitaciones y más cosas!», y *Fresh Outlook* («La principal revista cristiana sobre el espíritu, el cuerpo, la vida, el hogar, los negocios»).

Aquella noche me las leí de cabo a rabo. Era la primera vez que pensaba en el reto que supone llevar un caballo enfermo a un hospital equino o mantener las herraduras en buen estado. Nunca se me había ocurrido pensar en lo fascinante que era, aunque parezca mentira, el ciclo vital de los parásitos de los caballos. Pero me pregunté por qué una tienda de la periferia del centro de Manhattan vendía una revista dirigida a los propietarios de caballos. Me intrigó el texto del modelo de una invitación a un «cóctel sin alcohol»: «Únete a la cena y a la fiesta sin alcohol de aire caribeño que celebramos en nuestro decimotercer aniversario». Entendía perfectamente que algunas personas no bebieran alcohol. ¿Así que en las fiestas donde la mayoría de invitados no bebían, como por ejemplo los mormones, el anfitrión servía cócteles sin alcohol? En la revista *Fresh Outlook* me llamó la atención una cita bíblica. Aquel día estaba disgustada por algo que una amiga había hecho. Quería criticarla. Sabía que si lo hacía, más tarde me sentiría culpable, pero me moría de ganas de soltar mi irritación en algún oído comprensivo. Como la cita aparecía en una página que apenas tenía texto, resaltaba mucho: «Sin leña se apaga el fuego, sin chismes se acaba el pleito», Proverbios 26,20. Tomaría nota.

Admito que cada lunes no quería ni pensar en leer revistas desconocidas. Me parecía una tarea más y una pérdida de tiempo, no me resultaba divertido. Pero cada semana me alegraba de haberlo hecho. Siempre encontraba algo útil, provocativo o gracioso en ellas. Era una forma sencilla (aunque un poco cara) de obtener ideas nuevas e inesperadas.

Procuré leer un poema cada noche, pero nunca llegué a hacerlo.

Seguro que habría valido la pena, pero me parecía demasiado trabajo. Quizá lo haré si emprendo un segundo proyecto de felicidad.

EM P I E Z A U N A C O L

Siempre he deseado coleccionar algo; lo único que he coleccionado en toda mi vida han sido las chucherías de cuando tenía ocho años. Una colección te ofrece una misión en la vida, una razón para visitar lugares nuevos, la excitación de ir tras algo, un campo en el que ser una experta (por trivial que sea), y a menudo un vínculo con otras personas. Parecía muy divertido.

Hay dos clases de coleccionistas. Los de la primera clase desean tener una colección —de sellos, de monedas, de Barbies— y la reúnen de forma completa y ordenada. Los de la segunda clase se dejan llevar por el deseo, por el seductor atractivo de los objetos. Mi madre, una coleccionista que pertenece a esta última clase, tiene unos enormes conocimientos sobre distintos objetos y materiales y le apasiona coleccionarlos. Se pasa mucho tiempo visitando museos y tiendas. Sus colecciones de canastas de ikebana japonesas, objetos decorados en tela escocesa, tomates de porcelana Royal Bayreuth y, sobre todo, su magnífica colección de Santa Claus, le producen un gran placer.

Quería empezar una colección, pero ¿qué podía coleccionar? No tenía una pasión que justificara una colección cara, y no quería coleccionar objetos inútiles. Decidí coleccionar pájaros azules de cerámica, porque simbolizan la felicidad. Por lo que sé, viene de la obra teatral *El pájaro azul* de Maurice Maeterlinck. Una hada dice a dos niños: «El Pájaro Azul simboliza la felicidad», y les ordena que vayan a buscar al Pájaro Azul para su hija enferma. Después de vivir muchas aventuras, cuando los niños vuelven a casa sin haber conseguido dar con el Pájaro Azul, descubren que los había estado esperando todo el tiempo en ella. «¡Es el Pájaro Azul que buscábamos! ¡Hemos andado kilómetros y más kilómetros, y estaba

en nuestra propia casa!» Esta moraleja tan poco sutil me iba como anillo al dedo para mi proyecto de felicidad.

Una tarde, por la única razón de «Sé innovadora», entré en una ferretería muy bien surtida, encajonada en mi barrio. Era pequeña, pero tenía de todo, desde bombillas y rompecabezas de madera, hasta aspiradoras y velas aromáticas. Me pillé contemplando una colección tallada a mano muy lograda de «pajaritos cantarines» que funcionaban con pilas, equipados con sensores para que se muevan y gorjeen cuando alguien pasa por su lado. No se me habría ocurrido nunca comprar uno pero cuando vi que entre ellos había un pájaro azul, me quedé pasmada. Podía comprarlo para mi colección. Y lo hice.

Otro día fui con una amiga al Distrito de las Flores. Dimos una vuelta por el lugar contemplando las flores artificiales y las naturales, así como los tentadores adornitos que vendían. Me fascinan las bolsitas repletas de bebés minúsculos de plástico, las flores de zinnia artificiales y las mariposas hechas de lentejuelas doradas, y a mi amiga le pasa lo mismo.

—Oye, ¿crees que en una de estas paradas podría encontrar un pájaro azul? —mi colección de pajaritos transformó un simple paseo en una apasionada búsqueda.

—¡Claro que sí! —repuso mi amiga—. Justo al lado hay una tienda que vende esta clase de pajaritos. —No tengo idea de cómo lo sabía. Compré un pájaro azul de lo más logrado por 2,71 dólares.

Hace sólo un año no me habría permitido comprar esta baratija. No quería llenar el estudio de azulejos. Me habría sentido demasiado culpable si en lugar de estar trabajando hubiera pasado un rato «sin hacer nada». Pero las decisiones que había tomado, como «Hazte un hueco para los proyectos familiares» y «Sé innovadora» habían cambiado mi actitud. Vi que era importante reservar un tiempo para divertirme y, siguiendo en la misma línea, comprendí que valía la pena atesorar algunas chucherías. Había estado eliminando implacablemente todas las cosas superfluas de mi apartamento cuando una amiga me dijo:

—Acuérdate de dejar algunas.

—¿Ah, sí? —le pregunté sorprendida—. ¿Por qué?

—Todas las casas necesitan tener algunos cajones donde puedas encontrar objetos inesperados. Es bueno que haya un poco de caos en alguna parte, con algunos objetos de lo más peregrinos que quieres conservar. Nunca sabes si un día podrían servirte; además es agradable saber que están ahí.

En cuanto lo dijo, supe que tenía razón. En alguna parte de la casa debe haber un estante vacío, y en otra, un cajón lleno de objetos peregrinos. Quizá mis azulejos entran en esta categoría, pero me da igual. Quiero que en mi estudio haya algunos objetos graciosos, aunque no sirvan para nada.

Mientras ataba el azulejo a la lámpara de pie que tengo junto al escritorio, me alegré de ser innovadora. Era divertido. Además, animada por la diversión, estaba dispuesta mentalmente a ocuparme de algo que había estado posponiendo desde hacía mucho tiempo: averiguar cómo colgar mis fotografías en el blog. A pesar de tener la impresión de estar perdiendo el tiempo, en realidad estaba siendo muy productiva, aunque no tecleara en el ordenador.

El sombrero con añadidos que hice para Eliza me dio la idea para otra clase de colección. Empecé una «caja de la felicidad» en la que coleccionaría toda clase de baratijas que me evocaran pensamientos y recuerdos felices.

Tenía la caja perfecta: una caja que me encantaba pero que no sabía qué uso darle. Mi compañera de habitación de la universidad me la había regalado. Era antigua, y la tapa estaba decorada con dos paneles pintados con rosas y dos paneles con espejos borrosos. Me fastidiaba tenerla muerta de risa sin hacerla servir ni valorarla, pero ahora tenía un plan especial. Metí en la caja un pequeño bloc de notas de Snoopy que me recordaba a mi hermana cuando era pequeña. Una tacita en miniatura de porcelana procedente de la colección de tacitas de té de mi abuela. Una figurita de Dorothy que me recordaba mi hogar, y las primeras zapatillas rojas de las que Eliza se enamoró. («Estas zapatillas rojas siempre han tenido el poder

de transportarte a Kansas —recitaba mi hija con suavidad mientras representaba la apoteósica escena de la película *El mago de Oz*—. Sólo tienes que hacer chocar tus talones tres veces, Dorothy, y volverás a casa en dos segundos.») Las gafas de culo de botella que llevaba antes de que la tecnología permitiera hacer los cristales más delgados, ahora que ya no las necesito me hacen mucha gracia. Una muñequita de tela de Caperucita Roja que me recordaba el montón de veces que le había leído el cuento de *Caperucita Roja* a Eleanor. Un arbolito cónico de las piezas del Lego que simbolizaba los árboles navideños de mi infancia. Un señalador de la Biblioteca Pública de Nueva York que representaba mi institución neoyorquina favorita. Un juego de dados antiguos y desgastados que simbolizan la buena suerte. Y una carta en miniatura de American Girl en la que aparece un pájaro azul.

La caja de la felicidad era tan útil como los tarros de cristal llenos de juguetitos que antes andaban tirados por toda la casa y que conservaba por su valor sentimental. Cuando estaban por todas partes eran un engorro, pero guardados como una colección eran sumamente agradables.

Les pregunté a los lectores de mi blog sobre sus colecciones. ¿Les gustaba coleccionar objetos? ¿Qué coleccionaban?

Los objetos que colecciono me producen mucha alegría. Los fines de semana, y siempre que viajo, tengo una excusa para curiosear en las tiendecitas, los mercadillos y en otros lugares parecidos. En cambio, cuando no busco algo en concreto no es tan divertido. Colecciono bolas de cristal con nieve, alhajas de baquelita, globos terráqueos iluminados y ropa antigua de exploradora. Me recuerdan mis viajes y los buenos tiempos con los amigos, y de paso mi apartamento refleja «mi» personalidad y está decorado con mucho estilo (al menos eso creo) sin necesidad de gastarme un pastón.

Me encanta coleccionar libros antiguos de arte religioso.

Sí, tengo algunas colecciones... adornos antiguos para pasteles, pañuelos con corazones, «cosas» antiguas adornadas con pájaros azules... y creo que

algunas más. Solía coleccionar corazones, pero entonces todo el mundo empezó a regalarme ADORNITOS con corazones. Y me sentía obligada a exponerlos por toda la casa. ¡Y se me pasaron las ganas de coleccionarlos!

Creo que es importante saber que lo que te resulta divertido puede cambiar. Me he deshecho de gran parte de mi colección de muñecas porque ya no me gustan. Mi madre me dice: «¡Consérvalas para tu hija!», pero estoy segura de que disfrutará más coleccionando lo que le apetezca que heredando una colección de 30 o 40 muñecas que no tiene ningún sentido para ella. Sólo he conservado algunas.

En cuanto a las colecciones, tener demasiados adornitos en la casa me agobia. Me gusta ver cómo los demás decoran sus casas para las fiestas, pero para mí siempre ha sido una tarea más, no me divierte. En Navidad decoramos la casa con varios objetos que simbolizan algo importante para nosotros, eso es todo.

Aunque haya gente aficionada a las colecciones, yo no quiero guardar, limpiar ni mantener en buen estado más cosas. Prefiero aprovechar el tiempo decorando la casa o probando nuevas recetas.

Después de empezar estas dos colecciones debo admitir que no tengo personalidad de coleccionista. Quizás un día me interesará algún objeto lo bastante como para que me fascine coleccionarlo, pero aún no lo he encontrado. No puedo decidir de la noche a la mañana «¡Voy a empezar una colección!», y sentir el subidón de los coleccionistas. ¡Caramba!, este Secreto de la Adulthood es bien cierto: lo que es divertido para los demás puede que no lo sea para ti, y viceversa.

A finales de mayo descubrí que había tres clases de «diversión»: la diversión desafiante, la diversión acomodadiza y la diversión relajante.

La *diversión desafiante* es la más gratificante de todas, y también la más exigente. Puede crear frustración, ansiedad y mucho trabajo. Conlleva

tareas. Toma tiempo y energía. Pero al final es con la que mejor te lo pasas.

La *diversión acomodadiza* no supone un reto tan grande como la primera, pero requiere un cierto esfuerzo. Como, por ejemplo, ir toda la familia al parque. Sí, es divertido, pero voy a él por mis hijas. ¿Fue Jerry Seinfeld el que dijo «No existe tal cosa como “algo con lo que toda la familia se divierta”»? Ir a una cena familiar, e incluso ir a cenar y al cine con los amigos, requiere un acomodamiento. Fortalece las relaciones, potencia los recuerdos, es divertido, pero exige un montón de esfuerzo, preparación, coordinación con el resto, y también acomodamiento.

La *diversión relajante* es fácil. No requiere ninguna habilidad o acción. No es necesario coordinarla con otras personas ni hacer preparativos. Mirar la tele —la actividad a la que más horas dedicamos después de las de dormir y trabajar— entra dentro de esta categoría.

Las investigaciones demuestran que la diversión desafiante y la diversión acomodadiza proporcionan más felicidad a la larga porque generan los elementos que más felices nos hacen: fuertes vínculos personales, dominio y una atmósfera de crecimiento. La diversión relajante en cambio tiende a ser pasiva de suyo. Si la diversión relajante es la menos divertida de todas, ¿por qué es tan popular mirar la tele? Porque, aunque la diversión desafiante y la diversión acomodadiza sean más *enriquecedoras*, también nos exigen más esfuerzo. Exigen energía y previsión.

Las decisiones que había tomado para este mes me costaban un poco. Había esperado divertirme haciendo lo que me gustaba, siendo innovadora, empezando una colección, y así fue, pero sólo después de obligarme a hacer todas estas cosas. Me quedé un poco decepcionada al ver lo apegada que estaba a mi rutina, lo poco que me interesaba probar cosas nuevas, lo mucho que detestaba renunciar a la tarea de leer y escribir que me había asignado. ¿Era realmente una criatura tan sosa y rutinaria?

Pero entonces pensé: *espera un momento*. La novedad es estimulante,

y saltaba a la vista que era bueno para mí hacer algo distinto de vez en cuando. Pero mis esfuerzos tuvieron el beneficio inesperado de hacerme ver hasta qué punto me gustaban mis hábitos y mis paradas habituales diarias. Vale la pena advertir el placer de hacer algo de la misma manera, a la misma hora, cada día, y saborearlo. Como Andy Warhol observó: «O sólo *una vez*, o *cada día*. Si haces algo una sola vez es excitante, y si lo haces cada día, también. Pero si lo haces pongamos que dos veces al día o casi a diario, deja de ser excitante». Me encantaba entrar en la biblioteca que cae a una manzana de casa, el lugar donde más escribía. Me encantaban las tres cafeterías en las que escribía cuando no estaba en la biblioteca. Me encantaba añadir otro volumen a mi pila de libros relacionados con la felicidad. Me encantaba mi jornada laboral. Estas actividades eran las que a mí me gustaban.

Mientras el mes dedicado a la diversión llegaba a su fin, se me ocurrió que yo había tenido mucha suerte en la vida, no me había topado nunca con un gran obstáculo para ser feliz. En mi proyecto de felicidad, uno de los objetivos principales era prepararme para la adversidad, desarrollar la autodisciplina y los hábitos para afrontar algo malo cuando ocurriera; pero, como escribí en mi blog, me preocupaba que la gente que se enfrentaba a un gran obstáculo para la felicidad —como una enfermedad grave, el desempleo, el divorcio, una adicción, una depresión— se sintiera ofendida. ¿Pensarían: «Quién eres tú para hablar de felicidad cuando has tenido tanta suerte en la vida»? Escribí las siguientes preguntas en mi blog para que los lectores me dijeran lo que opinaban:

¿Sueles pensar en la felicidad —y actuar para intentar construirla— cuando en tu vida todo marcha sobre ruedas, o cuando te enfrentas a una catástrofe?

Si estás lidiando con una catástrofe, ¿te ayuda pensar en los pequeños pasos que darás para ser más feliz (almorzar con una amiga, hacerte la cama por la mañana, salir a dar un rápido paseo)? ¿O la magnitud de tu problema eclipsa esta clase de modestos esfuerzos?

Espero que las ideas que presento en mi proyecto de felicidad (el libro y el

blog) te ayuden a ser más feliz en la vida cotidiana, y también a intentar serlo en el contexto de un mayor reto para la felicidad. ¿Crees que seguir esta clase de estrategias te ayudará a ser más feliz?

Me respondieron muchos lectores. Estaban de acuerdo en que valía la pena dar los pasos para ser feliz, ya fuera en el contexto de la vida cotidiana o en el de una catástrofe.

Creo que es importante reconocer esos momentos felices mientras los vives. Como yo sufro de dolor crónico, para mí es un buen día cuando puedo salir a almorzar con una amiga, cumplir con una fecha tope o advertir un día soleado. Ser consciente de estos momentos felices me ayuda a no venirme abajo cuando el dolor es demasiado fuerte.

Creo que no entiendes qué es la felicidad hasta que una adversidad te obliga a buscarla. El año pasado me divorcié. La rabia y la tristeza que mis hijos y yo sentimos han sido extremas; uno de ellos suspendió en el colegio durante dos semestres, y al final tuvo que ir al psicólogo a causa de la depresión. Otro tuvo en dos ocasiones problemas relacionados con el consumo de alcohol. Cada uno de nosotros afrontamos la situación de distinta manera. Yo me esfuerzo en afrontar la ira y la tristeza de una forma positiva en lugar de evadirme de mi sufrimiento... Procuro vivir el momento y disfrutar de los pequeños placeres de la vida. Rodearme de cosas que me inspiran y desprenderme de las obsesiones que me acosan. A veces requiere una lucha diaria y mucho esfuerzo, pero yo creo que la felicidad depende mucho de mi actitud y de mi modo de ver el mundo...

Creo que la adversidad magnifica la conducta. Si tiendes a controlar a los demás, intentas controlarlos más todavía. Si comes para relajarte, comes más aún. Y en cuanto a los aspectos positivos, si tiendes a buscar soluciones y celebrar los pequeños éxitos, eso es lo que harás en la adversidad. Pero obteniendo en la misma medida un éxito mayor al final.

Empecé lo que equivale a mi propio proyecto de felicidad hace cuatro años por necesidad más que por deseo. Cuando mi marido se murió a los 30 años,

vi que si no hacía un esfuerzo consciente y activo para averiguar cómo podía ser feliz, no iba a serlo nunca. A esa edad casi todo el mundo ha pensado alguna vez en la felicidad y en cómo alcanzarla. Pero al aceptar ahora mi vida tal como es, he visto que en aquella época ni siquiera estaba segura de lo que «era» la felicidad.

Creo que una catástrofe traumática te permite hacer unos descubrimientos sobre la felicidad que de lo contrario no habrías hecho, pero cuanto más sabes lo que la felicidad significa antes de que ocurra la catástrofe, mejor preparada estás para afrontarla. Haz todo lo posible para comprender AHORA lo que es la felicidad .

Últimamente me lo he pasado muy mal y necesitaba la felicidad como agua en un desierto. Buscaba *cualquier cosa pequeña* que me subiera el ánimo, cualquier cosa que me ayudara a sentirme mejor. Una de ellas fueron los blogs. Practico yoga a diario y medito, lo cual me ha dado una gran paz interior. Cultivo un huerto, me ocupo de mi familia y mis mascotas, y busco los libros que me gusta leer. Pinto y llevo un diario. Los días soleados me digo «genial», hace un tiempo ideal para estar al aire libre, y los días nublados pienso «genial», hace un tiempo ideal para estar en casa. Todo está en tu actitud. He elegido ser feliz, sea cual sea el drama que esté ocurriendo en mi vida.

Estuve casada durante mucho tiempo, y todos aquellos años viví pendiente de mi marido. Para abreviar, él me dejó, seguramente cuando nuestro matrimonio se volvió demasiado aburrido; ¡no tengo ni la menor idea de la razón! Caí en una depresión que me duró años. ¿Por qué? No tenía mi propia vida, no tenía la menor idea de quién era yo ni de lo que quería. En todos esos años de casada nunca se me ocurrió tener un pequeño espacio para mí que me permitiera vivir mi propia vida. ¡Pero debía haberlo hecho antes de la catástrofe y no después! Después era demasiado tarde. Deseaba morirme, pero no fue así. Dios no estaba aún preparado para recibir lo poco que quedaba de mí. Ahora veo que es como ahorrar dinero. Cuando te despiden no puedes ahorrarlo, tienes que hacerlo mientras tienes un empleo y ganas dinero. La vida es así, debes PREPARARTE cuando puedes pensar en lo que quieres, en lo que te gusta, en las necesidades que colmará, en cómo mejorará tu vida, en cómo te ayudará a seguir adelante, para tener tus reservas cuando la vida te golpee.

Cuando las cosas me van bien y soy feliz, no pienso demasiado en la

felicidad. Cuando empiezo a ser infeliz o a deprimirme es cuando me fijo más en ella y procuro pensar en cómo ser más feliz.

En los últimos cuatro años he vivido dos brotes depresivos serios, y como ya los sufrí en el pasado, reconozco los signos enseguida e intento tenerlos en cuenta antes de que empeoren. He descubierto que estar ocupada, sobre todo viendo a otras personas, me ayuda mucho. Es duro, porque a veces lo último que te apetece es ver a gente o hacer ALGO, pero si te obligas a hacer ese esfuerzo, acabas pasándotelo bien y sintiéndote mejor. Otra estrategia que a mí me funciona, aunque cueste de aplicar, es ser consciente de mi monólogo interior y empezar a discutir con él si se vuelve demasiado negativo. Cuando ando deprimida me da por pensar que soy una inútil, una patética, y que no sé cómo puedo caerle bien a la gente, etcétera, etcétera. He descubierto que interrumpir con determinación estos pensamientos y obligarme a pensar lo contrario, o hacer algo por distraerme, como leer un libro o ver una película, me ayuda mucho a no meterme en esta espiral destructiva. (Admito que discutir mentalmente con tus propios pensamientos es absurdo, ¡pero va de maravilla!)

Recordar que la dicha existe es duro cuando has sufrido un trauma. La dicha es un gran concepto en el que te resulta casi imposible creer cuando estás en las profundidades a las que te arroja una catástrofe. Pero la felicidad... la felicidad es más accesible. Podemos ser desgraciados y descubrirnos riendo aunque sólo sea unos segundos. Reitera las ganas de vivir, y a partir de ahí podemos intentar salir del pozo. La felicidad, y nuestra fe en ella, es fundamental para sobrevivir. Como superviviente de un grave trauma, ha sido mi pequeña idea de la felicidad la que me ha llevado al gran concepto de la dicha que me ha liberado de un complejo trastorno de estrés postraumático. Y ahora aquí estoy, siendo feliz a diario y procurando siempre disfrutar de los pequeños placeres de la vida. ¡Es posible lograrlo! Y tu proyecto —el proyecto de felicidad de cualquier persona— puede ser el punto de partida del largo camino hacia la recuperación.

Yo creo que la felicidad es «acumulable», es decir, puedes conocerte mejor y saber lo que te hace feliz mientras tienes la suerte de tu parte. Cuando las olas crecen y el mar se embravece, conservas los recuerdos de cuando eras feliz. Como lo has vivido y lo has conseguido, sabes que puedes volver a serlo de nuevo. No tienes más que capear la tempestad y navegar hacia la felicidad, que es tu destino. Seguramente no seguirás el mismo rumbo, pero puedes alcanzarla.

Leer estos comentarios aumentó mi convicción de que no sólo debemos pensar en la felicidad cuando todo nos va de maravilla, ni tampoco cuando todo nos va fatal. Como Samuel Johnson dijo: «La empresa del hombre sabio es ser feliz». Sean cuales sean las circunstancias que la vida nos depare.

6

JUNIO:

Hazte un hueco para los amigos

LA AMISTAD

- Acuérdate de los cumpleaños
- Sé generosa
- Haz acto de presencia
- No seas cotilla
- Haz tres nuevas amistades

Mi investigación sobre la felicidad me llevó a una conclusión clarísima: todo el mundo, desde los científicos contemporáneos hasta los filósofos antiguos, coinciden en que los fuertes vínculos sociales que establecemos son probablemente el elemento que *más* nos ayuda a ser felices.

Ed Diener y Martin Seligman, las grandes estrellas de la psicología positiva, citan estudios que demuestran que «de las 24 cualidades positivas de la personalidad, las que mejor predicen si nos sentiremos satisfechos en la vida son las interpersonales». Epicuro pensaba lo mismo, aunque lo expresó de una forma más poética: «De todas las cosas que la sabiduría nos da para ser felices en la vida, la más importante es la posesión de la

amistad».

Necesitas mantener relaciones duraderas, poder confiarte a los demás, experimentar la sensación de pertenencia. Los estudios revelan que si tienes cinco o más amigos con los que hablar de un asunto importante tendrás muchas más posibilidades de describirte como una persona «muy feliz». Algunos investigadores sostienen que en los últimos veinte años la cantidad de amigos íntimos que los estadounidenses afirman tener ha bajado. Tal vez como ahora la gente cambia más de residencia y trabaja más horas, tiene menos tiempo para profundizar las amistades. (Los lazos familiares, en cambio, se están fortaleciendo.) De hecho, en la crisis de los 40 años, una de las quejas más comunes es la falta de verdaderos amigos.

Al mismo tiempo, al margen de lo que estemos haciendo, somos más felices cuando estamos con otras personas. Un estudio reveló que, tanto si hacemos ejercicio, nos dirigimos al trabajo o nos ocupamos de la casa, estas actividades son más divertidas cuando las hacemos con alguien. Esto es cierto no sólo para las personas extrovertidas, sino que sorprendentemente también lo es para las introvertidas. Los investigadores afirman que, de entre 15 actividades diarias, encontraron sólo una en la que la gente era más feliz haciéndola sola que acompañada: rezar. Pero yo creo que esto no es una excepción, porque cuando rezas no hablas contigo mismo.

Los estudios demuestran que las relaciones sólidas, además de permitirnos disfrutar mucho más de la vida, también la alargan (incluso más que dejar de fumar, por increíble que parezca), refuerzan el sistema inmunitario y reducen el riesgo de sufrir una depresión. Para mantener la soledad a raya, necesitas tener al menos una relación estrecha con alguien a quien puedas confiarte (no sólo un amigo con el que hablar de temas impersonales, como deportes, cultura popular o política). También necesitas una red de relaciones, ya que te proporcionan una sensación de identidad y autoestima, y te permiten dar y recibir apoyo.

En junio me concentré en mis relaciones fortaleciendo mis antiguas amistades, profundizando las que tenía y entablando otras nuevas.

Todos los expertos en felicidad recalcan la importancia de fortalecer los vínculos con los amigos, pero ¿cómo se supone exactamente que debemos hacerlo?

Por lo menos, podemos acordarnos de los cumpleaños de nuestros amigos. A mí nunca se me ha dado bien acordarme de los cumpleaños, c para decirlo con más exactitud, no me acuerdo nunca del cumpleaños de *ningún* amigo (salvo el de una amiga que nació un día después que yo). Felicitar a mis amigos con un correo electrónico me permitía conectar con ellos al menos una vez al año. Por poco que parezca, mejora enormemente las cosas en muchos casos.

Muchas de mis amistades estaban en el Facebook, que te avisa de los cumpleaños, pero muchas otras no, así que tuve que enviar un montón de correos electrónicos para preguntarles cuándo era su cumpleaños. Mientras estaba en ello, decidí actualizar mi agenda de direcciones y copiar la información en mi ordenador. Durante años había estado añadiendo y tachando entradas en las páginas de mi Filofax, que ahora era prácticamente ilegible y peligrosamente irremplazable.

En cuanto empecé a recibir las respuestas de los correos electrónicos, encontré una página en internet, Happybirthday.com, que te recuerda los cumpleaños, y emprendí el largo y tedioso proceso de introducir las fechas de los cumpleaños y pasar la información de la agenda en un documento Word. Hacer esta engorrosa tarea fue aburrido, pero como la teoría de la felicidad habría dicho, al terminarla sentí una oleada de energía y satisfacción. Tener la información de la agenda en el ordenador no me hizo sentir más cerca de nadie, pero creo que lo hará en el futuro, porque ahora que la información de la agenda es legible y completa, me resulta mucho más fácil mantener el contacto con mis amigos.

Cuando le conté a un amigo que estaba decidida a felicitar a mis amistades por su cumpleaños enviándoles un correo electrónico, exclamó: «Deberías *llamarles*. ¡Una llamada es mucho mejor!» Al empezar a enviar

mensajes de «¡Feliz cumpleaños!» también sentí que debía enviar un mensaje más largo a los amigos con los que hacía mucho que no conectaba. Entonces recordé un Secreto de la Adulterez (se lo debo a Voltaire): «No dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno». No me gusta hablar por teléfono y sabía que no haría esas llamadas. Quizá debería, pero no las haría. Pero les podría enviar un correo electrónico. Y decidí que estaba bien enviarles uno muy cortito. Lo importante era mantener el contacto, ya que si hacía que la tarea fuera demasiado engorrosa, me hartaría de ella.

Utilicé Happybirthday.com sólo para los cumpleaños, pero una amiga me contó que también añadió a esta web las fechas importantes en las vidas de sus hijos. «Así me acuerdo de cuando hablaron por primera vez, me hicieron adiós con la manita o de cualquier otro acontecimiento. Es agradable que me lo recuerden cuando estoy trabajando.» Esta idea me pareció de lo más feliz.

Al mirar la lista de contactos que había transferido al ordenador, me entristecí por algunas amistades perdidas. En ella figuraban los nombres de algunas de mis antiguas amigas íntimas, pero ahora ya no lo eran. Pensé sobre todo en una amiga del instituto. Hacía un curso superior al mío, y éramos el caso arquetípico de una joven mayor que la otra, encantadora y transgresora, y de su estudiosa compañera, respetuosa con la ley, que la adoraba.

No sabía exactamente cómo habíamos perdido el contacto; hacía más de una década que no hablaba con ella. Su nombre se encontraba en mi lista, pero no incluía la dirección. Intenté obtener su número telefónico o su correo electrónico en el despacho de ex alumnas del instituto, pero no lo tenían. Por supuesto, era típico de ella. Como tenía un nombre muy común, no pude encontrarla en internet. Pero después de acabar de pasar mi lista de direcciones al ordenador, me topé por casualidad con una amiga común de Kansas City que me dijo que esa amiga podría estar viviendo en Nueva Orleans. Era todo cuanto necesitaba para localizarla. Era curioso que, después de todos aquellos años, aún me acordaba de que

se jactaba de su inusual apellido materno, y di con ella al incluir la inicial de éste en mi búsqueda. De estas pequeñas formas el yo de nuestra juventud sigue en nuestro interior.

La llamé al trabajo. Parecía asombrada de tener noticias mías, y también feliz.

Aquella noche charlamos durante dos horas. Oír su voz me trajo a la memoria un montón de recuerdos olvidados; revitalizó alguna parte de mi cerebro que había estado inactiva.

Antes de colgar, me acordé de preguntarle: «¿Cuándo es tu cumpleaños?» Esta vez no estaremos diez años sin conectar.

Sabía que era imposible volver a ser íntimas amigas: vivimos demasiado lejos la una de la otra y ha transcurrido demasiado tiempo. Pero durante años esta relación pendiente me había estado preocupando, y hablar con ella de nuevo me produjo un inmenso placer. Incluí una nota: darle la lata para que viniera a Kansas City durante las vacaciones.

S É G E N E R O S A

Los actos generosos fortalecen los lazos de amistad, y además los estudios revelan que somos más felices apoyando a los demás que cuando recibimos su apoyo. A mí me produce más satisfacción pensar en las buenas acciones que he hecho que pensar en las buenas acciones que han hecho por mí. Es un Secreto de la Adulterz: si haces el bien, te sientes bien.

Por ejemplo, me siento en la gloria cuando recuerdo cómo ayudé a una estudiante del instituto. La organización Student Sponsor Partners nos había emparejado como «madrina» y «estudiante» cuando ella hacía noveno curso. Iba al último curso, y había tenido problemas al solicitar entrar en la universidad. Estaba bloqueada por la ansiedad, y al principio yo no sabía cómo ayudarla, pero fui preguntando por todos lados y me recomendaron una universidad para ella. Y un día fuimos al New Settlement Apartments College Center. Las dos suspiramos de alivio

cuando vimos los posters de la universidad, los estantes repletos de catálogos, los manuales para preparar exámenes, y el cartelito que decía: «¿NECESITAS AYUDA PARA REDACTAR EL ESCRITO DE ADMISIÓN?» Habíamos encontrado el lugar idóneo. Pudo entregar su solicitud a tiempo.

Para mejorar en «Sé generosa» debía reflexionar en la naturaleza de la generosidad. Dar regalos era una manera de ser generosa, pero llevar una caja de bombones cuando me invitaban a cenar a casa de alguien no era la respuesta que andaba buscando. No me duele gastar dinero en mis amistades, pero detesto ir de compras. No quería crearme más tareas. Si no me gustaba ir de compras ni las tareas, ¿qué podía hacer que estuviera en armonía con mi naturaleza para ser generosa? Necesitaba cultivar la generosidad de espíritu.

Así que busqué otras estrategias. Di con algunas: «Ayuda a los demás a pensar en grande», «Reúne a la gente», «Contribuye a tu manera» y «No se lo tengas en cuenta».

Ayuda a la gente a pensar en grande

Uno de los actos más generosos que he hecho ha sido ayudar a alguien a *pensar en grande*. Las palabras de entusiasmo y confianza procedentes de un amigo pueden inspirarte a alcanzar una ambiciosa meta: «¡Hazlo!», «¡Monta tu propio negocio!», «¡Preséntate para ese cargo!», «¡Solicita la beca!»

Tuve unas maravillosas experiencias ayudando a los demás a pensar en grande. Después de que Eliza empezó a ir al parvulario, su guardería organizó una reunión para todos los niños que se habían «graduado». Mientras los niños jugaban con sus antiguos compañeros de clase, Nancy y Ellen, las directoras de la guardería, mantuvieron una charla con los padres sobre la transición al parvulario. Como de costumbre, sus apreciaciones fueron sumamente útiles. Cuando me levanté para irme,

pensé: «Estas dos deberían escribir un libro». Convencida de que era una idea brillante, se las sugerí en el acto.

—Hemos estado pensando en ello —dijo Ellen—, pero nunca nos lo hemos planteado en serio.

Aquella noche estaba tan excitada por la idea del libro que no pude pegar ojo. Como no conocía a fondo a estas dos mujeres, no sabía si debía insistirles en el tema. Por otro lado, estaba segura de que escribirían un libro fantástico. Como sospechaba que no se decidirían si no les daba la tabarra, les pregunté si querían quedar para tomar un café y hablar del tema. Nos reunimos, y mientras charlábamos, la idea las fue entusiasmando cada vez más. Las puse en contacto con mi agente literaria. Pusieron algunas ideas sobre el papel. En un abrir y cerrar de ojos tenían un contrato, escribieron el libro, y ahora *Practical Wisdom for Parents: Demystifying the Preschool Years* de Nancy Schulman y Ellen Birnbaum se encuentra en los estantes de las librerías. Saber que desempeñé un pequeño papel en su logro me hizo sumamente feliz.

Mientras intentaba estar atenta con el fin de coger al vuelo cualquier oportunidad para «Ayudar a los demás a pensar en grande», hice un avance importantísimo relacionado con la felicidad: mi Segunda Espléndida Verdad. No estoy segura de por qué tardé tanto en verla, hacía ya mucho tiempo que entendía los principios que implicaba, pero el aparente círculo vicioso me confundía. Por fin, una mañana de junio lo vi con claridad meridiana:

Una de las mejores formas para ser *uno* feliz es hacer felices a *los demás*.

Una de las mejores formas para hacer felices a *los demás* es ser *uno* feliz.

Era un descubrimiento importante, importantísimo. Evidente, pero fundamental. La Segunda Espléndida Verdad me aclaró muchas cosas que no veía con claridad.

Por ejemplo, ¿cuál es la relación entre el altruismo y la felicidad? Hay quienes sostienen que, como las buenas acciones nos hacen felices, ningún acto es verdaderamente altruista, puesto que actuar en beneficio de los demás nos hace sentir bien.

La Segunda Espléndida Verdad (Parte A) ofrece la respuesta: sí, naturalmente, ¿y qué? ¡Mejor aún! Esta sensación de felicidad no minimiza la «bondad» del acto. A decir verdad, siempre me he sentido feliz cuando he visto a alguien hacer un acto generoso o bondadoso. *¡Sobre todo si soy yo!* El espectáculo de la virtud nos inspira sentimientos elevados: uno de los placeres más delicados que el mundo nos ofrece. Como Simone Weil observó: «El mal imaginario es romántico, lleno de variedad; el mal real es triste, monótono, desértico, aburrido. El bien imaginario es monótono; el bien real es siempre nuevo, maravilloso, embriagador». Esto es cierto, sea quien sea el que realice la buena acción.

La Segunda Espléndida Verdad también recalca que intentar ser feliz no es un acto egoísta. Después de todo, una de las principales razones por la que decidí ser más feliz es en primer lugar porque sé que me es más fácil comportarme bien si me siento menos ansiosa, irritada, resentida y enojada. Cuando reflexioné en las personas que conocía, las felices eran más bondadosas, generosas y divertidas. Cuando yo soy feliz, ayudo a los demás a serlo. Y viceversa. «Si haces el bien, te sientes bien; si te sientes bien, haces el bien.»

O dicho en otras palabras, que parecen las de un póster de Snoopy: «En la felicidad hay una “i” de “mí”».

Reúne a la gente

Mi grupo de lectura de literatura infantil y el de estrategias para escritores me mostraron que otra manera de ser generosa era «Reúne a la gente». Los estudios revelan que tanto a las personas extrovertidas como a las introvertidas les sienta de maravilla conectar con los demás. Como la

gente es una fuente de información y recursos, si ayudas a formar un grupo, estás ofreciéndoles nuevas fuentes de mutuo apoyo.

Busqué formas para conectar a la gente. Ayudé a organizar una reunión de actuarios del Tribunal Supremo que trabajaron el mismo año que yo. (El Tribunal organiza reuniones de sus actuarios, pero por lo visto nuestro grupo era el único que decidió reunirse por su cuenta.) Ayudé a formar un grupo para apoyar las salas de lectura infantiles de la Biblioteca Pública de Nueva York. Concerté una cita a ciegas para una amiga, que produjo como resultado un amor absoluto e instantáneo. Ayudé a organizar una barbacoa de degustación: un grupo de personas procedentes de estados que se enorgullecían de sus barbacoas, trajeron la comida casera de sus barbacoas favoritas para que pudiéramos debatir sobre la exquisita carne de buey frente a la de cerdo, sobre la salsa de tomate frente a la vinagreta, y si las palomitas, las verduras asadas o las judías en salsa de tomate eran el acompañamiento más apropiado. Presenté a varios amigos que se mudaban al norte del estado de Nueva York a alguien de allí que conocía, y acabaron siendo compañeros de piso. En todos estos casos me dio un cierto trabajo reunir a esas personas: buscar los correos electrónicos, coordinar las agendas, etcétera. Pero como mis decisiones seguían zumbándome en los oídos para que cumpliera con ellas, lo hice, y en cada caso el esfuerzo valió la pena.

Quería tener más ideas sobre cómo «Reunir a la gente», así que escribí una pregunta en mi blog. A mis lectores la experiencia de reunir a gente también les encantó.

En las iglesias en las que he colaborado, cuando queríamos formar un grupo teníamos una regla: COMIDA, COMIDA, COMIDA, COMIDA. He descubierto que unos excelentes bocaditos son un método fantástico para hacer que la gente conecte. Sobre todo la comida fuera de lo común que nadie ha probado. Te permite entablar conversación sobre los temas que les interesan.

Yo reúno a la gente conectándola a través de sus aficiones. Sé que se me da muy bien atar cabos, y uso esta habilidad en las relaciones que establezco con los demás. También suelo reunir y almacenar en mi cabeza la información práctica sobre la gente. Sé que en un momento dado me toparé con alguien que necesitará algo, y gracias a la información que he reunido, podré presentarle a la persona idónea para ayudarle a conseguir lo que necesita. Curiosamente, detesto el mariposeo social, pero por lo visto siempre consigo conectar a una persona con otra en el momento oportuno.

He descubierto que cuando los amigos nos reunimos, exclamar simplemente «¡trae a otro amigo!» nos ayuda a estar rodeados siempre de caras nuevas. Es ideal para conocer a gente nueva, o para ponerte al día con un colega que hacía siglos que no veías y al que alguien invitó a la reunión después de toparse con él.

Conocer a gente nueva y alinearme con ella me revitaliza, en cambio a mi mujer la agota. Pero es un hacha estableciendo y conservando relaciones duraderas por su gran eficacia, quedando con sus amigas y comunicándose con ellas por carta. El secreto está en encontrar el sistema para conectar que te funcione.

Yo aprovecho las cenas para conectar a la gente entre ellas y fortalecer mis relaciones con todas ellas. Las cenas que damos son pequeñas — solemos invitar de 4 a 8 personas—, lo cual nos permite mantener conversaciones más profundas, y además procuramos que tengan intereses afines para que las conversaciones salgan con naturalidad [p. ej., en la última cena invitamos a parejas amantes de los animales, en otra a viajeros del mundo, y en otras ocasiones a tejedores, fans de Harry Potter, cinéfilos, amantes del té, etcétera].

Contribuye a tu manera

Mientras buscaba otras formas de «Ser generosa» se me ocurrió intentar aplicar mi Primer Mandamiento: «Sé Gretchen». No, no me gustaba ir de compras en busca de regalos, pero ¿cómo podía ser más generosa?

Dándole vueltas al asunto, caí en la cuenta de que tenía la pasión

adquirida en enero de ordenar la casa. Muchas de mis amigas estaban agobiadas por el desorden y yo podía echarles una mano. Estaría *encantada* de hacerlo. Me puse a ofrecer mis servicios a todo quisqui. «¡Venga, déjame hacerte una visita! —les decía—. Necesito el colocón de ordenar un armario. ¡Confía en mí, te alegrarás de haberlo hecho! ¡Verás que es adictivo!» Mis amigas estaban intrigadas y a la vez avergonzadas. No querían que viera su hogar hecho una leonera. Pero en cuanto lograba colarme en su casa, era una experiencia de lo más agradable para ambas.

Una noche, por ejemplo, estuve ayudando a una amiga a limpiar un armario de su casa durante tres horas. Detestaba tanto su armario a punto de estallar que nunca lo abría. En vez de intentar usarlo, llevaba la misma ropa de siempre, y dejaba las prendas que se ponía apiladas en la cómoda o en el borde de la bañera.

—¿Necesitas que haga algo antes de pasarte por casa? —me preguntó el día antes de reunirnos—. ¿Quieres que compre cajas, perchas especiales o cualquier otra cosa?

—No compres nada de nada —repuse—. Todo cuanto necesitas son varios paquetes de bolsas de basura grandes. ¡Ah!, y una cosa más, piensa a quién le vas a dar toda la ropa de la que te desprenderás.

—¿No puedo decidirlo más tarde?

—No, es mejor saberlo de antemano. Te será más fácil desprenderte de ella si imaginas quién se beneficiará.

—Vale, lo haré. ¿Eso es todo?

—Bueno, si quieres cómprame una Coca-Cola Light.

Al día siguiente me presenté en su casa.

—No tengo idea de por dónde empezar —dijo después de soltar las disculpas habituales por el desorden.

—¡No te preocupes! Ordenaremos el armario por etapas, y en cada una te desharás de la ropa que no uses, hasta quedarte sólo con la que quieres conservar —repuse.

—Bien —dijo dudosa.

—Pongámonos manos a la obra. En primer lugar, saca todas las

perchas que te sobren. —Sabía por experiencia que era mejor que nos lo tomáramos con calma.

Como de costumbre, este primer paso creó una montaña de perchas inútiles y un montón de espacio en el armario. Era mi rápido método para subirme la moral.

—Vale. Ahora revisaremos todas las prendas una por una. Lo más sospechoso será la ropa por estrenar, la regalada, la que te haya quedado pequeña o la que asocies con el embarazo.

Habíamos terminado una etapa. Se había formado una buena pila de ropa para dar.

—Ahora buscaremos ropa duplicada. Si tienes cuatro pantalones negros, ¿te pondrás los que menos te gustan? ¡Claro que no! —Mi amiga se desprendió de varios pantalones caqui, de varias camisas y de varios suéteres de cuello de cisne.

—Sé que me dirás que me deshaga de ella —exclamó mi amiga agarrando una camiseta para que no se la quitara—. No me la ponga nunca, pero es mi camiseta preferida de la universidad.

—¡No, consévala si quieres! Puedes quedarte con algunas prendas que tengan un valor sentimental, pero guárdalas en otra parte. No tienen por qué estar en el armario de la ropa que usas.

Después de meter la ropa que quería guardar como recuerdo en una caja, la colocamos en un estante alto que no usaba.

—¡Caramba, el armario tiene un aspecto fabuloso! —exclamó mientras lo inspeccionaba.

—Aún no hemos terminado —le advertí—. Ahora intentaremos que quede más espacio libre aún. Este armario es un bien fabuloso. Pongamos la esterilla eléctrica y la bolsa en otra parte. —Los metió en un armario del recibidor—. ¿Utilizas alguna vez estas cajas vacías de zapatos?

—¡No! No tengo idea de por qué las conservaba —dijo echándolas a la pila de papel para reciclar—. ¿Qué más?

—Esto sólo ha sido el precalentamiento. Revisemos de nuevo el armario, ya verás cómo hay más cosas que querrás sacar.

Poco a poco el fondo del armario se fue despejando. Al terminar de ordenarlo, el armario parecía el de una revista. Mi amiga hasta pudo darse el gran lujo de dejar un estante vacío. Las dos nos sentíamos entusiasmadas y triunfantes. Algunas semanas más tarde oí que cuando invitó a unos amigos a cenar a su casa, los llevó a ver el armario.

No estaba exagerando cuando dije que ordenar su armario me produjo un colocón increíble. Esta clase de generosidad me resultaba mucho más fácil que dar un regalo de cumpleaños, y también era mucho más valiosa para el que la recibía.

Busqué otras oportunidades de ser generosa. El mes anterior, como parte de mi decisión de «Sé innovadora», empecé a llevarme la cámara a todas partes para sacar más fotos. A una amiga le encantó la foto que le había hecho semanas antes de dar a luz: era la única que tenía del embarazo de su segundo hijo. Este regalo no me exigió ningún esfuerzo, pero para ella fue muy importante.

No se lo tengas en cuenta

Durante este mes dedicado a la amistad leí dos autobiografías que me recordaron algo que es fácil olvidar: las vidas de los demás son mucho más complicadas de lo que parecen desde fuera. Por eso, como parte de mi decisión de «Sé generosa» incluí *No se lo tengas en cuenta*.

El «error atributivo fundamental» es un fenómeno psicológico en el que solemos ver las acciones de los demás como reflejos de su propio carácter y pasar por alto que la situación influye en sus acciones; en cambio, cuando se trata de nosotros, reconocemos la presión de las circunstancias. Cuando en el cine suena el móvil de alguien, es porque esa persona es una desconsiderada, pero si es el mío, es porque la canguro quiere hablar conmigo.

Intenté recordar que no debía juzgar a la gente con dureza, sobre todo en el primer o el segundo encuentro. Sus acciones, en lugar de revelar su

personalidad, podían muy bien deberse a la situación en la que se encontraban. El perdón es una clase de generosidad.

Me recordé la decisión que había tomado mientras estaba plantada tranquilamente en una esquina con el brazo levantado para parar un taxi, y un hombre, llegando a todo trapo por la calle, agitó el brazo y se metió en el taxi que, según la tradición neoyorquina sobre los taxis, me correspondía a mí. Me sentí indignada por su imperdonable grosería, pero de pronto pensé en las razones por las que alguien podía estar tan desesperado como para robar el primer taxi que aparecía. ¿Iba corriendo a un hospital? ¿Se había olvidado de ir a recoger a su hijo al colegio? Yo no tenía prisa. Decidí no tenérselo en cuenta.

En una carta dirigida a una amiga, Flannery O'Connor expresa este precepto de otro modo: «De los 15 a los 18 años los errores de los demás nos afectan muchísimo, como bien sé de los recuerdos que conservo. A esa edad no piensas en unas razones más profundas. No escandalizarse e intentar compasivamente encontrar una explicación es un signo de madurez». «Encontrar compasivamente una explicación» es una forma más espiritual de decir «No se lo tengas en cuenta».

HA Z A C T O D E P R E

Woody Allen dijo que «al hacer acto de presencia, tienes un ochenta por ciento del éxito asegurado», y con la amistad también pasa tres cuartos de lo mismo. A no ser que te esfuerces constantemente, tus amistades no sobrevivirán.

Lo comprendí mientras conversaba con una amiga. Le comenté que había estado postergando ir a ver a los bebés recién nacidos de varias amigas. Me encantaba verlos, pero solía dejarlo para más tarde porque creía que debía aprovechar ese tiempo trabajando.

—Deberías ir a verlos. Esta clase de cosas cuentan mucho —me aconsejó.

—¿Tú crees? —le pregunté. Había estado intentando convencerme de que no eran importantes.

—¡Claro que sí! No le guardo rencor a nadie, pero me acuerdo de quién vino a visitarme cuando tuve mi primer hijo. ¿Tú no?

—Pues sí —repuse.

Estos son los gestos que transforman una amistad casual en una amistad más profunda y los que confirman la proximidad entre buenos amigos. Me reservé al instante un tiempo para ir a ver a los bebés que ya no eran tan recién nacidos. También me aseguré de asistir a la inauguración de una tienda de ropa de una íntima amiga y fui la primera en comprarle algo. En ambos casos me alegré de haber hecho aquel esfuerzo. Me lo pasé bien, me hizo sentir más cerca de mis amigas y vi que actuaba adecuadamente (la Primera Espléndida Verdad en acción).

Ver a las amigas íntimas era importante, pero también lo era conectar con la gente que no conocía demasiado bien como, por ejemplo, asistiendo a la fiesta del despacho de mi marido o a los eventos dirigidos a los padres en el colegio de mi hija. Un contacto continuado engendra afecto. El «mero efecto de la exposición» es como se conoce el hecho de que la repetida exposición de algo o alguien hace que te guste más, como, por ejemplo, la música, las caras, o incluso unas sílabas sin ningún sentido. Cuanto más ves a una persona, más inteligente y atractiva te parece. Lo he comprobado por mí misma. Aunque alguien no me guste a primera vista, me suele caer bien después de haberlo visto más a menudo. Y cuanto más me dejo ver, más bien le caigo a esa persona. Aunque no siempre es así. Hay algunas personas que no te caen bien y verlas más a menudo sólo hace que se te atraviesen todavía más. Pero en los casos en los que ni te gusta ni te disgusta, la mera exposición a ellas hace que empieces a cogerles cariño.

No S E A S C O T I L I

La felicidad duradera te exige a menudo renunciar a algo que te hace feliz a corto plazo. ¿Un buen ejemplo? Los cotilleos. Cuando chismorreamos, solemos criticar a los demás, sobre todo por haber quebrantado los códigos sociales o morales. Pese a su mala fama, los chismorreos desempeñan un papel social importante al fortalecer los valores de la comunidad: nos hacen sentir más cerca unos de otros, unifica a los que siguen las reglas, nos ayuda a adquirir un sentido de los valores de nuestra comunidad, y expone la mala conducta de los que engañan a su pareja, no devuelven las llamadas telefónicas o se adjudican el mérito de otros. Un chisme interesante: tanto hombres como mujeres prefieren cotillear con estas últimas porque les satisfacen más como escuchadoras.

Pero aunque chismorrear desempeñe una importante función social y se a *divertido*, no está bien hacerlo, y yo siempre me he sentido mal después de una conversación chismosa, aunque haya disfrutado en esos momentos. Quería dejar de contar habladurías y hacer observaciones crueles (aunque fueran ciertas), o ser demasiado preguntona en temas delicados. Incluso las expresiones de preocupación pueden ser una clase de chismorreos encubierto: «Fulanita me preocupa, parece tan deprimida. ¿Crees que tiene problemas en el trabajo?» Esto es chismorrear. Quería incluso hacer algo más difícil aún, dejar de *escuchar* cotilleos.

Mientras estaba en una reunión, alguien mencionó a una pareja a la que todas conocíamos.

—He oído decir que tienen problemas en su matrimonio.

—No lo sabía —repuso otra en un tono que implicaba *¡ponme al día!*

—¡Oh, no creo que sea verdad! —tercié quitándole importancia al asunto en un tono de *mejor hablamos de otro tema*. Me avergüenza reconocer que me costó muchísimo resistirme a la conversación. Me *encanta* provocar análisis sobre la dinámica de los matrimonios ajenos.

No me di cuenta de lo mucho que chismorreaba hasta que intenté dejar de hacerlo. No me considero una persona mezquina, y fue muy aleccionador para mí ver que muchas veces decía lo que no debía. Jamie y yo fuimos a una cena y nos sentamos al lado de alguien que me pareció

inaguantable. (El «mero efecto de la exposición» no habría hecho maravillas en esta relación.) Hice un esfuerzo sobrehumano por ser cordial durante la cena, pero cuando de vuelta a casa Jamie comentó: «Jim es un buen tipo, ¿verdad?», repuse: «A ti no te ha tocado estar a su lado. Es un pelmazo y he tenido que hacer un gran esfuerzo para hablar con él». En el acto me sentí fatal por haber soltado algo tan desagradable de alguien que parecía ser un buen tipo (aunque fuera insoportable). Cuando a Jamie le caía bien alguien, yo tampoco le indisponía contra esa persona poniéndola verde. Intenté convencerme de que existía un privilegio conyugal que me permitía chismorrear a mis anchas con Jamie, pero concluí que aunque fuera *mejor* chismorrer sólo con él, lo ideal era no hacerlo.

Aprendí otra razón para no criticar a los demás: la «transferencia espontánea de rasgos». Los estudios revelan que, debido a este fenómeno psicológico, los demás me transfieren sin querer los rasgos (cualidades o defectos) que adjudico a otros. Si le digo a Jean que Pat es un pedante, Jean me adjudica inconscientemente este defecto a mí. En cambio, si le digo que Pat es brillante o divertidísimo, me asocia con estas cualidades. Lo que digo sobre los *demás* repercute en mí, aunque hable con alguien que ya me conoce. Por eso hago muy bien en decir sólo cosas positivas de los demás.

H A Z T R E S N U E V A S

Es fácil decirte: «No tengo tiempo para conocer a gente nueva o hacer nuevas amistades», pero por lo general esto no es cierto, y si puedes encontrar tiempo, hacer una nueva amistad no es enervante sino tremendamente energizante. Los nuevos amigos expanden tu mundo aportándote nuevos intereses, oportunidades y actividades que son una fuente invaluable de apoyo e información y, al igual que ocurre con la felicidad, tú también les produces el mismo efecto.

Una estrategia que adopté para hacer nuevas amistades parece un poco

despiadada y calculadora, pero va de maravilla. Me fijaba una meta. Cuando estaba rodeada de caras nuevas, me fijaba la meta de hacer tres nuevas amistades, como, por ejemplo, entre los padres de las compañeras de clase de Eliza. Empezar un trabajo nuevo, asistir a una clase o mudarte a otro barrio son, por ejemplo, unas oportunidades obvias para hacer nuevas amistades. Al principio fijarme la cantidad de tres personas parecía una meta artificial, pero cambió mi actitud de «¿Me caes bien? ¿Tendré tiempo para conocerte más a fondo?» a «¿Podrías ser uno de mis tres nuevos amigos?» De algún modo este cambio hizo que me comportara de otra forma, me abrí más a los demás, me estimuló a esforzarme para decir algo más que un mecánico «hola». Naturalmente, «ser amigos» significa distintas cosas en distintas etapas de la vida. En la universidad me pasaba horas cada día con los amigos, pero ahora ni siquiera paso este tiempo con Jamie. Tengo varias amistades de las que ni siquiera conozco a sus parejas. Pero no importa.

Mientras intentaba hacer mi cuota de amigos, tenía que esforzarme por ser más cordial de lo habitual. Descubrí de nuevo lo valioso que era mi Tercer Mandamiento: «Actúa como deseas sentirte». Al *actuar* con más cordialidad, me *sentía* más cordial. Las investigaciones también demuestran que actuar con una actitud extrovertida, conversadora, atrevida o afirmativa hace que los demás sean más felices, incluso los introvertidos. Este dato me sorprendió, dado que yo creía que las personas introvertidas se lo pasaban mejor estando solas en un lugar tranquilo. De hecho, cuando los introvertidos se esfuerzan en ser más sociables, se lo pasan bien y se sienten más animados. Conectar con los demás nos levanta el ánimo.

Intentar hacer amigos hizo que me esmerara en dar una buena impresión en el primer encuentro, es decir, en actuar para que la gente deseara entablar amistad conmigo. Las primeras impresiones son importantes, ya que cuando evaluamos a los demás, sopesamos la primera información mucho más que la siguiente. De hecho, a los diez minutos de haber conocido a alguien, decidimos la clase de relación que

mantendremos. Hice una lista para mis primeros encuentros.

Sonríe más a menudo

Los estudios demuestran que tiende a gustarte la gente a la que crees gustarle, y que la cantidad de tiempo que sonríes en una conversación determina lo cordial que les parecerás a los demás. (De hecho, los que no pueden sonreír por una parálisis facial, tienen problemas para relacionarse.)

Invita activamente a los demás a unirse a tu conversación

Es una amabilidad que todo el mundo agradece. El que no forma parte de la conversación se siente aliviado al sentirse incluido, y el que está en ella se siente bien con este delicado gesto.

Crea un ambiente positivo

No te centres en algo negativo, como la larga cola del bar o una mala experiencia en el metro. Como Samuel Johnson dijo: «Oír quejas les resulta pesado tanto a los desgraciados como a los felices». Otra razón por la que es importante: mientras Jamie y yo esperábamos en el vestíbulo en lugar de entrar a una gran recepción a la que nos habían invitado, un tipo que conocíamos un poco nos preguntó:

—¿Por qué no entran?

—Dentro hace demasiado frío y la música está muy alta.

¿Y sabes qué? Era uno de los organizadores principales de la noche.

Saca un tema de conversación

Habla de las circunstancias inmediatas: de la razón del evento, del decorado de la sala o hasta de ese viejo castaño, del tiempo. Un

amigo consulta las noticias en Google antes de asistir a cualquier reunión social para iniciar una conversación sacando como tema alguna noticia actual: «¿Te has enterado de...?»

Procura parecer accesible y cordial

Asiente con la cabeza diciendo «Sí, sí», inclínate hacia delante mostrando interés, intenta captar cada palabra, mantén un buen contacto visual, habla en tono energético y entusiasta, intenta acoplarte a la velocidad con la que el otro habla. Procura no *echar ojeadas* alrededor de la sala, sentarte con las piernas estiradas o darle la espalda al interlocutor; estos gestos indican que no participas en la conversación.

Muestra tu lado vulnerable y ríete de ti

Muéstrate dispuesto a que te complazcan

La mayoría preferimos hacer reír que reírnos, educar que ser educados. Deja que los demás te diviertan y te interesen, es importante hacerlo. Después de todo, uno de los mayores placeres es complacer a otro.

Sigue el tema de la conversación del otro

A menudo siento el perverso deseo de frustrar el intento de alguien por llevar la conversación a un determinado tema. Recuerdo haber charlado con un tipo que quería hablar de que en el pasado había vivido en Vietnam, porque lo mencionó un par de veces, casualmente y muy de pasada. Debería cooperar cuando noto que alguien quiere hablar de un tema.

Haz preguntas

Es una forma de mostrar interés y participación, y a la mayoría les encanta hablar de sí mismos.

Mi investigación me llevó a un curioso fenómeno que yo ya había comprobado personalmente: a la hora de hacer amigos, te resultará más fácil entablar amistad con alguien que sea amigo de un amigo tuyo. La «clausura triádica» ayudó a explicar por qué me gustaba tanto el grupo de lectura infantil y los grupos de escritores. La amistad se desarrolla con la interconexión, y es revitalizante y reconfortante sentir que, además de profundizar tu amistad con los demás, creas una red social.

El fin de junio marcó la mitad de mi proyecto de felicidad de un año de duración, y me reservé un tiempo para considerar mis progresos, además del tiempo que dedicaba al final de cada mes para evaluar si había cumplido con mis resoluciones. Yo creo mucho en usar los momentos que son un hito como pistas para evaluar mis progresos y reflexionar. Como he comprobado en mi propia vida, y como muchos lectores de mi blog han señalado en sus diversos comentarios, un hito como un cumpleaños muy importante, una boda, la muerte de un progenitor, el nacimiento de un hijo, la pérdida del trabajo, una reunión importante o un logro profesional como conseguir un puesto permanente o montar una empresa con alguien (o en solitario), sirve de catalizador para producir un cambio positivo.

Mientras me evaluaba en el hito del sexto mes de mi proyecto de felicidad, comprobé que sí, que era más feliz. Cuando me pregunté cuáles eran las decisiones que más me habían ayudado a serlo, descubrí que el secreto no estaba en una decisión en concreto, sino en mi Lista de Decisiones. Repasar constantemente mis decisiones me refrescaba la memoria, así cada día tenía presentes las palabras de mis resoluciones. Si veía mi escritorio hecho un asco pensaba: «Ocúpate de una tarea pesada». Cuando me daban ganas de dejar la cámara en casa, pensaba: «Sé una mina de recuerdos felices».

A muchas personas les atrajo la idea de crear una Lista de Decisiones, como descubrí después de añadir esta nota al final de mis posts diarios en el blog:

¿Te interesa empezar tu Proyecto Felicidad? Si deseas echarle un vistazo a mi Lista de Decisiones personal como fuente de inspiración, mándame un correo electrónico.

Durante los siguientes meses, cientos de lectores me pidieron una copia.

Soy una estudiante de primer año y creo que tus listas me ayudarán a ser más feliz, y quizá también a rendir más en la universidad.

Además de querer probar algo parecido, mi marido y yo tomaremos una serie de decisiones para centrarnos durante un mes en nuestro matrimonio.

¿Podrías, por favor, enviarme tu lista de decisiones? Soy un asistente social que me ocupo del seguimiento de personas en libertad condicional, vivo en Londres, y necesito clavar la lista en la pared, pegármela con suavidad en la azotea de mi cabeza y advertir que ¡puedo actuar DE OTRA FORMA!

Cuando me pidieron una copia de mis listas, muchos lectores me comentaron que estaban empezando sus proyectos de felicidad, y varios de ellos me enviaron sus versiones de mis Doce Mandamientos. Esas listas de mandamientos personales me fascinaron por la rica diversidad de experiencias que reflejaban.

Olvídate del pasado.

Haz cosas.

Habla con los desconocidos.

Mantente en contacto.

Deja de echar pestes y quejarte.

Sal a tomar el aire.

Difunde alegría.

No pierdas el tiempo con la gente que detestas.

No esperes que dure para siempre. Todo se acaba, y eso es bueno.

Deja de comprar estupideces inútiles.

Comete errores.

Da las gracias por lo corriente y lo extraordinario.

Crea algo que no exista.

Advierte el color violeta.

Deja tus huellas: «Estuve aquí».

Haz tonterías. Sé alegre.

Sé la clase de mujer que deseo que mis hijas sean.

La vida te joderá, cuenta con ello.

Los amigos son más importantes que el sexo.

Elige no tomártelo a pecho.

Si eres amoroso, el amor dará contigo.

Déjalo en remojo.

Esto también lo dejarás atrás.

«Estad quietos, y conoced que yo soy Dios.»

Recuerda, todo el mundo intenta actuar lo mejor posible.

¡Echa el freno, Magdaleno!

Imagínate el panegírico: ¿cómo me gustaría ser recordado?

Espera un milagro.

Yo ya soy suficiente.

Déjalo correr, tío.

Enciende una vela o cierra el pico.

Reconoce mis fantasmas.

¿Qué es lo que yo quiero de verdad, de verdad, de verdad?

La ayuda está en todas partes.

¿Qué haría si no estuviera asustado?

El mejor camino para salir es siempre a través.

No lo compliques.

Da sin límites, sin esperar nada a cambio.

Reacciona a la situación.

Siente el peligro (muchos peligros —las grasas saturadas, conducir bajo los efectos del alcohol, no fijarte un plazo, la carrera de Derecho— en vez de sentir que eres un peligro).

Empieza por donde estás.

La gente te da lo que tiene para darte.

Sé concreto sobre mis necesidades.

Relájate. Déjalo en manos de Dios.

Si no estás ahora aquí, no estás en ninguna parte.

En la vida, juega bien tus cartas.

Posee menos cosas, ama más.

Uno es demasiado, un centenar no basta.

Nada es demasiado.

Conecta simplemente.

Sé un refugio.

Me sorprendió advertir que los mandamientos de algunas personas se contradecían directamente con los de otras, pero podía ver cómo las distintas clases de personas se beneficiarían de los consejos opuestos.

Di simplemente sí.

Di simplemente no.

Hazlo ahora.

Espera.

Hazlo paso a paso.

Hazlo todo de golpe.

Intenta hacerlo siempre lo mejor posible.

Recuerda la regla del 80-20.

En cuanto a mí, después de llevar a cabo mi proyecto durante seis meses, puedo decir, como ya había visto en abril, que aunque mi carácter no hubiera cambiado, cada día me sentía más contenta y menos culpable, me divertía más y estaba menos ansiosa. El hecho de tener los armarios más ordenados y la conciencia más limpia me hacían la vida más agradable.

Mientras mi proyecto progresaba, me sorprendió lo importante que era mi estado físico. Realmente importaba si dormía lo suficiente, hacía ejercicio con regularidad, no me obligaba a pasar demasiada hambre o procuraba no pasar frío. Había aprendido a ser más consciente de mí para tener más energía y sentirme más cómoda. Pero lo que no me sorprendió en absoluto fue que lo que más feliz me hacía viniera de los pasos dedicados a los vínculos sociales. Jamie, Eliza y Eleanor, mi familia, mis amigos..., mis esfuerzos por fortalecer estas relaciones fue lo que produjo los resultados más gratificantes. Es más, noté que cuando era feliz, me resultaba más fácil ser paciente, alegre, bondadosa, generosa, y manifestar todas las otras cualidades que intentaba cultivar. Al igual que mantener mis decisiones, reírme de los contratiempos y tener suficiente energía para divertirme.

Pero los aspectos que más me costaban al inicio me seguían costando igual. Cuando repasé mi lista de decisiones, advertí unos patrones de conducta. Las casillas que puntuaba «bien» o «mal» revelaban que seguía esforzándome en dominar mis prontos, ser innovadora y tener un espíritu generoso, entre muchas otras cosas. En cierto modo, me había hecho menos feliz, ya que ahora era más consciente de mis defectos y me sentía más decepcionada conmigo misma cuando metía la pata. Mis puntos flacos me miraban llenos de reproche desde la página de mi Lista de Decisiones. Uno de mis Secretos de la Adulthood es «La felicidad no siempre te hace feliz», y ser más consciente de mis fallos era saludable, y además

no me proporcionaba una felicidad momentánea, sino una felicidad duradera. Estaba convencida de ello, sería más feliz como consecuencia de comportarme mejor. Me confortaban las palabras de Benjamin Franklin, mi modelo de conducta, cuando reflexionaba en su propia lista: «Aunque no haya alcanzado la perfección y haya sido muy ambicioso al creer lograrlo, mi conducta es más correcta ahora y soy un hombre más feliz que si no lo hubiera intentado».

Irónicamente, también sospechaba que mi proyecto de felicidad me había quitado parte de mi tiempo libre. Es cierto que las decisiones tomadas me ayudaban a ser más feliz y a divertirme más, pero también me hacían sentir como si tuviera menos tiempo libre. Observar la regla del orden nocturno, recordar los cumpleaños de los amigos, hacer acto de presencia, hacerme un hueco para los proyectos familiares y todo lo demás significaba que tenía menos tiempo para volver a leer *David Copperfield* en la cama. Aunque, naturalmente, también podía decidir tener en cuenta esta actividad.

7

JULIO:

Compra un poco de felicidad

EL DINERO

- Date un pequeño gusto
- Compra cosas necesarias
- Gasta
- Renuncia a algo

La relación entre el dinero y la felicidad fue una de las preguntas más interesantes, complicadas y delicadas en mi estudio sobre la felicidad. Nadie, incluidos los expertos, se aclaraba al respecto.

Mientras llevaba a cabo mi investigación, solía venirme a la cabeza la observación de Gertrude Stein: «Todo el mundo necesita averiguar si el dinero es dinero o no lo es, y tarde o temprano acabamos decidiendo que el dinero es dinero». El dinero satisface las necesidades básicas materiales. Es un medio y un fin. Es una forma de conseguir cosas, sentirse seguro practicar la generosidad y ganarse el reconocimiento. Puede fomentar la maestría o el diletantismo. Es símbolo de éxito y prestigio. Compra un tiempo que puede desperdiciarse sin ton ni son, o aprovecharse en una

acción llena de sentido. Crea poder en las relaciones y en el mundo. Representa las cosas que creemos nos faltan: «Si tuviera dinero, sería más intrépido, o delgado, o culto, o respetado, o generoso».

Antes de saber las decisiones que tomaría este mes, tenía que aclarar mis ideas sobre el dinero. Veía con escepticismo la mayoría de cosas que había leído sobre él. Sobre todo, no me podía quitar de la cabeza el razonamiento «El dinero no da la felicidad», porque la gente parecía convencida de que el dinero ayudaba mucho a ser feliz. El dinero tiene sus ventajas, y aunque muchas veces se diga lo contrario, esto último no ha sido demostrado a través de unas convincentes y amplias estadísticas. Y, en realidad, los estudios revelan que los habitantes de los países más ricos *afirman* ser más felices que los de los países más pobres, y en un determinado país, los que tienen más dinero *suelen* ser más felices que los que tienen menos. También, a medida que el país se vuelve más rico, sus ciudadanos se centran menos en la seguridad física y económica y se interesan más por metas como la felicidad y la autorrealización. La prosperidad nos permite concentrarnos en temas más trascendentales: aspirar no sólo a la comodidad material, sino también a una vida llena de sentido, equilibrio y dicha.

En Estados Unidos, según un estudio realizado en 2006 por el Centro de Investigación Pew, el 49 por ciento de personas con un salario familiar anual de más de 100.000 dólares afirmaron ser «muy felices», comparadas con el 24 por ciento de las que cobraban un salario familiar anual menor de 30.000 dólares. Y el porcentaje de personas que afirmaban ser felices aumentaba a medida que ganaban un sueldo más sustancioso: un 24 por ciento las que ganaban menos de 30.000 dólares; un 33 por ciento las que ganaban de 30.000 a menos de 75.000 dólares; un 38 por ciento las que ganaban de 75.000 a menos de 100.000 dólares, y un 49 por ciento las que ganaban más de 100.000 dólares. (También es cierto que hay una correlación a la inversa: las personas felices se vuelven ricas más deprisa porque los demás las encuentran más atractivas y su felicidad las ayuda a triunfar.)

Aunque el *nivel absoluto* de riqueza importe, por lo visto el *ranking relativo* también es importante. Solemos evaluar nuestras circunstancias comparándolas con las de las personas que nos rodean y con nuestras experiencias del pasado. Por ejemplo, nos comparamos con las personas de nuestra edad, y ganar más dinero que ellas tiende a hacernos más felices. En la misma línea, las investigaciones revelan que las personas que viven en un barrio con unos vecinos más opulentos, tienden a ser menos felices que las que viven en un barrio cuyos vecinos ganan el mismo sueldo que ellos. Un estudio sobre los trabajadores de diversos sectores reveló que la satisfacción laboral no iba ligada a los salarios, sino a la cantidad ganada comparada con la de sus compañeros de trabajo. Entendemos la importancia de este principio: en un estudio, la mayoría de individuos eligieron ganar 50.000 dólares cuando los demás ganaban 25.000, en vez de ganar 100.000 dólares cuando el resto ganaba 250.000. Mi madre creció sintiéndose acomodada en su pequeña ciudad natal de North Platte, en Nebraska, porque su padre tenía un trabajo muy codiciado como ingeniero en la Union Pacific Railroad. En cambio, un amigo me contó que se sintió pobre al crecer porque vivía en la Quinta Avenida por encima de la Calle 96 de Nueva York: la parte menos cotizada de esta avenida tan famosa.

Los defensores del argumento «El dinero no da la felicidad» sostienen que los estudios demuestran que la calidad de vida que los habitantes de Estados Unidos afirman tener sólo es un poco más alta que la de los habitantes de Calcuta sumidos en la pobreza, aunque, por supuesto, los primeros vivan en unas circunstancias muchísimo más agradables. La mayoría de personas de todas partes del mundo afirma ser bastante felices.

Es admirable que la gente se sienta feliz tanto en circunstancias de pobreza como de abundancia. Es la capacidad de recuperación del espíritu humano. Pero no creo que un individuo se muestre indiferente a la disparidad entre las calles de Calcuta y las de los chalets de Atlanta. No estamos locos de alegría por el lujo de tener sal y canela (productos muy preciados en el pasado), electricidad, aire acondicionado, móviles o

internet porque nos hemos acostumbrado a estas cosas que antes eran todo un lujo. Pero esto no quiere decir que, como ya no valoramos el agua potable, ésta no sea importante en la calidad de nuestra vida. Puesto que si esto fuera cierto, significaría que no vale la pena preocuparse por mejorar las circunstancias materiales de los calcutenses.

Pero a medida que ahondaba en los misterios del dinero, me fascinaron esta clase de investigaciones y análisis, que eran adecuados para un libro totalmente distinto y que no tenía nada que ver con otros problemas más apremiantes para mí. Quería «ser innovadora» hasta cierto punto, y quizás un día escribiría un libro sobre este tema, pero por el momento no tenía que resolver el enigma del dinero. Sólo necesitaba averiguar la relación que mantenía con la felicidad.

¿Sostenía entonces que «el dinero *da* la felicidad? La respuesta es no. Está más claro que el agua. El dinero solo no da la felicidad.

Pero a continuación me pregunté: «¿*Ayuda* el dinero a ser feliz?» La respuesta es sí, si se usa con sensatez. Tanto los ricos como los pobres eligen cómo gastar su dinero, y estas decisiones pueden aumentar la felicidad o socavarla. Es un error asumir que el dinero afectará a todo el mundo por igual. Ningún promedio estadístico ha podido decir cómo le afecta el dinero a un *individuo* en particular: depende de sus circunstancias y su carácter. Tras reflexionar largo y tendido en ello, identifiqué tres factores que determinan lo importante que es para cada uno el dinero:

Depende de la clase de persona que seas

Cada persona le da un distinto valor al dinero. Quizás a ti te fascine coleccionar arte moderno o alquilar películas antiguas. Tal vez tengas seis hijos y unos padres enfermos que no pueden valerse por sí mismos, o no tengas hijos y tus padres estén más fuertes que un roble. Puede que te apasione viajar, o puede que prefieras estar siempre metido en casa. Que sólo consumas productos ecológicos, o que te sientas satisfecho eligiendo la comida más barata del

supermercado.

Depende de cómo te gastes el dinero

Algunas adquisiciones contribuyen a tu felicidad más que otras. Puedes comprar cocaína o un perro. Darte el gusto de adquirir una enorme pantalla plana o una nueva bicicleta.

Depende del dinero que tengas con relación a los que te rodean y de tu propia experiencia

La fortuna de una persona es la mala fortuna de otra.

Crear y aplicar este test de tres factores me trajo a la memoria placenteros recuerdos de cuando estudiaba Derecho, y resultaba un marco útil, pero también era complejo. Quería encontrar un medio más convincente de transmitir la relación entre el dinero y la felicidad.

Mientras meditaba en ello, una tarde me incliné hacia la cuna para coger en brazos a Eleanor, pero al hacerlo adopté una mala postura, y al día siguiente la espalda me dolía un horror. Durante casi un mes no pude estar sentada durante largo rato, me costaba teclear, tenía problemas para dormir, y como no podía dejar de coger a Eleanor, la lesión no hizo más que empeorar.

—Te aconsejo que vayas a ver a mi fisioterapeuta —insistía mi suegro que también había sufrido problemas en la espalda durante años—. Hace maravillas.

—Estoy segura de que el dolor se me irá solo —insistía yo.

Una noche mientras procuraba darme la vuelta en la cama sin ver las estrellas, pensé: «¡Pide ayuda! Bob me asegura que su fisioterapeuta hace milagros, ¿por qué me resisto a ir a verle?»

Llamé a Bob al trabajo para pedirle los datos del fisioterapeuta, llamé a la consulta para concertar una cita, y después de dos visitas, me sentí un ciento por ciento mejor. Era como si hubiera ocurrido un milagro. Y un

día, cuando el dolor de espalda ya se me había ido y yo ya ni me acordaba del episodio, tuve la Epifanía de las Contracturas Lumbares. El *dinero* no da la felicidad del mismo modo que la *buena salud* tampoco.

Cuando tenemos problemas de dinero o de salud, apenas podemos pensar en otra cosa, pero cuando no los tenemos, no pensamos demasiado en ellos. El dinero y la salud nos ayudan a ser felices sobre todo cuando ambas cosas escasean; la falta de dinero y la falta de salud nos hacen mucho más desgraciados que la felicidad que nos proporcionan cuando están presentes.

Estar sanos no nos garantiza la felicidad. Hay montones de personas saludables que son desgraciadas. Muchas de ellas dilapidan su salud o no la valoran. A decir verdad, hay algunas que, gracias a sus limitaciones físicas, no hacen elecciones destructivas. (En una ocasión fui de vacaciones con un grupo que incluía al tipo más loco e imprudente que he conocido en toda mi vida, y me sentí muy aliviada cuando se rompió el pie en una de sus primeras aventuras, porque este percance le impidió hacerse mucho más daño.) Lo mismo digo respecto al dinero. Si bien la buena salud no nos *garantiza* la felicidad, esto no significa que no nos ayude a ser felices. Y con el dinero ocurre lo mismo. Si los usamos con sensatez, ambas cosas nos ayudan a ser más felices.

La Primera Espléndida Verdad sostiene que, para pensar en la felicidad, debemos pensar sobre *sentirnos bien, sentirnos mal y sentirnos como es debido, en un ambiente de crecimiento*. Donde más importante es el dinero para la felicidad es en la condición de *sentirnos mal*. Nuestras mayores preocupaciones incluyen la ansiedad por la situación económica, los problemas de salud, la inseguridad laboral, y las tareas agotadoras y tediosas. El dinero, si se gasta adecuadamente, es un modo duradero de resolver estos problemas. Yo fui muy afortunada de estar en una posición en la que el dinero no me hacía *sentir mal*. Teníamos todo el dinero que nos hacía falta para hacer lo que quisiéramos, hasta el suficiente para sentirnos seguros, el estado más difícil y preciado que el dinero puede comprar. Decidí mejorar en cómo gastaba el dinero para aumentar la

felicidad apoyando los otros tres elementos de la felicidad.

DA T E U N P E Q U E Ñ O

No dediqué el tiempo suficiente a pensar en cómo el dinero podía dar la felicidad.

Siempre tuve la vaga sensación de que gastar dinero era un capricho excesivo y que debía evitar gastarlo siempre que fuera posible. En una ocasión me pasé seis meses muy agradables viviendo en San Francisco con 5 dólares diarios (salvo cuando tenía que usar la lavandería automática). Ahora, sin embargo, había decidido encontrar un modo de gastarlo que me ayudara a alcanzar mis metas de la felicidad. Los estudios revelan que nuestras necesidades psicológicas básicas incluyen las de sentirnos seguros, sentirnos bien con lo que hacemos, sentirnos queridos y conectados a los demás, y sentir que llevamos las riendas de nuestra vida. El dinero no satisface *automáticamente* estas necesidades, pero ayuda. Todos, al margen del salario que ganemos, podemos elegir gastar el dinero de una manera que nos ayude a ser felices... o no.

Quería invertir mi dinero en estar más en contacto con mi familia y mis amigos; en aumentar mi energía y mi salud; en crear un ambiente más sereno en mi casa; en ser más eficiente en mi trabajo; en eliminar las causas del aburrimiento, la irritación y los conflictos conyugales; en apoyar causas importantes, y en tener experiencias que me expandieran. Así que fui buscando el modo de invertir en cada uno de estos aspectos para apoyar mis metas de la felicidad (de una manera razonable, por supuesto).

Para la salud y energía: en enero ya había invertido dinero en hacer más ejercicio. Mis sesiones de levantamiento de pesas eran caras, pero me alegraba saber que estaba haciendo algo importante para mi salud a largo plazo. También empecé a gastar más en comida cuando no estaba en casa y tenía que agarrar a toda prisa algo para almorzar. Siempre me felicitaba cuando entraba en un «deli» para comprar un bollo, porque era un

almuerzo económico y rápido, pero dejé de hacerlo. En su lugar me puse mentalmente una medalla por adquirir una ensalada grande, o una sopa y fruta, aunque estas opciones fueran mucho más caras.

Para las relaciones: daría una fiesta para la boda de mi hermana. Sería un gasto importante, pero también me haría muy feliz. La relación con mi hermana —y ahora con su prometido— era una de las cosas más importantes en mi vida, pero el problema estaba en que ella vivía en Los Ángeles. Dar una fiesta sería mi forma de contribuir a la boda que se celebraría un fin de semana.

Para el trabajo: compré varios rotuladores. Normalmente uso bolígrafos baratos, la clase de artículos que dejan mucho que desear y que de algún modo aparecían en mi bolso o en un cajón. Pero un día, mientras hacía cola para comprar sobres, vi una caja de mis rotuladores favoritos: los Deluxe Uniball Micro.

«Dos dólares con noventa y nueve centavos por uno —me dije—. ¡Qué pastón!» Pero tras un debate interno que me tomó un tiempo, compré cuatro.

Ahora es una gozada escribir con un buen rotulador en vez de hacerlo con un boli promocional farmacéutico que a duras penas escribía y que agarré de la consulta del médico. Mis nuevos rotuladores no eran baratillos que digamos, pero cuando pienso en todo el tiempo que me he pasado usando bolígrafos de escasa calidad y lo mucho que aprecio un buen rotulador, me doy cuenta de que fue una buena inversión. Los artículos de calidad ayudan a que escribir sea un placer.

Para los demás: extendí un talón para el programa de la Biblioteca Infantil de la Biblioteca Pública de Nueva York. Ya había ofrecido mi tiempo y energía ayudando a formar este grupo, que financia las salas infantiles de lectura en las bibliotecas municipales. El tiempo y la energía que invertí en la biblioteca les vino de maravilla, y el dinero también.

Para los recuerdos felices: ya había comprado esos cinco archivadores en abril: un pequeño aunque excelente gusto que me di. Tampoco olvidé nunca la observación de un antiguo amigo: «Una de las cosas que más

lamento de la infancia de mis hijos es no haberles sacado más fotos profesionales». Por pura chiripa conocía a un fotógrafo fenomenal. Le encargué que sacara algunas fotos a nuestras hijas, y los resultados me entusiasmaron. Estas fotografías eran muchísimo mejores que cualquier instantánea que yo pudiera sacar, y le encargué varias copias para nosotros y para los abuelos. Recordar tiempos felices te produce una gran alegría, y mirar fotos de momentos felices hace que estos recuerdos sean más vívidos. El dinero invertido en las fotografías fortalecerán los lazos familiares, potenciarán los recuerdos felices y capturarán los fugaces momentos de la infancia de mis hijas. Invertir en la felicidad te da estos bonitos beneficios.

Animé a una amiga a «Comprar un poco de felicidad» cuando le hice una visita para admirar a su hijo recién nacido (con el fin de ser fiel a la decisión tomada en junio «Haz acto de presencia»).

—Hay algo que me preocupa mucho —me dijo—. De niña estaba muy unida a mis abuelos, pero mis suegros, que viven al lado, no están demasiado interesados en mi bebé. Ya tienen siete nietos. A mi madre le encantaría ver a mi hijo todo el tiempo, pero vive en Cleveland y sólo viene a Nueva York una vez al año.

—¿Entonces por qué no vas a verla a Cleveland cada ciertos meses hasta que tu hijo vaya al colegio? —le sugerí.

—Es demasiado caro —repuso echándose a reír.

—Aunque te cueste un montón de dinero es importante para ti. ¿Puedes darte este lujo? —Yo sabía que podía.

—Supongo que sí —admitió—, pero es complicado volar con un bebé.

—Podrías decirle a tu madre que si quiere venir más a menudo a Nueva York, le pagarás el billete de avión. ¿Crees que lo haría?

—¡Pues... claro que sí! —exclamó mi amiga.

Esta solución muestra lo importante que es pensar en cómo el dinero da la felicidad, y también en la importancia de mi Octavo Mandamiento: «Identifica el problema». ¿Cuál era el problema? Encontrar la solución para que la abuela pasara más tiempo con su nieto.

El dinero, si se gasta con sensatez, favorece las metas de la felicidad al fortalecer las relaciones, fomentar la salud y la diversión y todo lo demás. Al mismo tiempo, las compras y adquisiciones también producen poderosas emociones. La teoría de la felicidad sugiere que, si me mudo a un nuevo apartamento o me compro unas botas, a los pocos días me habré acostumbrado a ello y volveré al mismo nivel de felicidad de antes. Sin embargo, muchas personas compran cosas para sentir el efímero placer de la nueva adquisición.

Tal vez sostengas que esto no es la felicidad auténtica, que la verdadera felicidad viene de las buenas acciones, de pasar tiempo con los amigos y la familia, de comulgar con los demás, de meditar o cosas parecidas. Pero cuando echo un vistazo a mi alrededor, veo muchas personas que son felices y actúan como si lo fueran mientras están comprando. Si bien el subidón que sentimos al pagar en la caja no sea demasiado admirable que digamos, no significa que no sea real o que no condicione nuestra conducta. Las investigaciones y las experiencias cotidianas demuestran que recibir un regalo inesperado o un premio que nos cae como llovido del cielo nos hace saltar de alegría. En un estudio, cuando los investigadores querían inducir que los participantes se alegraran para estudiar los efectos, hacían que se encontraran unas monedas en una cabina telefónica o que les regalaran bolsas de bombones. Hay quien se siente tan eufórico consumiendo que gasta más dinero del que puede permitirse, y luego siente una profunda sensación de culpa y ansiedad cuando le mandan las compras a casa. El efímero colicón de la felicidad se transforma en una prolongada infelicidad.

La felicidad de las compras no es sólo atribuible al consumismo. Cualquier clase de ganancia crea al menos un ambiente momentáneo de crecimiento, y existen muchas razones por las que las compras nos gustan: para mantener el hogar en buen estado, bonito y bien surtido; para abastecer a seres queridos o a desconocidos; para aprender a manejar algo nuevo (como el último aparato que ha salido al mercado); para poseer un objeto admirado; para enseñar a los hijos; para vivir como la gente de la

misma edad; para vivir de distinta manera que el resto; para embellecernos; para hacer una colección; para ir a la moda; para desafiar la moda; para mantener una afición o ser un experto en algo; para beneficiar a los demás; para justificar el placer de las compras como una actividad; para ofrecer y devolver la hospitalidad; para hacer regalos y ayudar; para ganar o conservar una posición social; para dominar y controlar; para expresar la personalidad; para celebrar un acontecimiento; para mantener las tradiciones; para romper las tradiciones; para hacer que la vida sea más cómoda, saludable o segura; para que la vida sea más estimulante, llena de aventuras o arriesgada.

Aunque yo raramente siento la felicidad de las cajas registradoras. Al contrario. Cuando compro algo, siento ese peso sobre la conciencia, una sensación a la que llamo el «impacto de la compra». Quizá por eso advierto el entusiasmo de los otros compradores. No obstante, incluso a mí darme un pequeño gusto me produce mucha felicidad si lo hago con sensatez.

Cuando expresé en mi blog mi decisión de «Darme un pequeño gusto» y los lectores compartieron ejemplos de los pequeños caprichos que se daban, me sorprendió la extraordinaria variedad de gustos de la gente.

Durante años tuve en la cocina unos utensilios baratísimos y feos. Pero el año pasado «invertí» en varios cuchillos de calidad. Pagué 200 dólares por tres cuchillos (un cuchillo santoku, un pelalegumbres y un cuchillo para el pan), y el dinero que me gasté sííí que valió la pena y los cuchillos me durarán para siempre.

Detesto decirlo, pero he contratado a un profesional para que me limpie el sótano. Vi sus datos en el tablón de anuncios del supermercado. Mi mujer me ha estado insistiendo en que saque los trastos del sótano desde que nos mudamos, de esto hace ya tres años. Nunca me he alegrado tanto de extender un talón en toda mi vida. El servicio ni siquiera nos salió caro, porque acabamos vendiendo algunas cosas que habíamos guardado en el sótano.

Estas Navidades me he regalado a mí misma varias almohadas. Sabía que la que tenía no me gustaba, y la reacción en cadena que ha provocado, afectando a mi nivel de comodidad -> las horas y la calidad del sueño -> mi estado de ánimo al día siguiente -> y mi productividad en el trabajo, ha sido increíble.

Me he comprado un perro. Tener una mascota me ha costado más caro de lo que esperaba (comida, vacunas, pagar a una vecina para que se ocupe de él cuando viajo, etcétera), pero ha sido mucho más divertido de lo que me imaginaba. Vivo sola, y tener un perro me ha hecho tremendamente feliz.

Uno de los «gustos preferidos que me di» a la mayoría de la gente no le habría atraído, pero para mí significó conseguir algo con lo que había estado soñando durante años. Llamé a Books of Wonder, una famosa librería infantil de Manhattan, y mandé pedir la «edición especial de súperlujo de *El maravilloso Mago de Oz*», la colección completa de quince volúmenes sobre la tierra de Oz de L. Frank Baum. Dos semanas más tarde, me lo pasé en grande abriendo la gran caja que me mandaron. La colección de tapa dura tenía un diseño unificado, con lomos a juego, unas cubiertas preciosas, y las ilustraciones originales a todo color.

Los psicólogos positivos sostendrían que me acabaría adaptando a mi compra. Al cabo de poco los libros estarían muertos de risa en el estante, acumulando polvo, y yo volvería a mi nivel de felicidad de antes. Pero no estoy de acuerdo. Como la literatura infantil me apasiona, sabía que estos libros me subirían el ánimo cada vez que los viera. Después de todo, aún conservo una buena pila de manoseados ejemplares de *Cricket*, una antigua revista infantil, y sólo de verlos en la estantería me entra un cosquilleo de felicidad.

Como siempre, el secreto está en «Sé Gretchen» y en elegir con sabiduría las compras. Lo que me hace feliz es gastarme el dinero en cosas que valoro, y exige autoconocimiento y disciplina descubrir qué es lo que verdaderamente quiero en lugar de repetir como un loro los deseos de los demás. Una de las compras que hizo que mi padre no cupiera de contento

fue una máquina recreativa flipper [una tragaperras]. De niño había jugado durante horas con ellas, y uno de sus sueños de la infancia era poseer una para jugar cuando le viniera en gana sin tener que pagar. No todo el mundo se hubiera entusiasmado con esta compra, pero a él le hizo sumamente feliz.

Mientras me devanaba los sesos sobre la relación entre el dinero y la felicidad, me puse a charlar con una invitada de la fiesta que una amiga daba para celebrar su futura boda. Le dije que estaba intentando encontrar formas de «Comprar un poco de felicidad». (Mientras la ponía al día, se me ocurrió vagamente que igual me había convertido en una pelmaza de la felicidad.)

Se indignó ante mi sugerencia.

—¡Estás muy equivocada! ¡El dinero no da la felicidad! —afirmó.

—¿Tú crees?

—Yo soy un ejemplo perfecto de ello. No gano demasiado dinero. Hace varios años saqué mis ahorros del banco y me compré un caballo. Mi madre y todo el mundo me dijo que estaba loca. Pero este caballo me hace inmensamente feliz, aunque me gaste todo el dinero extra que gano en él.

—Pero el dinero te *dio* la felicidad —dije confundida—. ¡El caballo te ha hecho muy feliz!

—Pero no tengo dinero, estoy más pelada que una rata —repuso.

—Claro, porque te lo gastaste en *comprar el caballo*.

Sacudiendo la cabeza, me dio por un caso perdido.

Pero en algunas ocasiones cuando he intentado «Comprar un poco de felicidad» me ha salido el tiro por la culata. Yo lo llamo «el caro efecto de apuntarme a un gimnasio» después de la inútil costumbre de pagar un pastón por apuntarme a uno pensando: «Caramba, como cuesta tanto dinero, me sentiré obligada a ir al gimnasio».

Veo el caro efecto de apuntarme a un gimnasio cuando compro algo para intentar hacer un hueco y pasármelo bien. Por ejemplo, fui a tres tiendas buscando un Mod Podge que pega, sella, protege y barniza, porque quería experimentar con el «découpage». Quería hacerlo, en serio.

Pero compré el Mod Podge hace varios años y aún está por estrenar. Deseaba encontrar tiempo para los proyectos creativos, pero limitarme a gastar dinero en una tienda de artículos de arte no los convertirán en una prioridad. Debí haberme hecho un hueco en mi agenda, pero no lo hice. (Usar Mod Podge podría ser otra decisión para un Segundo Proyecto Felicidad.) En la misma línea, un amigo adicto al trabajo se compró una raqueta buenísima porque quería jugar más al tenis, pero ni siquiera la ha estrenado. La raqueta expresa su deseo de cambiar algo en su vida, pero no lo conseguirá sólo adquiriendo una. Debería haberse centrado en hacerse un hueco en su agenda y no en encontrar la raqueta adecuada.

«Compra un poco de felicidad» tiene naturalmente sus límites. Sabía que era mejor no pasar por alto los efectos de la cinta hedónica, que transforma rápidamente los deliciosos lujos en meras necesidades. Concederme un pequeño gusto me daría un colocón de felicidad sólo si me lo permitía de vez en cuando. Como en el caso del servicio de habitación. La primera vez que disfruté de él fue en mi luna de miel, y me entusiasmó. Pero si viajara por motivos laborales y lo utilizara a menudo, no lo apreciaría.

Como el dinero te permite darte un montón de lujos y caprichos constantemente, puede hacer que dejes de disfrutar de ellos, y al darte una gratificación instantánea, te impide sentir la felicidad de la anticipación. Escatimar en gastos, ahorrar, imaginar, planear, esperar... todas estas etapas aumentan la felicidad que experimentamos.

Incluso un pequeño placer puede ser todo un lujo cuando escasea — pedir un café en un restaurante, comprar un libro, mirar la tele—; por eso las privaciones, aunque sean desagradables, son uno de los remedios más eficaces para neutralizar la cinta hedónica. Una amiga me contó que cuando vivía en Rusia en los años noventa, a veces el agua caliente dejaba de funcionar durante semanas. Me aseguró que volver a disponer de ella había sido una de las experiencias más placenteras de toda su vida. Pero ahora que vive de nuevo en Estados Unidos, donde el agua caliente nunca le ha faltado, no valora este lujo.

La cinta hedónica significa que gastar dinero con frecuencia no es un camino satisfactorio hacia la felicidad, aunque el dinero nos ayude a ser felices. Mi padre aún habla del día en que se le ocurrió que podía pagar a alguien para que cortara el césped. Algunos de los mejores placeres de la vida no son gratis.

Otro modo de pensar en los efectos del dinero es en el marco de la Primera Espléndida Verdad, como parte del «ambiente de crecimiento» que tan importante es para la felicidad. Necesitamos un ambiente de crecimiento *espiritual*, pero por más que algunas personas lo nieguen, el crecimiento *material* también es sumamente agradable.

Somos sensibles a los cambios. Evaluamos el presente comparándolo con el pasado y nos alegramos cuando vemos que nuestra vida ha mejorado. En un estudio se les preguntó a los participantes si preferían tener un trabajo con un sueldo de 30.000 dólares el primer año, de 40.000 dólares el segundo y de 50.000 dólares el tercero, o uno en el que cobrarán 60.000 dólares el primer año, 50.000 dólares el segundo y 40.000 dólares el tercero. En general, prefirieron la primera opción en la que los sueldos iban subiendo, aunque al cabo de tres años hubieran ganado sólo 120.000 dólares en lugar de 150.000. Su decisión parece irracional, pero los que eligieron la primera opción entendieron lo importante que es el *crecimiento* para la felicidad. Los humanos somos muy sensibles a los cambios relativos en nuestra vida, sean para mejor o para peor.

La sensación de crecimiento es tan importante para la felicidad que muchas veces es preferible progresar hacia la cima que encontrarse en ella. No fue un científico ni un filósofo, sino la novelista Lisa Grunwald, la que estableció este brillante principio de la felicidad: *Best is good, better is best*. «Lo mejor de todo está bien, pero lo bueno es mejor».

Un reto de la maternidad que no incluí en abril, aunque quizá debería haberlo hecho, era fijar unos límites en los regalitos que les hacía a mis hijas. Por ejemplo, para darle una sorpresa le compré a Eliza un libro de gran tamaño de ilusiones ópticas. A ella le encantó, como yo me imaginaba: se enfrascó en él, lo hojeó con las amigas y lo dejó en la mesita

de noche. Me sentí muy orgullosa de mí misma por haberlo elegido. A los pocos días, mientras estaba en una parafarmacia, vi una pila de libros infantiles baratos. Entre ellos había uno de ilusiones ópticas y estuve en un tris de comprárselo, porque el otro le había fascinado. Pero entonces pensé que mi hija ya tenía un libro con 300 ilusiones ópticas y que en éste seguramente habrían muy pocas que ella aún no conociera. Pero además me pregunté si regalarle otro libro de ilusiones ópticas no haría que el primero no le entusiasmara tanto. Ya no le parecería tan mágico e insuperable.

La directora del colegio de Eliza nos contó la historia de un niño de 4 años que tenía un coche azul de juguete que le encantaba. Se lo llevaba a todas partes, siempre estaba jugando con él. Un día su abuela fue a verle y le regaló diez coches más de juguete. A partir de aquel instante dejó de jugar con los coches. «¿Por qué no juegas con los coches si el azul te gustaba tanto?», le preguntó su abuela. «Con tantos coches se me han pasado las ganas de jugar con ellos», repuso el niño.

Es fácil caer en el error de creer que si tienes algo que te gusta o hay algo que quieras obtener, cuantos más tengas, más feliz serás.

CO M P R A C O S A S N E

Cuando empecé a fijarme en la relación que la gente mantenía con el dinero, reconocí dos clases de compradores: los «hipocompradores» y los «hipercompradores». Yo soy una hipocompradora.

Como hipocompradora, pospongo las compras o procuro hacer las menos posibles. Compró cada vez una botella de solución salina, aunque la use dos veces al día. Me lo pienso tanto a la hora de adquirir ropa como un abrigo o un bañador, que cuando los compro no me sirven porque ya ha pasado la temporada. Desconfío de comprar artículos de uso específico fundas de traje, crema de manos, acondicionador para el pelo, botas de agua, Kleenex (¿por qué no sonarte la nariz con papel higiénico?). Muchas

veces me planteo comprar algo, pero me digo «lo compraré en otra ocasión» o «tal vez no lo necesito». Como hipocompradora a menudo me estreso por no tener todo lo que necesito. Muchas veces voy por la noche a buscar a la parafarmacia algo que me hace falta. Estoy rodeada de cosas desgastadas, que no funcionan o que no son exactamente las adecuadas.

Me quedo embelesada contemplando las pilas de memeces de mis amigas hipercompradoras. Los hipercompradores adquieren cantidades ingentes de productos que duran, como champús o remedios para la tos. Compran herramientas o aparatitos de alta tecnología con la idea de que «esto seguramente me vendrá muy bien algún día». Cuando se van de viaje o celebran una fiesta, se proveen de un montón de artículos. Tiran muchas cosas a la basura: leche, medicinas, hasta latas de sopa... porque han caducado. Compran objetos pensando «¡será un regalo estupendo!» sin saber a quién se lo darán. Como yo, los hipercompradores se sienten estresados. Están agobiados por la cantidad de tareas que se ven obligados a hacer, y por el desorden y el despilfarro generado por sus excesivas compras.

Después de escribir en un post estas dos formas de comprar, muchos hipocompradores e hipercompradores me enviaron sus comentarios. No tuvieron ningún problema en reconocerse a sí mismos en mis descripciones.

Soy una hipercompradora porque no comprar lo suficiente me hace sentir estresada y desorganizada. Me gusta que mis hijas tengan mallas de sobras, tener papel de cocina de repuesto para dos semanas, y un champú de más para cuando se me acabe el que uso. Quedarme sin servilletas de papel, leche o pañales me hace sentir como una madre inepta. Me encanta la sensación de volver a casa después de haber hecho las compras en el súper y guardarlo todo en su lugar sintiendo que tenemos provisiones de sobras.

Soy una hipocompradora y me las apañaba la mar de bien con el pijama L. L. Bean de hace quince años, hasta que la goma de la cintura se rompió de tanto usarlo...

Soy una hipocompradora empedernida, y me jactaba de ello hasta que vi que era más una obsesión que una elección. Casi nunca tengo pasta dentífrica o jabón de repuesto. Sólo compro un producto cuando está a punto de acabármelo. Creo que la frugalidad me viene de cuando era artista y vivía en plan barato. Ahora me cuesta abandonar esta costumbre. Pero me alegra poder decir que he comprado 6 rollos de papel de cocina en lugar de los 2 habituales, y también 3 toallitas nuevas. Y de pronto me he sentido de lo más rica. Me sorprende ver lo feliz que me hacen estos pequeños lujos.

Sabía que sería más feliz si intentaba dominar mi impulso de hipocompradora y comprar las cosas que necesitaba. Por ejemplo, acabé con mi política de esperar a reponer el papel higiénico cuando estaba a punto de acabarse. Uno de mis Secretos de la Adulterez es: «Ten un rollo de papel higiénico de reserva en alguna parte», pero siempre acabábamos usándolo y estando a punto de quedarnos sin.

Le mencioné este problema a Jamie.

—Somos como Walmart —me dijo—. Usamos todo nuestro capital para que trabaje para nosotros en lugar de invertirlo en un montón de *stock*.

—Pues ahora lo invertiremos en algunos productos de reserva —repuse.

Las personas sabias son amantes de la moderación, pero yo quería tener papel higiénico a mano. Aunque parezca mentira, quedarte sin él es esa clase de chorradas que te amargan el día. Como Samuel Johnson observó: «Vivir deseando constantemente cosas sin importancia es un estado que, si bien no es una tortura, es un verdadero fastidio».

Otra cosa que necesitaba eran camisetas blancas porque las uso prácticamente a diario. Me gusta ir de compras sólo cuando voy con mi madre, por eso esperaba que viniera a visitarnos de Kansas City para comprar más camisetas. Quería unas muy suaves, elásticas, de un tejido no demasiado fino, con el cuello en pico y de manga larga, y buscar estas

camisetas y comprarlas hacía que el mundo se me viniera encima. Pero mi madre impertérrita, exclamó: «¡Iremos a Bloomingdale!».

Si bien me empezó a dar vueltas la cabeza en cuanto entré en los grandes almacenes, mi madre fue como una bala de una sección a otra. Mientras emprendía su sistemática búsqueda, yo le seguía la pista cargando con las camisetas que iba eligiendo para mí. Después de haber inspeccionado todas las camisetas de la planta, me probé —tirando por lo bajo— veinte. Compré ocho.

Mi madre se había unido con brío a mi búsqueda de las camisetas blancas perfectas.

—¿Estás segura de que no quieres ninguna de otro color o estilo? —me preguntó al ver la pila de camisetas de algodón del mismo color junto a la caja.

—No sé... —respondí dudando. ¿Quería realmente tantas camisetas blancas? De pronto me acordé de un estudio que revelaba que la variedad nos gusta menos de lo que creemos. Cuando les pidieron a los participantes que eligieran un menú a base de tapas para las siguientes semanas, eligieron una variedad de ellas, pero si tenían que elegir un menú una semana tras otra, elegían todo el tiempo sus tapas favoritas.

En los grandes almacenes parecía una buena idea comprar camisetas de distintos colores. Pero sabía por experiencia que, cuando me plantaba ante el armario, siempre me apetecía sacar la misma ropa: una camiseta blanca de cuello en pico, pantalones negros anchos o tejanos y zapatillas deportivas.

Compra cosas necesarias.

—Sí, sólo quiero de color blanco —repuse con firmeza.

Inspirada por el éxito de las camisetas, reemplacé la batidora que perdía. Compré un sello personalizado para devolver las cartas con la dirección equivocada. Vi que la paradójica consecuencia de ser hipocompradora era tener que comprar *más a menudo*, en cambio comprar productos de repuesto significaba menos viajes a la caja registradora. Compré pilas, tiritas, bombillas, pañales... cosas que sabía

acabaría necesitando. Y por fin encargué las tarjetas de visita que había estado posponiendo durante años. Me entraron ganas de hacérmelas cuando en una reunión alguien me entregó la tarjeta más bonita que he visto en toda mi vida. Obtuve toda la información necesaria y encargué otras iguales para mí.

Mi proceso mental de decidirme a encargar las tarjetas de visita me mostró que, además de ser una «hipocompradora», también era una satisfacible... lo opuesto a una «maximizadora». *Satisfacibles* (sí, satisfacibles) son los que toman una decisión o actúan en cuanto se han hecho una idea. Lo cual no significa que se conformen con la mediocridad, su criterio puede ser muy selectivo, pero en cuanto dan con el hotel, la salsa para la pasta, o la tarjeta de visita con las cualidades que querían, se sienten satisfechos. En cambio las *maximizadoras* quieren tomar la decisión óptima. Aunque vean la bicicleta o la mochila deseada, no deciden comprarla hasta haber examinado todas las otras opciones para hacer la mejor elección posible.

Los estudios sugieren que las personas satisfacibles suelen ser más felices que las maximizadoras. Estas últimas gastan mucho más tiempo y energía en decidirse, y suelen angustiarse por si han tomado la decisión adecuada. Como compradora, mi madre es un buen ejemplo de lo que yo llamo «una feliz maximizadora limitada». Pertenece a esta clase de maximizadoras, y le encanta el proceso de investigar todas las posibilidades. Como Eliza y Eleanor iban a ser las niñas de las flores en la boda de mi hermana, sabía que a mi madre le encantaría examinar cada posible vestido para ellas por el gusto de hacerlo. Y muchas veces, aunque a las maximizadoras el proceso de investigar les parezca agotador, sólo se conforman con la mejor elección. La diferencia entre estas dos mentalidades es una de las razones por las que a algunas personas la ciudad de Nueva York les resulta descorazonadora. Si eres una maximizadora que vive en esta urbe, puedes pasarte meses revisando tus opciones para amueblar el dormitorio, o incluso para comprar las perchas de madera deseadas. En cambio, en Kansas City hasta la maximizadora

más exigente puede evaluar las opciones disponibles en un santiamén.

La mayoría somos una mezcla de ambas mentalidades. Yo era una satisfacible en casi cualquier área, y de hecho me sentía culpable por no investigar más antes de tomar una decisión. En la facultad de Derecho una amiga se entrevistó con 50 bufetes de abogados antes de decidirse a trabajar en uno durante el verano. Yo en cambio creo que me entrevisté con seis. Pero acabamos en el mismo bufete. En cuanto aprendí a definirme como una persona «satisfacible», me sentí más satisfecha de mi modo de tomar decisiones. En vez de tacharme de perezosa o negligente, podía verme como una mujer prudente. Un ejemplo excelente de redefinir algo.

G A S T A

Tiendo a apegarme a las cosas: los objetos, las ideas. Reutilizo las cuchillas de afeitar hasta que no cortan. Conservo los cepillos de dientes hasta que están amarillentos y pelados. Existe el wabi-sabi pijotero de los pantalones caqui y las camisetas de algodón descoloridas, pero no es agradable estar rodeada de cosas raídas, manchadas o usadas. Suelo pillarme intentando conservar algo hasta que está a punto de caerse a pedazos. Como las camisetas blancas que compré. Superé el reto de comprarlas y luego el de *ponérmelas*. Cuando las saqué de la bolsa y las coloqué en el estante — perfectamente dobladas por la dependienta como nunca he aprendido a hacerlo—, sentí el impulso de no «estrenarlas» para conservarlas en su inmaculado estado. Pero no ponerte la ropa que compras es tan despilfarrador como tirarla.

Como parte de mi proyecto de felicidad, quería dejar de conservar las cosas sin estrenar, tener de sobras para poder usarlas, regalarlas y tirarlas. Es más, quería dejar de preocuparme tanto por llevar la cuenta de los favores, las ganancias y las pérdidas. Quería *gastar*.

Hace varios años mi hermana me regaló para mi cumpleaños una caja

con papel de carta y sobres, muy bonitos. Me encantó, pero no los utilicé. Cuando iba a mandarles unas fotos a los abuelos, dudé de si meterlas en uno de esos sobres tan bonitos. Quería «conservarlos». Pero ¿acaso no era éste el mejor uso que podía darles? Naturalmente. Debía gastar los sobres.

Eché un vistazo a mi apartamento para ver lo que podía usar. Las decisiones más difíciles tuvieron que ver con los objetos que funcionaban: la cámara con el teleobjetivo estropeado, la etiquetadora que no imprimía bien. Detesto despilfarrar, pero reparar estos aparatos seguramente me costaría lo mismo (y me tomaría mucho más tiempo) que comprar unos nuevos, y usarlos en mal estado me deprimía. Los reemplacé.

Mi objetivo no se limitaba a mis pertenencias: también incluía mis ideas. Por ejemplo, cuando se me ocurría un gran tema para un post de mi blog, me pillaba pensando: «Es una buena idea, resérvala para otro día». ¿Por qué? ¿Por qué posponerla? Debía confiar en que tendría más en el futuro y usar mis mejores ideas *ahora*. Dar ideas a chorros es mejor para la creatividad que repartirlas a cucharaditas.

«Gasta» también se refiere a ser eficiente sin pasarte de la raya. La noche anterior, Jamie y yo alquilamos *Junebug*, una película extraordinaria que trata de la naturaleza del amor y la felicidad. Deseaba volver a ver varias de mis escenas favoritas, pero decidí que sería una «pérdida» de tiempo. Pero entonces me acordé de mi decisión, que también incluía gastar mi tiempo. Después de todo, sé que algunas de las cosas que hago en mi tiempo libre son muy productivas. Busqué «Seleccionar escena» con el mando para ver de nuevo la escena rodada en la iglesia social.

Pero «Gasta» significa sobre todo no ser una persona interesada, no escatimar en amor y generosidad. Tenía que ver con la decisión de febrero: «No esperes recibir elogios ni reconocimiento». Quería dejar de exigir constantemente que me elogiaran o insistir en ser correspondida. Santa Teresa de Lisieux escribió: «¡Ah, yo me doy sin cuento, bien segura de que en amor el cálculo no entra!» Yo siempre soy muy calculadora, espero que me correspondan, sobre todo Jamie.

—Como anoche bañé a Eleanor, ahora tú...

—Como te he dejado echar una siesta, ahora tú...

—Como he sido yo la que ha hecho las reservas de los billetes de avión, ahora tú...

¡No! Gasta. No pienses en lo que te deben. Sarah Bernhardt, la actriz francesa, dijo: «Cuando te derrochas a ti misma, te enriqueces». Es más, un estudio fascinante demostró que la afirmación de Sarah Bernhardt es cierta *literalmente*: los que donan dinero a organizaciones benéficas acaban siendo más ricos que los que no lo donan. Un investigador, tras realizar unas complejas operaciones matemáticas para tener en cuenta las distintas variables, concluyó que las donaciones a organizaciones benéficas no sólo estaban relacionadas con unos ingresos más altos, sino que te hacían ganar más dinero. Algunas explicaciones para este sorprendente efecto son la estimulación cerebral causada por la actividad caritativa, y también a que tendemos a elevar a la posición de líderes a los que vemos comportarse caritativamente.

No se puede negar que en mi hogar gastar crea un montón de amor y ternura, y en cambio una actitud calculadora e interesada genera resentimiento.

Para tener en cuenta esta decisión tan importante y difícil de cumplir, eché mano de una reliquia. En una de las últimas visitas que le hice a mi abuela antes de que muriera, me fijé en el perfume My Sin que había estado reposando en la cómoda desde que yo tenía uso de razón. Lo saqué de la cajita, y al abrir el frasco vi que estaba lleno hasta el borde. No le pregunté a mi abuela nada sobre él, pero estoy segura de que alguien debió regalárselo muchos años antes y ella lo «guardaba». ¿Para qué? Después de que muriera, me llevé el perfume a casa y lo dejé en mi estudio para acordarme de «Gasta».

Escribí un post en mi blog sobre el frasco de perfume, y varios lectores me respondieron contándome sus experiencias sobre «gasta».

que encontré en casa de mi madre después de que se muriera. Había vivido en esa casa durante MUCHO tiempo y ni siquiera las había VISTO. Al parecer, las «guardaba». No tengo idea para qué. Pero estaban por estrenar. Ahora son mías y estoy segura de que las usaré la próxima vez que alguien venga a cenar a casa. Ahora que lo pienso... ¡será mañana por la noche!

La vida es demasiado corta para reservar la loza de porcelana, tu mejor lencería o CUALQUIER otra cosa para más tarde, porque, la verdad, puede que nunca llegue ese «más tarde».

¡No me puedo creer que haya alguien que haga lo mismo que yo! He intentado cambiar esta mentalidad durante años. ¡Vi que estaba contribuyendo a mi engurrio! Creí que debía guardar algunos de mis mejores objetos «por si las cosas me iban mal en el futuro» (¡qué pesimista soy!). Descubrí con tristeza que incluso estaba condicionando a mi pobre hija (p. ej., ¡no uses tanto tus juguetes que las pilas se van a gastar!). Ahora lo veo con claridad, y me he propuesto usar todo lo que tengo... porque quién sabe lo que ocurrirá mañana.

Aprendí esta lección a las duras. De niña, mis abuelos me regalaron para la festividad de Januká una caja muy completa con tubitos de pintura, pinceles, tizas, papel de dibujo y otros artículos de gran calidad. Me la «guardé» con la idea de usarla cuando fuera mejor pintora, porque no quería malgastar esos tesoros. (Cuando eres pequeña sabes que con el tiempo mejorarás, o sea que esta actitud no era tan descabellada después de todo.) Pero un día que busqué la caja, no la encontré. Mi madre exclamó sorprendida: «¡Anda, como ni siquiera la usabas creía que te daba lo mismo!» La había llevado a la tienda que vende artículos de segunda mano con fines benéficos. Se me cayó el alma a los pies. Nunca me he olvidado de ello. A veces «para más tarde» se convierte en «nunca».

RE N U N C I A A A L G

A veces algo que te hace feliz también te hace infeliz, como fumar, comer una magdalena de más, estar levantada hasta las tres de la madrugada, ver *El padrino* por quinta vez e ir de compras, una de las actividades más

populares que te hace feliz e infeliz a la vez. Muchas personas se lo pasan en grande yendo de compras, pero en cuanto vuelven a casa, la felicidad de la caja registradora los deja llenos de remordimientos y culpabilidad.

Aunque en general sea una hipocompradora, de vez en cuando me da por «comprar». Una amiga describió este estado como mis «raptos consumistas». Me ocurrió cuando nos mudamos a este apartamento. Por primera vez disponía de un pequeño estudio para mí, y me volví loca equipándolo. Compré una complicada silla para el escritorio, un organizador de mesa de madera, cajas especiales para guardar los artículos de escritorio, sobres de todo tipo, libretitas complicadas y notas autoadhesivas, gomas elásticas originales con dibujitos, auriculares para el teléfono, una batería de recambio para el portátil, cualquier cosa que se me ocurriera.

Pero después de comprar un sujetapapeles imantado en forma de pajarito cantarín, me empecé a sentir culpable por la cantidad de objetos que estaba acumulando. Decidí «renunciar a algo». Tenía todo cuanto necesitaba y me impuse una regla: no más compras para el estudio. Me prometí no gastar ni un centavo más en él. Y me sentí de fábula al fijarme unos límites y dejar de comprar. ¡Ya basta!

Cuando escribí en mi blog un post sobre mi experiencia de decidir «Renunciar a algo», una lectora me contestó: «Es mejor que te centres en lo positivo. En vez de decirte «no», o «nunca», o «no lo hagas», concéntrate en lo que quieres y sé moderada. De lo contrario acabarás fracasando en tu empeño».

Es un buen consejo, pero discrepo de que siempre sea así. En primer lugar, porque cuando intento renunciar a algo, me es más fácil llevarlo a cabo y olvidarme del asunto que intentar ser moderada en mis compras. También a veces es *agradable* decirte: «¡Dejaré de hacerlo!», «¡Ya basta!», «Quizá mañana vuelva a las andadas, pero hoy no lo haré». Los expertos en felicidad señalan que el mero hecho de tomar una decisión y cumplirla nos hace felices al producirnos la sensación de controlar la situación, de ser eficientes y responsables. Sobre todo cuando la situación económica

nos estresa, nos sentimos mejor si nos ocupamos de la economía —aunque sólo sea simbólicamente—, porque al menos estamos dando los pasos para controlar la situación y mejorarla. Cuando me angustiaba el dinero que estaba gastando en mi nuevo apartamento, me relajaba decidiendo no gastar ni un centavo más en un área en particular. (No era una decisión racional en el sentido económico, porque comprar una silla para la cocina hacía que mi decisión de no comprar una grapadora para ahorrar pareciera absurda, pero psicológicamente era muy eficaz.)

Les pregunté a los lectores de mi blog si se habían sentido tan bien como yo renunciando a algo, y muchos de ellos me respondieron contándome las cosas a las que habían renunciado: «Ir a un Cinnabon en el aeropuerto... una tienda de repostería tan cara y poco sana», «tener un coche», «comprar boletos de lotería», «comprar periódicos y revistas: ahora sólo leo publicaciones electrónicas», y «venderse el móvil para comprar el último modelo que acababa de salir».

Cuando me mudé a esta casa hace año y medio, no me suscribí a la televisión por cable de pago. O sea que me quedé sin poder ver mis programas favoritos. Desde entonces mirar la tele ha sido: «o Netflix o nada».

Fue una elección basada en la frugalidad con un toque filosófico. Cuando este nivel de frugalidad ya no sea necesario para mis objetivos económicos, volveré a planteármelo, pero me apuesto lo que quieras a que, aunque vuelva a solicitar los canales de pago, al menos no me pasaré tanto tiempo delante del televisor como antes.

—agua mineral

—no más tentempiés azucarados en el trabajo

—comer fuera otros días aparte de los viernes/sábados por la noche

Gracias a ello ahora mi mujer y yo estamos perdiendo peso y ahorrando dinero.

No más compras en eBay. Al principio era divertido, pero después me empecé a desmadrar. Acababa comprando cosas que no necesitaba ni

quería sólo porque me gustaba la tira entrar en eBay y descubrir las ofertas. Pero me lo empecé a notar en el bolsillo. Un día, mientras hacía clic en eBay me dije: «¡Ya basta!». Sentí un gran alivio. Además ni siquiera había advertido el tiempo que me hacía perder.

Los lectores mencionaron que también les gustó renunciar a otras cosas aparte de las compras, como «dormir hasta el mediodía los fines de semana», «entrar en TMZ.com», «comer cereales» y «tomar el sol».

Quiero contarte la historia de cómo renunciar a algunas cosas me ha hecho más feliz.

Hace cinco años me salió un trabajo en un refugio de animales de los alrededores. Cuando empecé el trabajo, comía un montón de carne. Pero cuantos más días llevaba trabajando en el refugio, más me incomodaba estar comiéndome a ALGUNOS animales mientras salvaba a OTROS. No estaba siendo coherente. Y lo más importante, también estaba siendo inhumana.

Algunos de mis compañeros de trabajo eran vegetarianos, y al poco tiempo yo también decidí serlo. No como carne, ni productos lácteos, ni huevos. No compro ropa hecha de pieles, cuero o lana. Como me he leído el libro de Gary Taubes (*Buenas calorías, malas calorías*), no estoy segura de si mi dieta es sumamente buena para mi salud. Pero lo que sí sé es que ahora mi conducta es más coherente con mis valores morales. También sé que tenga el día que tenga, al menos me iré a la cama sabiendo que no he colaborado en la explotación de los seres vivos.

Dejé de consumir azúcar refinado. Me ha costado lo mío, pero no por las razones que me imaginaba. Soy adicta a los caramelos. Sabía que echaría muchísimo de menos los Skittles, los Starbursts, los Life Savers, los Twizzlers y los Rainblo, esos chicles en forma de bola tan deliciosos. Pero como lo dejé de golpe y les conté a los DEMÁS mi plan, no me ha costado tanto. Sin negociaciones, sin excepciones... he sido IMPLACABLE. Todavía me cuesta un poco tomarme el café sin azúcar. Antes me echaba de 5 a 7 Splendas [sucralosa]. ¡Qué cambio he pegado! De esto ya hace 34 días. ¿Ha valido la pena? ¡SÍ! Ésta es la única vida que tengo.

Obviamente, cada uno elige dejar lo que prefiera. Que yo me alegre de haber dejado de comprar artículos de escritorio no significa que todo el mundo deba dejar de comprar marcadores. Pero aunque la decisión «Renuncia a algo» suene a severa o espartana, a veces siento de maravilla hacerlo.

Samuel Butler escribió: «La felicidad y la desdicha consisten en una progresión a mejor o a peor; no importa lo alto que hayas llegado o lo bajo que hayas caído, no depende de esto, sino de la dirección que estés tomando». Ésta parece la clave para comprender la relación entre el dinero y la felicidad.

Pero como cada uno tiene una actitud muy distinta sobre el dinero y las cosas que compra, es prácticamente imposible generalizar. Pongamos el caso de mi batidora. Cuando la reemplacé porque perdía líquido, me gasté un pastón en una muy cara y potente. Como yo preparo batidos de fruta cada día, esta batidora es una gozada para mí. Pero para una persona que nunca cocine, una batidora tan buena no sería más que una compra ostentosa, después de adquirirla se olvidaría de ella y no aumentaría ni una pizca su felicidad. Si el dinero sirve para ser más feliz, úsalo para apoyar los aspectos de tu vida que *te* hagan feliz.

El dinero es un buen sirviente, pero un mal maestro.

Durante este mes, mientras intentaba entender los misterios del dinero, me dio un ataque de desesperación en mi proyecto de felicidad.

La mañana del sábado había sido horrible. Todos estábamos de mal humor. Jamie había dejado que me levantara tarde, un bonito detalle por su parte, pero la mañana se fue al garete desde que salí del dormitorio. Después de tomarme un café, me preguntó si podía irse al gimnasio, y yo le dije que sí, pero estaba a punto de estallar de resentimiento. En cuanto se fue, Eliza y Eleanor se pusieron a jugar juntas la mar de bien, pero a los cinco minutos empezaron a darse mamporros, a martirizarse y a chillar.

A Eleanor acabó dándole un berrinche: se echó al suelo, pataleando, dando puñetazos en el suelo, chillando a grito pelado. ¿Por qué?

—¡Eliza, mírame! —le solté.

—No ha sido por mi culpa —repuso rompiendo a llorar. Detesto verla llorar.

Todas las decisiones de mi proyecto de felicidad se agolparon en mi cabeza, pero no quería «Cantar por la mañana», o «Encontrar tiempo para hacer tonterías», o «Dar pruebas de amor». Lo que quería era que alguien se preocupara de hacer que yo me sintiera mejor. Había echado los hígados para cumplir con mis decisiones, pero ¿me estaba sirviendo de algo? No. Yo era la misma de siempre. Pero si me olvidaba de ellas, ¿qué opciones tenía? Podía sentarme en el suelo y ponerme a gritar. Dejar que mis hijas se las apañaran solas, meterme en la cama y leer un libro. Pero ¿sería más feliz si lo hiciera? No.

Los minutos iban pasando y las tres seguíamos igual. Estaba furiosa con Jamie por haberse ido al gimnasio. Eleanor seguía llorando. Eliza también. Me quedé plantada en el umbral de la puerta.

—¡Esto es ridículo! —grité—. ¡Dejad de berrear las dos ahora mismo ¡Estáis llorando por nada!

Eleanor se puso a llorar a moco tendido. Y Eliza también. Tuve que apretar los puños para no darles un cachete a ambas.

—¡No me grites! —dijo Eliza llorando.

—¡No ha sido por mi culpa! —gritó Eleanor dándose la vuelta en el suelo para poder dar patadas contra las paredes.

Tenía que hacer algo. Intentando reunir hasta la última pizca de fuerza interior que me quedaba les dije:

—Cuando lloras se te seca la garganta. Voy a buscaros un vaso de agua. (A las dos les encanta beber agua.)

Fui a la cocina. Primero abrí una lata de Coca-Cola Light para mí y luego llené dos vasos de agua. Respiré hondo para hablar con un tono risueño.

—¿Quién tiene sed? ¿Alguien quiere unas almendras? —Crucé los

dedos para que la treta funcionara.

Eliza y Eleanor entraron lentamente en la cocina gimoteando melodramáticamente. Las dos bebieron un poco de agua y comieron varias almendras. Después se sentaron ante la mesa y bebieron más agua y comieron más almendras. De pronto, se animaron un poquito.

—¡Eh!, ¿has desayunado bien? —le pregunté a Eliza.

—No, hemos estado jugando con Mis Pequeños Ponys —repuso.

—Toma nota, la próxima vez no estéis tanto tiempo con el estómago vacío —dije poniéndome a reír histéricamente. Las niñas, masticando las almendras, me miraron sorprendidas.

El mal momento había pasado, pero el resto del día no fue demasiado mejor que digamos. Eliza y Eleanor siguieron peleándose. Jamie y yo seguimos discutiendo. Todo el mundo me sacaba de quicio.

Aquella tarde, mientras intentaba que mis hijas guardaran las docenas de lápices de colores que habían dejado desparramados por el suelo de la cocina, descubrí de repente que Jamie había desaparecido. Grité varias veces «¡Jamie!» y fui a ver dónde se había metido. Me enfurecí al encontrarlo durmiendo en la cama en la postura de Superman volando. Mi marcador de favores siguió anotándose tantos en mi cabeza: yo me había acostado tarde, él se había ido al gimnasio. ¿Por qué ahora estaba echando además una siesta? ¿Qué iba yo a recibir a cambio? *¡Recuerda, no seas calculadora!*, me susurró la vocecita de mi conciencia. Pasé olímpicamente de ella.

Mi proyecto de felicidad me hacía sentir peor en vez de mejor. Veía con una claridad meridiana todos los errores que estaba cometiendo y los pasos que *debería* estar dando, pero no podía hacerlo. No iba a hacerlo. ¡Al cuerno con mis decisiones! ¿Por qué preocuparme siquiera por ellas? Muchas sólo servían para que los demás fueran más felices, y nadie apreciaba mis esfuerzos o ni siquiera los advertía. Sobre todo estaba enojada con Jamie. ¿Me había preguntado por mi investigación? ¿Había soltado una sola palabra de agradecimiento por los armarios ordenados los correos electrónicos cariñosos o por no darle tanto la lata? No, señor.

Podía oír a mis hijas gritando en la habitación de al lado: «¡Es mío!» «¡No, es mío!» «¡Yo estaba jugando con él!» «¡No me empujes!» «¡Me haces daño en el brazo!» y que patatín, que patatán.

—¡Levántate! —le grité a Jamie hecha un basilisco—. ¿Vas a dejar que las niñas sigan gritando? ¿Es que te gusta que griten y se peguen?

Jamie se puso boca arriba y se frotó los ojos. Me lanzó una mirada que yo interpreté como «Estoy esperando que recuperes la calma».

—¡No te quedes ahí rascándote la barriga!, también es *tu* problema —le espeté.

—¿Qué pasa?

—¿Es que no oyes a Eliza y Eleanor? Han estado así todo el día. ¡Ocúpate tú!

—Lo siento por no haberte echado una mano. Es que no sabía exactamente qué hacer.

—Y decidiste esperar a que me ocupara yo de las niñas.

—Claro —repuso sonriendo. Extendió los brazos para abrazarme. (Por mi investigación de febrero sabía que era su «intento de hacer las paces».)

—¿Me estás poniendo una medalla? —le pregunté echándome a su lado en la cama.

—Sí —respondió. Las niñas se pusieron a chillar a grito pelado y de pronto se hizo un silencio que no presagiaba nada bueno—. ¡Ah, los dulces sonidos del hogar! —exclamó Jamie. Los dos nos echamos a reír.

—¿Vuelve a reinar la armonía entre nosotros? —me preguntó. ¿Aunque yo sea un marido vago que echa una siesta?

—Supongo que sí —repuse apoyando la cabeza contra su pecho.

—¿Qué te parece si vamos al parque? Necesitamos respirar un poco de aire fresco. ¡Vosotras dos, poneos los zapatos! —añadió enderezándose—. Nos vamos al parque.

Las niñas recibieron su anuncio gritando indignadas:

—¡No quiero ponerme los zapatos!

—¡No quiero ir al parque!

—Pues vamos a ir. Os ayudaré a las dos a prepararos.

Fue uno de esos días... y habría otros. El proyecto de felicidad no era un hechizo mágico. Pero aquella noche al menos cumplí con una decisión: «Acuéstate más temprano», y por la mañana ya no lo veía todo tan negro. Aunque el mal humor me tardara varios días en desaparecer, al menos estaba preparada para volver a cumplir con mis decisiones.

8

AGOSTO:

Contempla los cielos

LA ETERNIDAD

- Lee recuerdos de catástrofes
- Lleva un diario de lo que agradeces
- Imita a un maestro espiritual

Me había convencido totalmente de que el dinero podía ayudarme a ser feliz. Pero no me gustaba pensar tanto en él, me hacía sentir materialista y de miras estrechas. A finales de julio me sentí aliviada de poder dejar atrás el tema mundano del dinero para tratar el del reino espiritual.

Me pareció que agosto era un buen mes para cavilar en las cosas eternas, porque me iba a ir de vacaciones con la familia. Salir de mi rutina me permitiría ver con más claridad los valores trascendentales de la vida cotidiana. Pero, en primer lugar, tenía que averiguar lo que quería lograr exactamente en mi contemplación de la eternidad.

Yo no recibí una educación religiosa. De pequeña iba a sesiones dominicales de catequesis para niños cuando visitaba a mis abuelos en Nebraska, y celebrábamos la Navidad y Pascua adornando la casa para la

ocasión, pero eso era todo. Después me casé con Jamie, que es judío. Su educación fue tan poco religiosa como la mía, y como ahora tenemos un hogar «mixto», la educación religiosa escasea incluso más todavía. Celebramos las fiestas navideñas con mis padres y las fiestas judías con los de Jamie (lo cual los hizo muy felices tanto a mis padres como a los suyos porque así no tuvieron nunca que cambiar sus costumbres), y observamos nuestras tradiciones festivas secularmente, al estilo de las postales Hallmark.

Pero la religión y las experiencias de las personas devotas siempre me han interesado. Podría describirme como una agnóstica reverente. Me atraen las creencias, y por medio de mis lecturas entro en el espíritu de la fe. También, aunque nunca me haya considerado espiritual, veo que estados espirituales —como la elevación, el respeto reverencial, la conciencia plena y la contemplación de la muerte— son esenciales para la felicidad.

Cuando le mencioné a Jamie que en agosto iba a centrarme en la «Eternidad», me preguntó con recelo:

—¿No irás a participar en un montón de actividades morbosas, verdad?

La pregunta me sonó muy enigmática.

—No creo —repuse—. ¿A qué te refieres?

—No tengo idea. Pero contemplar la eternidad parece algo que al resto de la familia se nos hará muy pesado.

—No te preocupes. No dejaré ninguna calavera en la mesita, te lo prometo —le aseguré.

Pero necesitaba encontrar el modo de llevar mi mente a lo trascendente y lo eterno, de alejarme de lo inmediato y lo superficial. Quería cultivar un espíritu satisfecho y agradecido. Apremiar las maravillas del momento presente en mi vida cotidiana. Anteponer la felicidad de los demás a la mía. Muchas veces, en medio del barullo de la rutina diaria y de los intereses egoístas me olvidaba de estos valores eternos.

¿Me sentiría más feliz al centrarme en el mundo espiritual? Según las

investigaciones, sí. Los estudios revelan que las personas espirituales son relativamente más felices, más sanas en el sentido mental y físico, afrontan mejor el estrés, tienen una vida matrimonial mejor y viven más años.

LE E R E C U E R D O S D E

En el año 524, mientras estaba en la cárcel esperando ser ejecutado, el filósofo Boecio escribió: «Contempla la extensión y la estabilidad de los cielos y deja por fin de admirar las cosas sin ningún valor». Los retos para mi serenidad eran insignificantes comparados con una ejecución, pero quería cultivar el mismo distanciamiento para mantenerme serena ante los pequeños problemas y contratiempos de la vida. Quería desarrollar la fuerza interior necesaria para enfrentarme con fortaleza a lo peor, si (es decir, cuando) se diera el caso. Para conseguirlo, las grandes mentes religiosas y filosóficas nos animan a pensar en la muerte. Como el Buda aconsejó: «De todas las meditaciones sobre la conciencia plena, la de la muerte es la suprema».

Pero no estaba segura de cómo meditar sobre la muerte.

Los monjes medievales tenían imágenes de esqueletos en sus celdas para recordarles la muerte: *memento mori* [recuerda que haz de morir]. Los artistas de la *vanitas* del siglo XVI pintaban bodegones que simbolizaban la fugacidad de la vida y la certeza de la muerte, como velas parpadeantes, relojes de arena, fruta pasada y burbujas. ¿Qué podía hacer yo para entrar en el lúcido estado de conciencia al que la muerte y las catástrofes nos lanzan sin poner una calavera sobre la mesilla?

Se me ocurrió un *memento mori* ideal para mí: leería las memorias de individuos enfrentándose a la muerte.

Fui a la biblioteca y saqué una gran pila de libros. Empecé reuniendo los relatos de personas lidiando con una enfermedad grave y la muerte, pero decidí ampliar mi búsqueda incluyendo cualquier clase de catástrofes: divorcio, parálisis, adicción y todo lo demás. Esperaba

beneficiarme del conocimiento adquirido por todos los que habían sufrido tanto sin tener que pasar por las mismas terribles experiencias. Hay algunas clases de profunda sabiduría que espero no adquirir nunca por propia experiencia.

Agosto era el mes de los días soleados y las vacaciones, y como contrastaba tanto con las morbosas confesiones de estos libros, seguramente era el mejor telón de fondo para leerlos. La tranquilidad de estar con mi familia hacía que me resultara más fácil vivir a través de otras personas tantas desdichas y pérdidas.

Mientras hacíamos los petates para irnos de vacaciones a la playa, Jamie echó un vistazo a los libros que metía en nuestra destrozada bolsa.

—¿Es eso lo que de veras quieres leer en las vacaciones? —me preguntó desconcertado inspeccionando las sobrecubiertas—. La historia del cáncer de Stan Mack, la de los tumores cerebrales de Gene O’Kelly, y la del hijo con síndrome de Down de Martha Beck?

—Ya sé que estos libros parecen de lo más deprimentes, pero no lo son. Son tristes, pero también... Bueno, detesto decir que te suben la moral, pero así es.

—Vale, como tú quieras —repuso encogiéndose de hombros—. Pero yo me llevo *A Bright Shining Lie* [sobre la guerra de Vietnam] y *Middlemarch* [de George Eliot].

Al terminar las vacaciones me había leído todos los libros que me había llevado. No obstante, discrepaba de la observación de Tolstoi: «Todas las familias felices se parecen», pero quizá fuera cierto que «todas las familias desdichadas lo son a su manera». Si bien todas estas autobiografías describían circunstancias parecidas —enfrentarse a una situación en la que tu vida pende de un hilo—, cada una era memorable por la historia del especial sufrimiento que contenía.

Tras leer estos relatos me descubrí valorando mucho más mi existencia cotidiana. La vida que llevamos nos parece permanente e inquebrantable, pero, como me recordaron estos escritores, una simple llamada telefónica puede destruérnosla de sopetón. Una tras otras, las autobiografías

empezaban con la recitación del momento en que la vida familiar de una persona se truncaba para siempre. Gilda Radner escribió: «El 21 de octubre de 1986 me diagnosticaron un cáncer ovárico». «Recibo la llamada telefónica a las siete de la tarde. El tumor es maligno e inoperable». Cornelius Ryan recuerda el 23 de julio de 1970: «Aquella agradable mañana me di cuenta de que tendría que aceptar la posibilidad de estar muriéndome... El diagnóstico te lo cambia todo en un instante».

Leer estos relatos también me hizo apreciar mucho mi obediente cuerpo: por la simple capacidad de comer, andar o incluso orinar. Las vacaciones me permitieron cambiar de hábitos alimenticios, y me pillé poniéndome morada de patatas fritas, batidos, sándwiches calientes de queso y otros caprichos que no suelo darme. Una mañana me sentí mal por haber engordado varios kilos. Pero acabar de leer un relato sobre un superviviente de cáncer de próstata me hizo tratar mejor mi cuerpo. En vez de sentirme siempre mal por mi peso, debía disfrutar por el hecho de sentirme vital, sana, sin dolor y sin miedo.

Un tema común en la religión y la filosofía, y también en las autobiografías de catástrofes, es la advertencia de vivir plenamente el *presente*, agradeciendo lo que uno tiene. «En la vida hay momentos en los que daríamos lo que fuera para que todo volviera a ser como ayer, aunque ese ayer no lo hayamos apreciado ni vivido plenamente», observó William Edward Hartpole Lecky.

A medida que era más consciente de lo valiosa que es la vida cotidiana, deseaba a toda costa capturar los fugaces momentos que me pasaban casi inadvertidos. Nunca he pensado demasiado en el pasado, pero tener hijos me ha hecho ser mucho más consciente del paso del tiempo. Hoy llevo a Eleanor en un cochecito, pero un día será ella la que me llevará a mí en una silla de ruedas. ¿Me acordaré entonces de mi vida actual? No podía sacarme de la cabeza una frase de Horacio: «Los años a medida que transcurren nos van despojando de una cosa tras otra».

Decidí llevar un diario y escribir al menos una frase cada día. Sabía que cada mañana no me pasaría cuarenta minutos escribiendo mi vida con un

gran estilo literario en un bello diario (y mi letra es tan horrible que después no entendería lo que había puesto), pero podía teclear en mi ordenador una o dos frases cada noche.

Este diario se convirtió en un espacio donde anotar los efímeros momentos que me endulzaban la vida y que, sin embargo, se borraban al minuto de mi memoria. También me ayudó a amplificar los efectos de las experiencias felices al darme la oportunidad de observar el tercer y el cuarto elemento de las Cuatro Etapas de la Felicidad expresando y recordando mis sentimientos. Incluso cuando este verano formara ya parte del pasado, tenía un medio de recordar los buenos momentos vividos, por corrientes que fueran: la noche en la que Jamie se inventó la receta de una tarta, o la primera vez que Eliza fue solita al supermercado. No puedo imaginarme olvidando cuando Eleanor señaló con el dedo su plato de espaguetis pidiendo educadamente: «Ma' payamas, po' favo'», refiriéndose a que quería «parmesano», pero lo haría.

En nuestro último día en la playa, cuando habíamos hecho las maletas y estábamos listos para irnos, Jamie y yo nos sentamos a leer el periódico mientras esperábamos el ferry. Eleanor se fue por su cuenta a subir y bajar las escaleras de la playa una y otra vez para practicar. Yo me fui con ella y, mientras consideraba pedirle a Jamie una sección del periódico para leerla mientras tanto, me dije, *disfruta del momento*.

Era el precioso y fugaz momento en el que Eleanor, nuestra adorable, alegre y persistente pequeña, aprendía a subir y bajar las escaleras de madera. Hacía un día radiante, el lugar estaba lleno de flores y ella se veía monísima con su vestidito rosa estival. ¿Por qué quería distraerme del momento leyendo el periódico? Mi hija estaba creciendo muy deprisa y ya no volvería a ser nunca más nuestro diminuto bebé.

Mientras estaba enfrascada en estos pensamientos, se me ocurrió de repente la Tercera Espléndida Verdad: *Los días son largos, pero los años pasan rápido*. Parece la frase de una galletita china, pero es verdad. Cada día, cada etapa de la vida parece larga, pero los años pasan en un abrir y cerrar de ojos. Quería vivir el presente, las etapas de la vida, esos

momentos de mi existencia. Muchos momentos vividos con Eliza habían quedado ya atrás: *The Wiggles*, *Pat the Bunny*, los juegos imaginarios a los que solíamos jugar. Un día —no muy lejano— pensaría con nostalgia en la infancia de Eleanor. Este momento fue tan intenso y agri dulce que a partir de ese instante de iluminación siempre tendría presente la ineluctabilidad de la pérdida y la muerte.

Escribí una nota sobre este momento en mi diario, y ahora puedo aferrarme a ella para siempre. «Hemos hecho las maletas para volver a casa, estamos esperando el ferry. Eleanor ha disfrutado más subiendo las escaleras de la playa una y otra vez que con cualquier otra actividad que hayamos hecho en las vacaciones. Subir y bajar, subir y bajar. Me conmueve ver lo adorable que está con el sombrerito blanco que Jamie le compró. Sigue sin soltar su cepillo de dientes favorito. Pero todo cambia, todo pasa.» (A veces hago trampa y escribo más de una frase.)

Cuando hablé en mi blog de la idea de escribir en un diario una frase cada día, me sorprendió la gran acogida que tuvo. Era evidente que muchos lectores habían tenido el mismo impulso que yo, y la idea de llevar un diario les pareció tan atractiva e intimidante como a mí. La perspectiva de escribir un diario limitado, de disfrutar anotando las experiencias o los pensamientos sin la obligación o el engorro de tener que escribir largas parrafadas, les caló hondo.

Algunos de ellos compartieron su versión de este diario. Un lector escribe un diario que piensa dar a sus tres hijos. Como hace muchos viajes de negocios, en el maletín siempre lleva un pequeño bloc y cada vez que sube a un avión —y sólo durante el embarque de los pasajeros— llena algunas páginas escribiendo las últimas novedades sobre su familia. Me parece una idea brillante, porque transforma los ratos muertos (el tiempo de embarque) en momentos agradables, creativos y productivos. Otra lectora me escribió para decirme que, después de ver en el programa *Oprah* una entrevista a la escritora Elizabeth Gilbert, le habían entrado ganas de imitar a Gilbert llevando un diario de la felicidad en el que anota cada día los momentos felices vividos. Otro lector, un empresario, escribe

un diario laboral donde incluye cualquier acontecimiento, problema o descubrimiento importante relacionado con el trabajo. Afirma que es un recurso inapreciable, ya que cuando quiere recordar cómo manejó una situación, su diario le muestra cómo lo hizo y lo que aprendió en ella: «Trabajo por cuenta propia, y si no llevara un diario, seguramente cometería los mismos errores una y otra vez. También me da la sensación de estar progresando al recordarme lo lejos que he llegado desde que monté la empresa».

Aparte de escribir una frase cada día en mi diario, las autobiografías de catástrofes me animaron a hacer otra cosa menos agradable. Descubrí que Jamie y yo necesitábamos ocuparnos de dejarlo todo resuelto por si acaso. Las autobiografías recalcaban lo horrible que era ocuparse de las frías cuestiones logísticas en medio de una situación traumática y dolorosa.

—Jamie, tenemos que actualizar nuestro testamento —le dije a mi marido.

—De acuerdo, hagámoslo —repuso.

—Llevamos años dándole largas al asunto y necesitamos hacerlo cuanto antes.

—Vale.

—Si no nos fijamos un día para ello, nunca lo haremos.

—Sí, tienes razón. Estoy de acuerdo contigo. Fijemos entonces el día.

Y lo hicimos. ¡Vaya, no hay mejor *memento mori* que ver las palabras ÚLTIMAS VOLUNTADES Y TESTAMENTO escritas en Courier en el estilo jurídico y anticuado de los abogados! Y aunque fueran muy poco románticas, raras veces he sentido un amor tan profundo por Jamie como el que sentí en el bufete del abogado. Me sentía tremendamente agradecida de que mi marido estuviera vivo y sano y de que los testamentos parecieran un simple juego que nunca se usarían.

Como faltaba poco para el 4 de septiembre, nuestro aniversario de boda, se me ocurrió que podíamos aprovechar ese día especial (una idea un poco morbosa) para dejarlo todo bien atado. ¿Estaban nuestros testamentos actualizados? ¿Teníamos cada uno acceso a la información

económica que la otra persona manejaba habitualmente? Sabía que Jamie no tenía idea de dónde guardaba yo la documentación de la declaración de la renta o de los seguros, ni las partidas de nacimiento de nuestras hijas. Debía decirle dónde los guardaba. Repetir este «Día para prepararnos» para lo inevitable cada año en nuestro aniversario de boda no sólo evitaría que pareciera una idea mórbida, sino que además sería una expresión muy natural de responsabilidad familiar.

Una noche, después de que Jamie se hubiera dormido, acabé de leer en la cama *El año del pensamiento mágico* de Joan Didion, un libro que trata del año en que su marido murió. Mientras cerraba el libro, me sentí profundamente agradecida de que Jamie estuviera roncando suavemente a mi lado, sano y salvo por el momento. ¿Por qué me irritaba tanto cuando él esperaba que fuera yo la que le cambiara el pañal a Eleanor? ¿Por qué seguía quejándome de que no me contestara mis *correos electrónicos*? ¿Debía olvidarme de estas menudencias!

Me sentí un poco culpable por mi reacción a las biografías de catástrofes. ¿Estaba mal sentirme aliviada después de leer estas experiencias tan escalofriantes? En cierto modo, comparar tu vida con la de estas personas, entregarte a una exploración de su existencia alegrándose del mal ajeno, por benigna que fuera su angustia, parecía morboso. Pero el gran alivio que sentí por mi buena suerte (por el momento) era lo que la mayoría de estos escritores deseaban crear. Recalcaban hasta la saciedad la importancia de valorar la salud y apreciar la vida cotidiana. (Otros temas: hazte los chequeos rutinarios, no ignores los cambios importantes de tu cuerpo, asegúrate de tener un seguro de asistencia médica.)

Dicho esto, no creo que estas autobiografías me hubieran hecho sentir aliviada de haber tenido algunos escauceos con enfermedades graves. En este caso no creo que hubiera *soportado* leerlas. Jamie, por ejemplo, nunca leerá esta clase de libros. Ha tenido demasiadas experiencias desagradables con hospitales como para desear revivirlas, aunque sea a través de las vidas de otros.

Leer autobiografías de catástrofes me hizo sentir un tremendo agradecimiento por no estar sufriendo una. Las investigaciones revelan que, como nos comparamos con los demás, nuestra felicidad está condicionada por si nos comparamos con alguien que está en una situación mejor o peor que la nuestra. En un estudio, el grado de satisfacción de los participantes cambiaba notablemente dependiendo de si la frase que completaban empezaba por «Me alegro de no...» o por «¡Ojalá...!» Después del 11-S del 2001, la emoción que más sentimos todos los estadounidenses —después de la compasión— fue de agradecimiento.

La gratitud es importante para la felicidad. Los estudios demuestran que las personas agradecidas son más felices y están más satisfechas con su vida, e incluso se sienten más sanas físicamente y hacen más ejercicio. La gratitud te libera de la envidia, porque cuando das las gracias por lo que tienes, no te consume el deseo de querer algo distinto o alguna otra cosa. Esta actitud hace que te resulte más fácil vivir con lo que tienes y ser generoso con los demás. La gratitud genera tolerancia: te cuesta más sentirte decepcionado con una persona cuando agradeces haberla conocido. El agradecimiento también nos conecta con el mundo natural, ya que una de las cosas por las que es más fácil sentirnos agradecidos es la belleza de la naturaleza.

Pero a mí me cuesta sentirme agradecida todo el tiempo, porque doy todo por supuesto, me olvido de valorar lo que los demás han hecho por mí. Tengo unas expectativas muy altas. Para remediarlo, siguiendo el consejo de muchos expertos en felicidad, empecé a escribir en una libreta todo lo que agradecía. Cada día anotaba tres cosas por las que me sentía agradecida. Lo hacía en el rato que me reservaba para escribir una frase en mi diario. (Estas diversas tareas me hacían más feliz, pero también me quitaban tiempo.)

Después de escribir en la libreta durante una semana, advertí algo:

nunca se me había ocurrido mencionar algunos de los pilares más importantes de mi felicidad. No valoraba vivir en una sociedad estable y democrática; contar siempre con el amor, el apoyo y la sensatez de mis padres; dedicarme a un trabajo que me apasionaba; tener unos hijos sanos, la comodidad de vivir al lado de mis suegros y, por supuesto, lo feliz que esto me hacía, una situación que a muchos no les gustaría. Me encanta vivir en un piso en vez de vivir en una casa unifamiliar: no te ves obligada a limpiar el jardín, ni a sacar la nieve de la entrada, ni a ir a buscar el periódico al buzón por la mañana, ni a cargar con la basura para sacarla a la calle. Agradecía no tener que estudiar nunca más para un examen o un test. Intenté incluso apreciar más los elementos fundamentales de mi vida y los problemas que *no* tenía.

Por ejemplo, una mañana después de hacerse Jamie el chequeo rutinario con el médico que se ocupa de su hígado, aún no me había llamado a la hora de comer. Al final decidí llamarle yo.

—¿Qué te ha dicho el médico?

—Lo de siempre —repuso distraídamente.

—¿A qué te refieres con «lo de siempre»?

—Que todo sigue igual.

Normalmente no le habría dado importancia a esta noticia, pero reflexionar en la gratitud y leer autobiografías de catástrofes me hizo ver que era un día muy feliz. Que no hubiera ninguna novedad eran unas noticias *fantásticas*. Escribí en la libreta una entrada de gratitud marcada con un asterisco. También me acordé de agradecer haberme librado de las desgracias que podían haberme ocurrido: cuando circulaba por un puente o una carretera helada y estuve en un tris de tener un accidente, cuando le impedí por los pelos a Eliza cruzar una calle llena de coches mientras ella pensaba en las musarañas.

Los lectores del blog me contaron sus experiencias con sus diarios de la felicidad.

Hace unos meses empecé a llevar un diario en mi ordenador en forma de blog privado. Me he pasado la tira de tiempo escribiendo en él mis preocupaciones y mis pifiadas en la vida, y muy poco incluyendo las cosas que agradecía.

Según mi experiencia, llevar un diario de las cosas que agradeces en la vida es muy positivo y no tiene por qué ser un diario tradicional. Intenté escribir uno durante un par de semanas, pero se me hacía muy cuesta arriba. Ahora cada día, como parte de mi meditación nocturna, me reservo un rato para sentirme agradecida... e intensifico esta emoción. Agradecer de todo corazón lo que tengo mientras medito en vez de anotarlo en un diario me encanta. Aprendí a hacerlo sobre todo en Tailandia, donde los tailandeses tienen la costumbre de visitar templos y acumular méritos con las buenas acciones. Las dos primeras veces que fui con ellos siempre les preguntaba qué debía hacer y cómo debía comportarme, y me decían que sólo tenía que rezar de corazón, agradecer profundamente todo lo que estaba experimentando. Y esta actitud ha causado una gran diferencia en mi vida: el sentimiento «forzado» de gratitud de antes se ha transformado ahora en una experiencia muy enriquecedora.

Pasé una temporada horrible en la que todo, y me refiero realmente a todo, me iba mal. Perdí la autoestima, la confianza en mí misma. Por eso decidí llevar un diario para agradecer MIS cualidades. Agradecía tener la disciplina para seguir haciendo ejercicio, incluso cuando no me apetecía. Agradecía haber dejado de fumar dos años antes. Agradecía haber organizado una fiesta de cumpleaños para mi padre. Quizá parezca una engreída, pero llevar este diario me ayudó a no quedarme atrapada en el autorrechazo.

Pero a las dos semanas de escribir este diario, me di cuenta de que, aunque la gratitud aumentara mi felicidad, esta clase de diario ya no me atraía. Me parecía una tarea ingrata y artificial, y en lugar de hacerme sentir agradecida, me irritaba. Más tarde leí un estudio que sugería que quizás habría tenido más suerte si lo hubiera hecho dos veces a la semana en lugar de cada día. Por lo visto es mejor expresar tu agradecimiento con menos frecuencia. Pero a aquellas alturas ya no me gustaba. Dejé de

hacerlo.

Como este sistema no me había funcionado, tuve que buscar otra forma de cultivar la gratitud: mientras esperaba que el ordenador se despertara de su profundo sueño, generaba pensamientos de agradecimiento. Esta meditación de la gratitud tenía el mismo efecto que el diario, con la ventaja de que no me irritaba. (A propósito de la «meditación de la gratitud», descubrí que si ponía la palabra «meditación» antes de cualquier actividad que hiciera, ésta me parecía más atenta y espiritual: cuando esperaba el autobús, me decía: «Estoy haciendo la meditación del autobús»; cuando esperaba en la cola de la caja de una parafarmacia, me decía: «Estoy haciendo la meditación de esperar en la cola»). Intentaba apreciar más la vida cotidiana. Estos pensamientos surgían con más espontaneidad cuando acostaba a mis hijas. Le daba a Eleanor su taza de leche con una pajita y luego la acunaba en brazos hasta que se dormía. Con Eliza, después de haberle estado Jamie leyendo un libro de Harry Potter durante media hora, yo me acurrucaba a su lado durante quince minutos. Ella apoyaba su cabecita sobre mi hombro y charlábamos echadas en la cama. También procuraba apreciar más las estaciones: advertir en medio del asfalto y los taxis el color del cielo, la cualidad de la luz, las flores en las macetas de las ventanas. Samuel Johnson escribió: «En la renovación anual del mundo y en el nuevo despliegue de los tesoros de la naturaleza hay algo inefablemente agradable».

Si advertía en mí una ausencia de gratitud, intentaba remediarlo aplicando mi Tercer Mandamiento: «Actúa como deseas sentirte». ¿Podía transformar mis quejas en agradecimiento? Cuando se me hacía pesado llevar a Eleanor al pediatra para el chequeo rutinario, me decía: «Agradezco llevar a Eleanor al médico». Y aunque parezca mentira, ¡funcionaba! Si alguien la hubiera llevado en mi lugar, me habría sentido defraudada. Una noche eran las 3 de la madrugada y aún no había podido pegar ojo. A las 4, después de dar vueltas en la cama y estar que echaba humo, me dije: «Me siento agradecida por estar despierta a las 4

de la madrugada». Me levanté, me preparé una taza de té y me dirigí a mi silencioso estudio sumido en la oscuridad. Encendí la vela aromática de flores de azahar y me instalé en él, sabiendo que nadie me molestaría al menos durante dos horas. En vez de empezar el día frustrada o muerta de sueño, lo empecé con una sensación de serenidad y logro. Una queja se había transformado en agradecimiento.

Me había pasado mucho tiempo pensando en cómo podía ser más agradecida. De pronto, una calurosa tarde de verano, cuando estábamos en la piscina con los padres de Jamie, Eliza me dijo:

—¿Sabes, mami, en lo que pensaba? Estoy en la piscina, es verano, tengo siete años, llevo un bañador muy mono, y mi abuela me acaba de preguntar si quiero algo para comer o beber —se refería a que la vida no podía ser más generosa con ella.

—Sé exactamente lo que quieres decir, Eliza —repuse.

IMITACIÓN A UN MAESTRO

Una de las prácticas espirituales más universales es imitar a un maestro espiritual para adquirir conocimiento y disciplina. Los cristianos, por ejemplo, estudian *La imitación de Cristo* de Thomas de Kempis, y se preguntan: «¿Qué es lo que Cristo haría?» En el mundo laico leemos biografías por razones espirituales: queremos estudiar el ejemplo de las grandes vidas y aprender de ellas, ya sean las de Winston Churchill, Abraham Lincoln, Oprah Winfrey o Warren Buffett. Fue una de las razones por las que yo quise escribir biografías. Ahora había decidido estudiar con un maestro espiritual e imitarlo, pero ¿quién podría ser? Les pregunté a los lectores de mi blog qué maestro espiritual seguían.

Admiro muchísimo y he aprendido un montón de cosas de dos maestros zen (aunque no pertenezcan a la tradición que yo practico). El primero es Norman

Fischer, una persona sabia, paciente y llena de sentido común. Y la segunda, mi abuela zen judía favorita (no es mi abuela de verdad), Sylvia Boorstein, una mujer muy sabia, elocuente y franca. También me gusta el rabino Charles Kroloff, que es de mi tradición.

Vincent Van Gog. Ya sé, ya sé que es absurdo considerar como mentor espiritual a un pintor que se cortó una oreja... (Pero no se la cortó realmente...) Todo cuanto tienes que hacer es leer CARTAS A TEO, su colección de cartas, para ver lo espiritual que era Van Gogh y para inspirarte con su vida, pensamientos, ideas, filosofía y perseverancia. Era un hombre con un increíble talento tanto en el arte de pintar como en el de la trascendencia, el enriquecimiento interior y la confianza en sí mismo.

Charles Darwin. Se dedicó con un impresionante afán a descubrir por qué el mundo natural era como era. Él no enseñaba, sino que se limitaba a mostrarnos sus descubrimientos. Sus apreciaciones eran profundísimas y se basaban en un montón de arduas investigaciones. Hay varias biografías muy buenas sobre él que nos cuentan su infancia nada excepcional, su viaje en el *Beagle*, y cómo se ganó el respeto científico antes de publicar sus revolucionarias ideas, respaldadas por una enorme cantidad de ejemplos. Al parecer, también era una persona buena y dulce. Cualquiera que observe con tanta lucidez el mundo se merece un profundo respeto.

Anne Lamott, porque es muy íntegra, y el rabino Wayne Dosick, aunque yo no sea judía.

Los dos que se me ocurren son el doctor Andrew Weil, un médico integrativo autor de muchos libros sobre el tema. Habla de cómo podemos sentirnos mejor en el aspecto mental, físico y espiritual, y sus consejos siempre me gustan mucho. Y la otra es Natalie Goldberg, autora de *El gozo de escribir*, el conocido libro sobre escritura. Es un método zen, pero como ella señala, sus consejos sirven para muchas otras cosas. Una de sus ideas más importantes para mí es la de perdonarte a ti misma.

Mi docente espiritual es la naturaleza (la palabra «maestro» no me gusta). La cultura occidental supone que sólo un ser humano puede enseñarte algo espiritual, pero según la visión de los indígenas, cualquier ser vivo, cualquier elemento natural, puede enseñártelo. Podemos aprender mucho de la naturaleza si la escuchamos y la observamos.

Victor Frankl.

No estoy segura de haber encontrado un maestro espiritual, aunque la poesía y la pasión de san Pablo me fascinan. A mi marido la vida de George Orwell le parece muy inspiradora.

El Dalai Lama. Sólo con ver una foto suya ya me siento feliz. Aunque nunca se me ocurrió imitarlo. Ahora que lo pienso, me lo plantearé hacerlo.

El maestro espiritual que he elegido no es otro que Ben Franklin, uno de los fundadores de Estados Unidos, y pienso aprender más cosas de su fascinante vida. Acabo de leer en Wikipedia la entrada sobre él: «Franklin, célebre erudito, fue un importante autor e impresor, escritor satírico, politólogo, político, científico, inventor, activista cívico, estadista y diplomático». Recuerdo haber leído que llegó a ser todas estas cosas, pero no sé cómo lo consiguió. Investigaré más sobre él para conocer mejor su vida.

El lama Norlha Rimpoché (www.kagyu.com, por si quieres saber más cosas de él. Es un budista tibetano como el Dalai Lama). Lleva 25 años siendo maestro de meditación. Su forma de enseñar es lo contrario de emular a alguien, aunque sea una persona muy inspiradora (curiosamente, en vez de inspiring [inspiradora] había puesto inspiring [espiritosa?]. Más bien está intentando liberarme para que sea yo misma de la forma más profunda.

Sé que parece raro, pero a mí me gusta Dan Savage (el columnista que asesora sobre sexo). Más que un maestro espiritual es una persona con valores. Y sí, admite decir un montón de palabrotas, pero también defiende la sinceridad, el amor y el respeto. Y es tan citable como cualquier otra persona, por ejemplo: «Es una relación, no una deposición». Como siempre dices, no podemos elegir lo que nos gusta hacer, sólo lo que hacemos... y aunque no haya elegido poner a Dan en un nivel tan alto, me inspira mucha confianza.

Me ha venido a la cabeza enseguida Henry David Thoreau. Y también la naturaleza. Esta cita de san Bernardo lo expresa perfectamente: «En los bosques encontrarás lo que no está escrito en los libros. Los árboles y las piedras te enseñarán lo que nunca aprenderías de un maestro». Quizá deba

leer más cosas de san Bernardo...

Hermann Hesse. Aunque nunca lo haya visto como un guía espiritual, supongo que lo es, porque tengo una colección de libros suyos, memorias y poesía. Creo que una de sus citas te parecerá interesante: «La felicidad es un cómo y no un qué. Es un talento y no un objeto».

¡La Madre Teresa y Gloria Steinem!

San Francisco de Asís me ha enseñado muchas cosas sobre aceptar lo que yo interpreto como enemigo. En vez de detestar una situación, puedo verla con otros ojos. Por ejemplo, en lugar de odiar los mosquitos, me recuerdo que alimentan a los pájaros y que también tienen una finalidad. No me gustan, pero ya no los detesto como antes. Me encantan muchas cosas sobre san Francisco e intento imitarlo.

Trabajo con personas que —entre otras cosas— buscan ser felices. Pero en lugar de animarlas a ser como alguien —una persona espiritual— les pido que piensen en varias de su mismo sexo a las que admiren. Pueden ser una figura histórica, literaria, del cine, o alguien que conozcan personalmente, un político, un mentor, un miembro de la familia o una celebridad. Mientras admiren a estas dos o tres personas, no importa a quiénes elijan.

En cuanto las han nombrado, les pido que identifiquen las cualidades que admiran en ellas (¡y no su aspecto, por favor!).

A continuación les digo lo siguiente (es muy junguiano, pero va muy bien saberlo): sea lo que sea lo que admiréis de estos individuos (y generalmente todas las personas que mencionan suelen tener las mismas cualidades), está como brote en vosotros, aunque todavía no lo hayáis desarrollado.

Esta cualidad por desarrollar que ignoran tener, es la razón por la que la admiran en los demás. En cuanto empiecen a desarrollarla, admirarán alguna otra cualidad ajena, para seguir el ciclo del crecimiento que lleva a la libertad y la felicidad interior.

Saber lo que admiras en los demás es un espejo maravilloso para conocer tus aspectos más profundos que aún no has desarrollado.

Estas sugerencias eran fascinantes, y estaba leyendo un montón de libros sobre diversas figuras, pero no tenía ninguna afinidad con ellas,

hasta que me topé con santa Teresa de Lisieux (*Santa Teresita*). Me interesó al ver que Thomas Merton la elogiaba en *La montaña de los siete círculos*. Me sorprendió tanto que Merton, el estafalario monje, escribiera de un modo tan reverente sobre una monja con el ñoño apodo de «Florecilla», que me entró curiosidad por leer *Historia de un alma*, su autobiografía espiritual. Este libro me fascinó hasta tal punto que sin darme cuenta me obsesioné un poco con santa Teresita. Compré un libro sobre ella, y luego otro, y luego otro. He leído *Historia de un alma* varias veces.

Un día, mientras intentaba meter la última biografía de santa Teresita que había comprado en mi abarrotada librería (entre *The Hidden Face of St. Thérèse* y *Two Portraits of St. Thérèse*), Jamie me preguntó con un deje de asombro en su voz: «¿Cuántos libros sobre santa Teresita piensas comprarte?» La vida de una santa católica era el último tema por el que se interesaría.

Miré sorprendida el estante y conté las biografías, las historias y los análisis de santa Teresita. En total había comprado *diecisiete* libros, y me los había leído todos de cabo a rabo. También tenía un vídeo y un libro de segunda mano de fotografías de santa Teresita por el que había pagado 75 dólares. («Date un pequeño gusto.») De pronto se me encendió la bombilla: *tenía* una maestra espiritual. Era *Santa Teresita*. Pero ¿por qué me atraía tanto santa Teresita, la «Florecilla», conocida por sus «pequeños actos de virtud», una santa católica francesa que murió a los 24 años tras permanecer nueve en clausura con 20 monjas más?

Después de cavilar en ello durante cinco segundos, lo vi clarísimo.

Había empezado mi proyecto de felicidad para comprobar mi hipótesis de que podía ser más feliz cambiando algunas pequeñas cosas en mi vida cotidiana. No quería rechazar el orden natural de mi vida yendo a vivir, por ejemplo, a Walden Pond o a la Antártida, o tomándome un año sabático de mi marido. No pensaba renunciar al papel higiénico ni a las compras, ni experimentar con alucinógenos. Ya había cambiado de profesión. Esperaba cambiar mi vida sin cambiarla al ser más feliz en mi

propia cocina.

El proyecto de felicidad de cada cual es diferente. Hay quien siente la imperiosa necesidad de experimentar una transformación radical. Me entusiasmaron estas espectaculares aventuras, pero sabía que para mí no eran el camino hacia la felicidad. Quería dar pequeños pasos para ser más feliz mientras vivía mi vida cotidiana, un espíritu que se parecía mucho al de santa Teresita.

Teresa Martin nació en Alençon, Francia, en 1873. Antes de casarse sus padres, su padre había intentado ser monje, y su madre, monja, pero sus respectivas órdenes religiosas los habían rechazado a ambos. Sus cinco hermanas que sobrevivieron a la infancia se hicieron monjas, y Teresita se convirtió en santa. Teresita intentó entrar en el convento carmelitano de Lisieux a los 15 años (dos hermanas suyas ya residían en él), pero el obispo se lo denegó al ser ella demasiado joven. Teresita viajó a Roma para pedírselo personalmente al papa León XIII, pero éste apoyó la decisión del obispo. Entonces el obispo cambió de parecer. Cuando Teresita estaba en el convento, Paulina, la «Madre Inés de Jesús», su hermana mayor, le pidió que escribiera la historia de su propia infancia, que se convirtió en la base de la *Historia de un alma*. En 1897, a los 24 años, murió de tuberculosis tras una larga agonía.

Mientras vivía, nadie había oído hablar de Teresita, salvo su familia y las monjas del convento. Pero tras su muerte, enviaron la versión publicada de su autobiografía a los conventos carmelitanos y a las autoridades eclesiásticas como esquila. Al principio sólo se imprimieron 2.000 ejemplares, pero la popularidad de esta «Historia primaveral de una florecilla blanca», como ella la tituló, se difundió con asombrosa rapidez. Dos años después de su muerte, tuvieron que custodiar la sepultura de Teresita para protegerla de los peregrinos en busca de reliquias. (Cuesta entender cómo un relato tan breve y modesto de su infancia y juventud pudo tener semejante poder espiritual, pero yo también lo sentí al leerlo.)

Saltándose los requisitos habituales, Teresita fue canonizada por vía rápida en 1925 y se convirtió en «Santa Teresita» sólo veintiocho años

después de su muerte. Como ocasión del Centenario de su muerte en 1997, el papa Juan Pablo II la declaró Doctora de la Iglesia, el título más prestigioso otorgado a 33 supersantos, incluidos san Agustín y santo Tomás de Aquino.

El aspecto que más me fascinó de la historia de santa Teresita fueron los logros propios de la santidad que alcanzó mediante la perfección de actos sencillos y corrientes. Eran sus «pequeños actos de virtud»: la santidad alcanzada de formas pequeñas por pequeñas almas, en vez de ser grandes obras realizadas por grandes almas. «El amor se refleja en los actos, ¿cómo puedo, Amado mío, mostrarte mi amor si los grandes actos me están prohibidos? No tengo otro modo de probarte mi amor que... no desperdiciando ningún pequeño sacrificio, ninguna mirada, ninguna palabra, aprovechando las más pequeñas cosas y haciéndolas por amor.»

Vista desde fuera, la vida y la muerte de santa Teresita fueron de lo más corriente. Llevó una existencia poco conocida recluida en el convento sin salir nunca de él, y aunque naciera un año antes que Churchill (mientras se moría en la enfermería del convento, él combatía en la Fuerza Expedicionaria de Malakand en la India británica), santa Teresita parece una figura de un lejano y curioso pasado. No tuvo que superar una familia disfuncional ni dificultades monumentales, tenía unos padres afectuosos, y vivió una infancia tierna y consentida en circunstancias prósperas. Si bien Teresa confiesa en *Historia de un alma*: «Siento la vocación de guerrero, de sacerdote, de apóstol, de doctor, de mártir... Quisiera morir por la defensa de la Iglesia en un campo de batalla», no realizó grandes hazañas ni vivió intrépidas aventuras. A decir verdad, salvo el viaje realizado para pedirle al Papa que le permitiera ingresar en el convento, vivió toda su vida en el barrio donde había nacido con sus familiares más cercanos. Quería sufrir y derramar su sangre por Jesús, y lo hizo, pero a su *pequeña* manera, no luchando en una gloriosa batalla ni muriendo en la hoguera, sino sufriendo una agonía, expectorando sangre, como cualquier otra pobre víctima de la tuberculosis.

Como el papa Pío XI enfatizó en la Bula de Canonización, Teresa

alcanzó una virtud heroica «sin salirse del orden común de las cosas». (Leer sobre santa Teresita me enseñó muchas cosas acerca de las Bulas de Canonización y todos los aspectos prácticos de las beatificaciones.) Yo no podía aspirar a la santidad de santa Teresita, pero podía imitarla aspirando a la perfección dentro del orden común de mi vida cotidiana. Esperamos que la virtud heroica sea llamativa: yendo por ejemplo a Uganda a ayudar a las víctimas del sida, o documentando la lucha de los sin techo en Detroit. Pero el ejemplo de santa Teresita nos muestra que la vida cotidiana también está llena de oportunidades para la práctica de una gran virtud, aunque no sea llamativa.

Uno de mis ejemplos favoritos es el desagrado que Teresa sentía por una de las monjas del convento, Teresa de San Agustín, a la que describió en su autobiografía, aunque sin identificarla, como «una hermana que tiene el don de desagradarme en todo. Sus modales, sus palabras, su carácter me resultan sumamente desagradables». Pero en vez de evitarla, Teresita la buscaba siempre y la trataba «como lo hubiera hecho con la persona que más quería» con tanta convicción que esta hermana le preguntó una vez a Teresita: «¿Querría decirme... qué es lo que la atrae tanto en mí? Siempre que me mira, la veo sonreír».

Tras la muerte de Teresita, cuando esta desagradable monja dio su testimonio durante el proceso de la beatificación de Teresita, afirmó con petulancia: «Al menos puedo decir que durante su vida la hice muy feliz». Teresa de San Agustín no supo nunca que ella era la desagradable hermana en *Historia de un alma* hasta treinta años más tarde, cuando el capellán en un ataque de exasperación le soltó la verdad a la cara. Es una menudencia, pero cualquiera que se haya topado con un compañero de trabajo quejoso, un compañero de habitación narcisista, o unos suegros entrometidos, se da cuenta de la divina virtud que necesitas para tratar a semejante persona como si fuera tu amiga.

En mi investigación sobre la felicidad, uno de los pasajes que más me impactaron de *Historia de un alma* fue la observación «por amor a Dios y a mis hermanas (tan caritativas conmigo) trato de parecer contenta y sobre

todo de *estarlo*». Teresita logró hasta tal punto parecer feliz, y se reía con tanta facilidad, que muchas de las monjas del convento no se dieron cuenta de su virtud. Una de ellas afirmó: «La virtud de la hermana Teresa no tiene mérito alguno, nunca ha tenido que esforzarse para alcanzarla». En el ocaso de la vida de Teresita, otra hermana observó que hacía reír tanto a las que iban a visitarla a la enfermería que «seguro que se morirá riendo de lo feliz que es», en unos momentos en los que Teresa estaba sufriendo en secreto un tormento espiritual y un insoportable dolor físico.

Los budistas hablan de emociones «hábles» y emociones «poco hábles», dándoles la connotación correcta de esfuerzo y competencia. Suponemos que alguien que se *muestra* feliz debe *ser* feliz, pero aunque la felicidad por naturaleza sea natural y espontánea, hay que ser muy hábil para lograrla.

Me dispuse a imitar a Teresita fingiendo mejor ser feliz cuando sabía que mi felicidad haría feliz a alguien. No quería ser falsa, pero podía hacer un esfuerzo para ser menos crítica. Podía buscar la manera de sentirme entusiasmada como, por ejemplo, por la comida que no era mi favorita, por actividades que no eran las que más me gustaban, o por películas, libros y obras teatrales que no acababan de convencerme. Normalmente siempre podía encontrarles algún punto bueno.

También vi que debía expresar con más entusiasmo mi felicidad. Por ejemplo, cuando se publicó mi biografía de Kennedy, varios miembros de mi familia me hicieron unas preguntas que en retrospectiva veo que eran para provocar en mí respuestas como: «¡Estoy emocionadísima! ¡Es excitante verla en las librerías! ¡Todo me va sobre ruedas! ¡Me siento muy feliz!» Pero por naturaleza soy una persona perfeccionista, insatisfecha y quejosa que se preocupa por cualquier cosa, y no me entusiasmo fácilmente. Al mirar atrás veo que lo mejor habría sido actuar como si fuera feliz no sólo por mí, sino también *por ellos*. Sé lo feliz que me siento cuando un miembro de mi familia es feliz. Me sentí muy feliz al oír a Eliza decirle entusiasmada a mi madre, mientras preparábamos el té y la repostería que lo acompañaba: «¡Abuelita, que *divertido* es esto!» Y mi

madre repuso: «¡Sí, ya lo creo!»

Como solía ocurrirme en el proyecto de felicidad, fue a comprometerme a dejar de criticar y quejarme sin motivo cuando vi la arraigada costumbre que tenía de hacerlo. Pero por amor a mi familia y a mis amigos, que tan cariñosos eran conmigo, intentaba parecer contenta, y sobre todo *estarlo*.

Mi padre era un modelo de conducta que se parecía mucho al de Teresita. Apodado «Jack Craft el Sonriente» por las amigas de mi hermana, una de sus mejores cualidades es la de ser —o tal vez debería decir, la de *parecer*— de lo más contento y entusiasmado, y esta actitud hace una tremenda diferencia en la felicidad de los demás. Un día, no hace mucho, cuando estábamos visitando Kansas City, al volver mi padre a casa del trabajo, mi madre le dijo: «Vamos a comer *pizza* para cenar». Y él respondió: «¡Estupendo! ¡Estupendo! ¿Quieres que vaya a buscarla?» Conocía a mi padre lo suficiente como para saber que respondería así aunque no le apeteciera comer *pizza* para cenar, y lo último que quisiera fuera volver a salir para comprarla. Esta clase de inquebrantable entusiasmo parece fácil, pero cuando intenté hacer gala de él vi cuánto costaba. *Ser pesimista es fácil, lo difícil es ser alegre.*

Parecer feliz, y sobre todo *serlo*, es todo un reto. Además, y me costó mucho aceptar esta retorcida realidad, muchas personas no quieren en el fondo ser felices, ni siquiera parecerlo (y si actúan como si no lo fueran, no serán felices). En esta categoría no he incluido a los deprimidos. La depresión es un serio trastorno que nada tiene que ver con el continuo feliz/infeliz. La depresión —se deba a una situación, como el desempleo, la muerte de un cónyuge o un desequilibrio de sustancias químicas en el cerebro, o a cualquier otra causa—, es un problema muy complejo. Pero muchas personas que no están deprimidas son desgraciadas, y algunas parecen querer serlo.

¿Por qué? Por lo visto se debe a muchas razones.

Hay quienes creen que la felicidad no es una meta que valga la pena, sino una preocupación norteamericana trivial producto de tener

demasiado dinero y ver demasiada televisión. Piensan que la felicidad refleja una falta de valores, y la infelicidad es un signo de profundidad.

En una fiesta un individuo me dijo:

—Todos nos preocupamos demasiado de sentirnos satisfechos, nos damos demasiados caprichos. Como está en la Declaración de la Independencia, creemos que debemos ser *felices*. Pero la felicidad no es lo más importante.

—Pues ahora que nuestro país ha alcanzado un cierto nivel de prosperidad, nos fijamos metas más altas —repuse—. ¿No es admirable que queramos ser felices? Si esto no es lo más importante, ¿qué lo será?

—Intentar alcanzar metas como la justicia social, la paz o la protección medioambiental es más importante que la felicidad.

—Crees que es importante ayudar a los demás y trabajar en su beneficio y, por supuesto, lo es —osé decir—. Pero ¿por qué? Si nos preocupamos por los niños pobres o por la malaria en África, ¿acaso no significa que en el fondo lo hacemos porque queremos que todo el mundo esté sano y salvo, viva en la prosperidad y, por lo tanto, sea feliz? Si nos preocupamos de su felicidad, ¿por qué no preocuparnos también de la nuestra? De todos modos —añadí—, los estudios demuestran que las personas felices ayudan más a los demás. Se interesan más por los problemas sociales. Desean más que las otras colaborar como voluntarias y contribuir en organizaciones benéficas. Además, como era de esperar, están menos preocupadas por sus problemas personales. Ser feliz hace que colabores más en la protección medioambiental o en cualquier otra cosa.

Aquel tipo se echó a reír burlonamente y decidí que la respuesta más adecuada en mi proyecto de felicidad era cambiar de tema en lugar de entrar al trapo. Sin embargo, él había esgrimido la mayor crítica a la felicidad: no está bien ser feliz cuando hay tanto sufrimiento en el mundo.

Negarte a ser feliz porque alguien no lo sea, es un poco como no dejar ni una miga en el plato porque los niños pequeños se mueren de hambre en India. Pero tu infelicidad no ayuda a nadie a ser feliz; al contrario, puesto que las personas felices son más altruistas. La realidad circular de la

Segunda Espléndida Verdad es la siguiente:

Una de las mejores formas de ser feliz es hacer felices a los demás.

Una de las mejores formas de hacer felices a los demás es ser feliz.

Hay quien asocia la felicidad con la ausencia de rigor intelectual, como el hombre que dijo a Samuel Johnson: «Usted es un filósofo, doctor Johnson. Yo también intenté serlo en mis buenos tiempos, aunque no sé cómo, pero la alegría siempre me lo impedía». Hay quien sostiene que la creatividad, la autenticidad o el criterio son incompatibles con la autocomplacencia burguesa de la felicidad. Pero si bien las personas sombrías y pesimista *parecen* ser más inteligentes, las investigaciones demuestran que no existe ninguna relación entre la felicidad y la inteligencia.

Aunque no ser demasiado feliz *luce* más. En la felicidad hay una especie de simpleza, de inocencia, de disposición a ser complacido. El brío y el entusiasmo requieren energía, humildad y participación; refugiarnos en la ironía, entregarnos a las críticas destructivas o asumir un aire de hastío filosófico es más cómodo. Además, la ironía y el hastío nos permiten observar desde una cierta distancia nuestras elecciones: la comida rápida que consumimos, el club de campo del que somos socios, nuestro vehículo deportivo utilitario que traga mucha gasolina, los *reality shows* que miramos en la tele. Conocí a una mujer que no dejaba de hablar de la estupidez de las celebridades y de las personas que leían revistas del corazón, pero su desdén revelaba que seguía muy de cerca todos estos temas. Tuve que morderme los labios para no citar una observación de Samuel Johnson sobre Alexander Pope: «Las burlas de Pope a los grandes son demasiado frecuentes como para ser auténticas; ningún hombre piensa demasiado en lo que desprecia profundamente». Los comentarios irónicos de aquella mujer eran una estrategia para

entregarse a cotilleos sobre los famosos y despotricar contra ellos.

También hay quienes cultivan la infelicidad para controlar a los demás. Se aferran a ella porque si no fueran infelices perderían el trato especial que la infelicidad les asegura: la pena y la atención que suscitan. Sé que yo he hecho valer mi infelicidad para apuntarme un tanto. Por ejemplo, si Jamie me pide que le acompañe a una cena de negocios y yo le respondo con toda franqueza: «No me apetece ir, *de verdad*, pero si tú quieres, iré», siento que así Jamie me pondrá más medallas por haber ido que si le mintiera diciendo: «Me encantará ir, la cena me hace mucha ilusión». Si no me quejo, si no expreso que me revienta ir, él no valorará mi sacrificio.

Algunas personas se aprovechan de su infelicidad durante décadas. Una amiga me dijo: «Mi madre siempre nos repetía que había renunciado a su doctorado para estar en casa y cuidar de mi hermano y de mí. Estaba frustrada y enojada, y nos lo echaba en cara siempre. Usaba su infelicidad para controlarnos a nosotros y a mi padre. Todos nos sentíamos culpables».

La idea de que la infelicidad es desinteresada y la felicidad, egoísta, es falsa. Es más altruista parecer feliz. Requiere energía, generosidad y disciplina estar siempre alegre, aunque nadie valora a una persona feliz. Nadie tiene en cuenta sus sentimientos ni intenta subirle el ánimo. Como parece autosuficiente, se convierte en un cojín para los demás. Y como su felicidad parece tan natural, nadie la valora. Teresita no recibió ningún reconocimiento por sus tremendos esfuerzos, ni siquiera por parte de las monjas del convento. Como parecía ser tan feliz, supusieron que era algo natural en ella. Conozco a algunas personas afortunadas —como mi padre— que parecen estar siempre alegres. Ahora me pregunto si no se esfuerzan en aparentarlo.

Hay otro grupo de gente supersticiosa que no quiere admitir ser feliz por miedo a tentar la suerte. Por lo visto, es un instinto humano universal que se da prácticamente en todas las culturas: el miedo a desencadenar la ira cósmica al llamar la atención sobre la buena suerte de uno. Este sentimiento me obsesionó mientras trabajaba en mi proyecto de felicidad.

¿Estaría tentando la suerte al centrarme tanto en mi felicidad?

También hay la superstición de que, si prevés un problema o una tragedia, la acabarás viviendo. El miedo y la preocupación pueden sernos útiles; pensar en las consecuencias desagradables de algo nos impide actuar imprudentemente, como al ponernos el cinturón de seguridad o proceder con sumo cuidado. Pero muchas personas, aunque sean infelices por temer algo que *podría* ocurrir, creen que preocuparse es una virtud propiciatoria. Por ejemplo, a algún nivel yo me siento culpable por no preocuparme más por la hepatitis C de Jamie. Localizo cualquier información que conseguimos, voy a muchas de las consultas médicas de Jamie, con lo que he aprendido un montón de cosas sobre la hepatitis C. Pero cuando no es un problema activo en nuestra vida, no pienso demasiado en él, y a veces esta actitud parece... irresponsable. ¿Debería preocuparme más? Pero, por más que me preocupe, no cambiaré la realidad del hígado de Jamie. Al contrario, si me torturo con un ataque de pánico, esta actitud nos hará infelices a los dos. (Por otro lado, hay quien cree que si eres *infeliz*, te pasarán unas cosas terribles... que seguramente acabarás desarrollando un cáncer. Estas ideas no son nuevas. Durante la Peste Negra de Londres en 1665, la gente creía que estar alegre te protegería de la infección.)

Y, por último, hay quien es desgraciado por no tomarse la molestia de ser feliz. La felicidad requiere energía y disciplina. Es más fácil ser pesimista y dejarse llevar por estados parecidos. Las personas incapaces de superar su desdicha son dignas de compasión, porque están atrapadas en un estado del que no pueden salir. Pero su infelicidad es una carga para las personas de su entorno a las que también hacen sufrir: por desgracia, las emociones negativas se contagian con más fuerza que las positivas.

Los filósofos, científicos, santos y charlatanes nos han dado instrucciones para ser felices, pero a los que no *quieren* serlo esto les trae sin cuidado. Si no crees ser feliz, no lo eres. Como Publilius Syrus observó: «Ningún hombre es feliz cuando cree no serlo». Si crees ser feliz, lo eres. Por eso Teresita dijo: «Trato de parecer contenta, y sobre todo *de estarlo*».

Las decisiones de este mes, y las de mi proyecto de felicidad, estaban concebidas sobre todo para permitirme ser valiente cuando el teléfono sonara con malas noticias, algo que inevitablemente sucedería algún día.

Pues las malas noticias llegaron a finales de mes.

Recibí una llamada de mi madre.

—¿Has hablado con Elizabeth? —me preguntó.

—No, hace como una semana que no he hablado con ella. ¿Cómo está?

—Tiene diabetes.

—¿*Diabetes*?

—Sí, del tipo 2, o al menos eso creen los médicos, pero no están seguros. Tu hermana ha tenido suerte de que se la hayan detectado a tiempo, su nivel de azúcar era peligrosamente alto.

—¿Cómo es que se le ocurrió que podría tenerla? ¿Y ahora qué tendrá que hacer? ¿De qué le ha venido? —Me empezó a pasar por la cabeza todo cuanto sabía de la diabetes: la buena respuesta del tipo 2 a los cambios en la dieta y el estilo de vida; la tensión que reinaba en la comunidad interesada en la diabetes, entre los defensores del tipo 1 y del tipo 2 por la asignación del dinero para la investigación; los recuerdos de cuando iba a sexto curso y veía a mi amiga inyectarse la insulina en la barriga. Mi madre me había dicho todo lo que sabía. Después llamé a mi hermana para que me lo volviera a contar.

Durante las siguientes semanas, las noticias fueron cambiando. Al principio el médico dijo que la diabetes de Elizabeth era del tipo 2, aunque ella no encajara en el perfil habitual: es joven, delgada y está en forma. El diagnóstico fue un duro golpe para todos, pero al menos dos cosas lo suavizaron. En primer lugar, mi hermana se había estado sintiendo mal y al estabilizarle el nivel de azúcar se sintió mucho mejor. También nos tranquilizó saber que la diabetes no era del tipo 1, que requiere inyectarse insulina cada día y no mejora con la dieta y el ejercicio. Pero al final sí

resultó ser del tipo 1.

Cuando los humanos afrontamos un serio contratiempo, nuestro mecanismo de defensa se activa para ayudarnos a ver los aspectos positivos de la situación, y yo podía verme buscando oportunidades para el «crecimiento postraumático». Con varias soluciones resonando en mis oídos, intenté ser objetiva y sentirme agradecida.

—Has tenido suerte de que te la diagnosticaran a tiempo —le dije a Elizabeth—. Ahora tomarás una comida más sana y harás ejercicio con regularidad. No te preocupes, controlarás la situación, te acostumbrarás a la diabetes y todo te irá la mar de bien.

Elizabeth utilizó la estrategia de las comparaciones positivas.

—Sí. Y además una diabetes no es nada comparada con lo que *podría* haber sido. Podían haberme diagnosticado una enfermedad mucho peor. La diabetes es manejable —repuso.

Pero lo que no dijo, ni yo tampoco, es que, aunque podía haber sido peor, también podía no haber *sido nada*.

Mi antigua compañera de habitación de la universidad sufrió un grave accidente de coche y yo volé a Hawai para verla. Llevaba un halo craneal y tornillos de titanio insertados en la cabeza.

—¿Te sientes afortunada por estar viva? —le pregunté

—Lo que siento es que me gustaría no haber tenido este maldito accidente —me soltó.

No es fácil centrarse en lo positivo. Pero creo que mis decisiones me ayudaron a afrontar esta noticia. ¿Y si me hubieran diagnosticado a mí una diabetes? Creo que me habrían ayudado todavía más. Un epitafio común del siglo dieciocho dice:

Recordad, amigos, cuando pasáis por aquí,
que un día yo como vosotros fui.

Y que como ahora soy, vosotros seréis,
preparaos pues para cuando me alcancéis.

Un sentimiento digno de un proyecto de felicidad. *Ahora* es el momento de cumplir mis decisiones, sigo recordándome. Porque el teléfono volverá a sonar.

9

SEPTIEMBRE:

Haz lo que te apasiona

LOS LIBROS

- **Escribe una novela**
- **Encuentra tiempo**
- **Olvídate de los resultados**
- **Aprende a manejar una nueva tecnología**

La vuelta de las vacaciones me hizo apreciar de nuevo mi querida biblioteca. El bello edificio, ubicado a una manzana de mi apartamento, es perfecto: dispone de montones de libros a la vista, acceso a internet, una colección increíble de obras infantiles, y una silenciosa sala de lectura donde estudiar y escribir. Es tan silenciosa que una mañana que me olvidé de quitar la musiquita que suena al encender el ordenador, aún me acuerdo de las miradas que me lanzaron. Era fácil no valorarla —había estado yendo a la biblioteca varias veces a la semana durante varios años—, pero mi breve ausencia me recordó lo mucho que me gustaba (demostrando que los expertos en felicidad tenían razón al aconsejar privarse de una actividad durante un tiempo para sentir más placer al

retomarla). Dado lo contenta que estaba por volver a pisar la biblioteca —y que septiembre es cuando mis hijas vuelven al colegio—, me pareció una buena idea que este mes girara en torno a los libros. Mi decisión principal para el mes era «Haz lo que te apasiona», que en mi caso era todo cuanto estaba relacionado con los libros. Me encanta leer y escribir, y mi trabajo se basa en leer y escribir, aunque haya de sacar tiempo de dónde sea para lograrlo.

Hace mucho leí la advertencia de la escritora Dorothea Brande sobre que los escritores solían emplear su tiempo en ocupaciones verbosas como leer, conversar, mirar la tele, ir al cine y ver obras de teatro. En su lugar les sugería renovarse con actividades que no tuvieran que ver con el lenguaje, como escuchar música, visitar museos, hacer solitarios o dar largos paseos solos. Esto me parecía muy sensato, y yo intentaba de higos a brevas seguir su consejo. Pero cuando me estaba preparando para el proyecto de felicidad, mientras echaba un vistazo en una librería, tuve una revelación que saltaba a la vista: para mejor o para peor, podía decir con toda sinceridad que leer, escribir y crear libros me apasionaba hasta tal extremo que prácticamente no me interesaba ninguna otra cosa.

Unos días antes una amiga con tres hijos me había dicho:

—Los fines de semana me gusta cuando toda la familia nos pasamos al menos dos horas por la mañana y dos por la tarde jugando al aire libre.

—Pues a mí me gusta cuando los fines de semana toda la familia nos quedamos leyendo en pijama en la cama hasta después de almorzar —repuse.

Era verdad, pero me sentí mal al confesarlo. ¿Por qué? ¿Por qué creía que sus inclinaciones eran mejores que las mías? ¿Por qué me sentía culpable por estar tumbada en la cama «leyendo»? Seguramente porque era lo que más me gustaba. *Ojalá* fuera diferente y me interesaran muchas otras cosas, pero no era así. Ahora era hora de considerar más en serio mi pasión por leer y escribir. Para mí era mucho más divertido que jugar al aire libre. (Pero claro, hasta que Eleanor creciera, leer en la cama por la mañana no sería sino un sueño, pero lo había hecho en el pasado y

volvería a hacerlo.)

Para cumplir con la decisión del mes de «Haz lo que te apasiona» debía descubrir qué era lo que más me gustaba. Yo ya lo sabía. El siguiente paso era encontrar tiempo para ello, encontrar la manera de integrar mi pasión en la vida cotidiana, y dejar de esperar que pudiera alcanzar un nivel de eficiencia que no venía al caso. También quería aprender a manejar algunas de las nuevas tecnologías que te ayudan a publicar un libro.

Por supuesto que no todo el mundo comparte mi pasión por los libros; en su lugar podría ser el equipo de fútbol de la universidad, una compañía de teatro comunitario, la política o la venta de los objetos usados de tu hogar. Pero sea cual sea tu pasión, las investigaciones sobre la felicidad prevén que encontrar tiempo para lo que te apasiona y considerarlo una prioridad en vez de una actividad «más» que harás cuando dispongas de un rato libre (mucha gente no los tiene), te hará muy feliz.

Pero gracias a mi blog aprendí que a muchas personas las agobiaba la pregunta: «¿Qué es lo que te apasiona?» Les parece tan importante e incontestable que no saben qué decir. Un truco para descubrir lo que te apasiona, ya sea una actividad laboral o lúdica, es «*Hacer lo que sueles hacer*». Lo que te gustaba hacer a los diez años, o lo que eliges hacer la tarde libre de un sábado, refleja lo que te apasiona. (Un lector del blog me dio una pista más práctica aún: «Tu consejo se parece mucho al de un profesor que nos decía: “¿En qué pensáis cuando estáis sentados en el váter? Porque eso es en lo que ‘queréis’ pensar”».) «Haz lo que sueles hacer» es útil porque te señala que examines tu conducta en vez de la imagen que albergas de ti, y te muestra por lo tanto tus preferencias con más claridad.

ES C R I B E U N A N O

Mi proyecto más ambicioso para el mes era escribir una novela. En treinta días. Nunca se me habría ocurrido participar en una maratón o corona

montañas, pero la idea de terminar una novela en un mes me estimulaba tanto como el relajante agotamiento del esfuerzo físico. Quería averiguar si podría escribirla.

Pocos días antes me había topado en la calle con una conocida que había mencionado estar escribiendo una novela en un mes.

—¿Ah, sí? ¿Cómo? —le pregunté al instante intrigada.

—Me he comprado *No Plot? No Problem!* de Chris Baty. Empiezas sin ninguna preparación, no corriges el texto, y escribiendo 1.667 palabras al día creas una novela de 50.000 palabras en treinta días.

—¿Cincuenta mil palabras? —le pregunté—. ¿Con esta cantidad basta para una novela?

—Tiene la misma extensión que *El guardián entre el centeno* y *El gran Gatsby*.

—¡Vaya! Tal vez yo también lo pruebe.

—Baty también ha creado el Mes Nacional de Escribir una Novela. Se celebra en noviembre. Muchas personas de todas partes del país se han apuntado a la idea.

Estábamos plantadas en la esquina de la calle, a una manzana de la librería Barnes & Noble de Union Square.

—Voy a comprarme el libro ahora mismo —exclamé tomando esta decisión de pronto—. Me plantearé escribir una novela en un mes.

Compré el libro y se me ocurrió una idea para la trama: una pareja que tenía una aventura amorosa en Manhattan. Había estado leyendo a Laurie Colwin, Roxana Robinson y otros novelistas que escribían sobre los problemas matrimoniales en la madurez, y quería reflexionar en las consecuencias felices e infelices de una crisis matrimonial en forma de aventura. También se me ocurrió que sería divertido intentar pensar en la logística de cómo dos personas maduras del mismo círculo social se las apañarían para mantener su aventura amorosa en secreto y escribir sobre la ciudad de Nueva York.

El primer día de septiembre tecleé FELICIDAD, el título de la novela, y escribí la primera frase: «Emily cayó en la cuenta de que sabía

exactamente cuándo había empezado su aventura con Michael Harmon: a las 8 de la noche del 18 de septiembre, en una fiesta en el apartamento de Lisa y Andrew Kessel», y bla, bla, bla hasta escribir 1.667 palabras.

La novela me dio mucho trabajo, pero me costó menos de lo que creía hacerme un hueco a diario para escribirla. Yo lo tenía más fácil que la mayoría porque me dedicaba a escribir a tiempo completo, pero aun así el tiempo que pasaba leyendo el periódico y las revistas, quedando con alguien para tomar un café, leyendo por placer o haciendo un poco de esto o de aquello en la casa, tuve que emplearlo en escribir la novela. Los posts de mi blog se volvieron mucho más cortos.

A los diez días me topé con un problema: había llegado al final de la trama. No había pensado en demasiada acción —Emily y Michael almuerzan juntos, se lían, y ponen fin a su aventura amorosa—, había escrito la mayor parte de la historia y ni siquiera llegaba a 25.000 palabras. El libro de Baty me prometía que se me ocurrirían más ideas para la trama. Y seguí escribiendo. Y escribiendo. Cada día, de una manera o de otra, me las apañaba para escribir la cantidad mínima de palabras requeridas hasta que el 30 de septiembre tecleé la frase: «A partir de ahora comprará en otra parafarmacia. FIN». Calculé las palabras que contenía: 50.163. Había acabado una novela lo bastante larga como para ser un libro en toda regla, con la misma extensión que algunas de mis novelas favoritas, como *Sangre sabia* de Flannery O'Connor y *El club de la lucha* de Chuck Palahniuk.

Me había dado un montón de trabajo, aparte del que ya me exigía mi rutina cotidiana. ¿Me había hecho feliz? ¡Por supuesto! Escribir *Felicidad* me tomó mucho tiempo y energía, es verdad, pero también me hizo muy feliz. Afrontar un proyecto tan difícil y llevarlo a cabo en un mes aumentó enormemente el ambiente de crecimiento en mi vida. Era muy estimulante ver lo que podía alcanzar en tan poco tiempo si me lo proponía. Como siempre estaba buscando material para enriquecer la historia, el mundo también cobró vida para mí de una nueva forma. Una tarde, cuando volvía a casa después de haber estado en la biblioteca, vi un

gran grupo de gente dando vueltas delante de la famosa capilla de la funeraria Frank E. Campbell de Manhattan, y me dije: «¡Qué escena más buena para mi novela!»

Pero quizá lo que más feliz me hizo fue el placer de expresar una idea muy complicada: la clase de idea que requiere escribir centenares de páginas para captarla. Recuerdo el momento en que se me ocurrió. Había estado en una cena con varias parejas que vivían en mi barrio. En ella dos amigos se enfrascaron en una intensa aunque tal vez inocente conversación, y pensé: «¿Y si estuvieran liados? ¿Cómo se las apañarían? ¿Qué ocurriría?» Siempre me había llevado años escribir un libro. Esta novela quizá no fuera demasiado buena, pero la había acabado en un mes.

Como comprobé el mes de febrero en el que me dediqué a ser Extremadamente Amable, los métodos intensivos tienen muchas ventajas. El brillante Scott McCloud sugiere un ejercicio parecido: «Crear un cómic en 24 horas» en su libro *Hacer cómics*: «Dibuja un cómic de 24 páginas en 24 horas. Sin un guión. Sin preparación... Una gran terapia de choque para el bloqueo creativo». Este método intensivo también me dio una sensación de libertad creativa, porque comprendí que cuando sentía el irrefrenable deseo de escribir una novela —un impulso muy extendido y poco tratado que afectaba a muchos escritores—, podía sentarme y *escribirla*.

Y para mi gran asombro, me lo pasé en grande escribiendo *Felicidad*. Cuando escribo, suelo cuestionarme constantemente mi trabajo. Pero con esta novela de un mes no tenía tiempo de hacerlo, y fue un alivio zafarme de mi crítico interior. Como un amigo me dijo: «Afróntalo, tu novela seguramente es malísima... ¡pero no pasa nada!» Este proyecto me ayudó a cumplir con la decisión tomada en marzo: «Disfruta con los fracasos». Tras escribir la palabra número 50.163, sentí el irresistible impulso de borrar la novela del ordenador, pero me resistí. Ni siquiera he vuelto a leerla. En algún momento de mi vida lo haré.

Escribir una novela me proporcionó el «ambiente de crecimiento» que (cada vez estaba más convencida de ello) era esencial para la felicidad.

Había incluido este elemento en mi Primera Espléndida Verdad, pero era más importante de lo que creí en un principio. La satisfacción de haber culminado una larga tarea es una de las cosas que más te llenan en la vida. Cuando les pregunté a los lectores de mi blog si alcanzar un gran objetivo los había hecho felices, muchos me escribieron para compartir sus experiencias:

Asumí un gran compromiso, y me llevé una grata sorpresa al llevarlo a cabo. Me uní a un grupo de youtube llamado «el reto de los 100 días». Hice un videoblog a diario durante 100 días. Era mi primer vídeo para youtube, pero tenía una cámara que filmaba. Me comprometí a fijarme en algo positivo y a compartirlo cada día. Hacer un vídeo a diario me resultó más fácil que hacerlo una vez a la semana porque se convirtió en una costumbre. Aunque el reto tuviera que ver con algo llamado «la ley de la atracción» (que no he logrado atraer), me sentí más feliz al pasármelo en grande grabando vídeos para hacer nuevas amistades a través de los comentarios.

Este año decidí participar en un triatlón. Me uní a un equipo, entrené casi a diario durante ocho semanas, y después de terminar el triatlón, me inscribí en otro. Soy la clase de persona a la que le gusta estar leyendo en la cama, pero siempre he creído que era una buena idea participar en un triatlón antes de cumplir los 40 (me faltan dos años). El entrenamiento fue increíble. Si alguna vez te lo has planteado, participa en uno. ¡Es una experiencia fabulosa!

Aprenderé italiano en menos de 7 meses. Me salió la oportunidad de hacer este curso y la cogí al vuelo. He empezado desde cero, pero en 7 meses hablaré con fluidez. De momento estoy a medio camino, pero ya puedo mantener una conversación con hablantes nativos italianos. Aprender italiano en 7 meses no es moco de pavo y he estado muchas veces a punto de dejarlo, pero la experiencia es maravillosa y divertida.

Después de superar una depresión, construí un velero de madera en seis semanas. Lo creé como símbolo de victoria y como parte del proceso. Terminarlo me ha hecho muy feliz, y las pocas veces que he navegado con él han sido unas experiencias memorables. Además, como me he hecho

miembro de un club de vela, ahora puedo acceder a un embarcadero precioso y tranquilo que me permite entrar en contacto con gente interesante. Todo esto me ha hecho más feliz.

Estoy escribiendo mis memorias. Empecé a trabajar a tiempo parcial como enfermera para poder dedicarme más a escribir, y me alegro muchísimo de haber tomado esta decisión. Ya voy por la mitad del manuscrito. Lo que me animó a hacerlo fue una enfermedad traumática que sufrí. Me pasé meses usando muletas sin saber si podría volver a caminar. La discapacidad permanente era una posibilidad. Después de vivir una experiencia tan terrible y hundirte hasta el cuello en la ciénaga de la desesperación, te desprendes de muchas cosas. Y, sobre todo, descubres que la vida es demasiado corta para NO hacer lo que te apasiona. Y eso es lo que ahora hago.

A medida que voy creciendo, aprendo que para ser feliz es importante hacer lo que me gusta. Mi GRAN meta es ganarme la vida dedicándome a mi pasión. Tengo 22 años y llevo dos trabajando en el mundo empresarial, pero lo que me más me gusta es diseñar y crear joyas. He empezado haciendo alhajas de encargo para los familiares y amigos, y acabo de abrir una tienda online en etsy.com. Hace tiempo que me encanta diseñar joyas, pero últimamente le he echado coraje para dedicarme a lo que me apasiona. ¡Aunque falta mucho aún para que el negocio sea viable, espero que un día lo sea! A veces es frustrante ver que mi meta no es más que una semillita, pero la visión que tengo de mi negocio me motiva a intentar hacerlo realidad sin tirar la toalla. Trabajar duramente por algo que me apasiona es SUMAMENTE satisfactorio y me hace muy feliz en la vida.

Si te place, experimenta con nuevas recetas, ve de *camping* en tu decimoquinto parque, organiza una fiesta en tu sesenta cumpleaños o mira los partidos de tu equipo preferido en la Super Bowl. Yo prefiero escribir una novela.

EN C U E N T R A T I E M

Si bien la lectura era una de mis prioridades más importantes y uno de mis mayores placeres, nunca pensé demasiado en ello. Quería tener más tiempo para leer más libros pasándomelo mejor. Para lograrlo debía darme permiso para leer cuando me apeteciera. Samuel Johnson observó: «Si leemos sin ganas, la mitad de nuestra cabeza estará puesta en prestar atención, y sólo podremos usar la otra mitad en la lectura». La ciencia lo respalda. Cuando los investigadores intentaron averiguar qué era lo que ayudaba a los alumnos de tercer y cuarto curso a recordar lo que leían, descubrieron que el interés por el pasaje era mucho más importante que la «legibilidad» del mismo: *treinta veces* más importante.

Entre los libros que leí para la investigación de la felicidad, como *La hipótesis de la felicidad* de Jonathan Haidt, *Plan B* de Anne Lamott y varias biografías de Tolstoi, incluí *The Private Life of a Country House 1912-1939* de Lesley Lewis. También me di el gusto de volver a leer *La feria de las vanidades* de William Makepeace Thackeray, *The Heir of Redclyffe* de Charlotte Yonge y a Laura Ingalls Wilder cuando me apetecía, en lugar de procurar leer algo nuevo. Siempre he creído que la mejor lectura es la relectura. Hice un esfuerzo por hacerme con listas de libros. Pedía a la gente que me recomendara alguno (como beneficio indirecto, me fue de maravilla para relacionarme con los demás; a todo el mundo le entusiasmaba cuando anotaba sus sugerencias). Siguiendo el consejo de un miembro del grupo de lectura de literatura infantil, me suscribí a *Slightly Foxed*, una publicación trimestral británica encantadora que publica comentarios de los lectores sobre sus libros preferidos, y me fijaba en las sugerencias de la sección «Lista de libros» de la revista *The Week*.

Pero lo que me impedía leer más no era averiguar qué libro podía leer, sino la falta de tiempo. Por más que leyera, quería leer más todavía. Aunque cuando te quejas por andar escasa de tiempo, lo primero que te sugieren es: «Mira menos tele». Lo cual es lógico, ya que el estadounidense medio se pasa de cuatro a cinco horas frente al televisor.

—¿Crees que pasamos demasiado tiempo mirando la tele —le pregunté

a Jamie.

—Si apenas la miramos —repuso.

—Bueno, un poco sí que la vemos. ¿Crees que lo hacemos unas cinco o seis horas a la semana? Aunque sólo vemos lo que dan en TiVo o algún DVD.

—No creo que sea buena idea dejar de verla. La tele es estupenda si seleccionas los programas —repuso.

Tenía razón. Era divertido mirar un programa cuando las niñas estaban durmiendo. Mirar la tele parecía una actividad más sociable que leer en la misma habitación; supongo que parecía más íntima por el hecho de estar compartiendo la misma experiencia

Sin embargo, me prometí dejar de leer los libros que no me gustasen. Me enorgullecía de terminar todos los libros que empezaba, pero ya no pensaba hacerlo más. Y además de obligarme a leerlos de cabo a rabo, también conservaba todos los libros que compraba apilados caóticamente por toda la casa. Los seleccioné sin piedad y llevamos varias pesadas bolsas de libros a la tienda que vende artículos de segunda mano con fines benéficos. También acepté mi renuencia idiosincrásica a leer cualquier libro (o ver cualquier obra teatral o película) que girase alrededor de una acusación injusta. No pensaba leer nunca *Oliver Twist*, *Otelo*, *Matar a un ruiseñor*, *Expiación*, *Pasaje a la India*, *Días de Birmania*, *Crimen y castigo* o *Arthur & George* si podía evitarlo, y tenía todo el derecho a hacerlo.

OL V Í D A T E D E L O S

Mientras leía, me encantaba tomar notas, a menudo sin ninguna razón. Siempre estoy subrayando frases de libros, haciendo listas raras, reuniendo ejemplos en extrañas categorías, copiando pasajes. Por alguna razón me gusta trabajar en el proyecto indefinido y permanente de alguna investigación. Siento el irreprimible deseo de hacer listas de palabras extranjeras que describen conceptos que la lengua inglesa no puede

transmitir (*flâneur, darshan, eudaimonia, Ruinensehnsucht, amae, nostalgie de la boue*), explicaciones de conceptos que me parecen extrañamente cargados de significado (la leyenda artúrica del Rey pescador, la vía occidental, el misterio de Croatoan, los Misterios Eleusinos, el ofrecimiento de los primeros frutos de la cosecha, la tradición de la caza del carrizo, el Espíritu del Maíz, los antiguos ritos de esparagmos, El Señor del Caos, los cultos cargo, los hermes griegos, la ceremonia del potlatch, el número áureo) y centenares de otros temas.

Tomar notas exige mucho tiempo y energía y procuraba reprimir este impulso. Parecía una actividad inútil y caprichosa. Pero siguiendo las decisiones de este mes y mi Primer Mandamiento de «Sé Gretchen», me dije: «Olvídate de los resultados» y toma notas sin sentirte culpable.

Curiosamente, en cuanto me dije: «Vale, Gretchen, toma todas las notas que quieras por la razón que sea», se me ocurrió lo útil que había sido tomarlas. El primer libro que escribí, *Power Money Fame Sex*, está basado en una enorme cantidad de notas. Cuando tuve la oportunidad de escribir *Profane Waste*, que trata de por qué la gente decide destruir sus pertenencias, pude llenar el libro de ejemplos asombrosos y oportunos gracias a haber estado tomando notas (¡quién sabe por qué!) durante años. Como la mayoría de notas que tomaba parecían «peregrinas», no me di cuenta de lo valiosas que eran, aunque lo fueran.

Uno de los placeres de lo que te apasiona es que no tienes que preocuparte de los resultados. Puedes intentar triunfar en ello o pasarte el día entreteniéndote en el garaje, haciendo pequeños ajustes, explorando, sin preocuparte por tu grado de eficiencia o por los resultados. Los demás quizá se pregunten por qué te gusta tanto intentar poner a punto durante años ese viejo coche, aunque siga sin funcionar, pero esto a ti te trae sin cuidado. Un ambiente de crecimiento aporta mucha felicidad, pero al mismo tiempo eres feliz al no sentirte obligado a hacer grandes progresos. Aunque esto no es de extrañar: a menudo lo opuesto a una gran verdad también es cierto.

Escribir libros me gustaba mucho. De niña me pasé innumerables horas rellenando mis Libros en Blanco. Antes de llegar a ser escritora profesional, escribí dos novelas horribles. Toda mi vida he estado haciendo minilibros para regalar a mi familia y amigos. Cuando me puse a pensar en las cosas que me encantaba hacer con Eliza, todas estaban relacionadas con la creación de libros.

Por ejemplo, hicimos un libro usando algunos de sus dibujos más vistosos y elaborados. Ella me dictaba una leyenda para cada ilustración mientras yo la tecleaba en el ordenador. Después imprimimos las leyendas, las recortamos y las pegamos junto a los dibujos. A continuación hicimos copias a todo color y las encuadernamos en un cuaderno de espiral. Fue un proyecto muy divertido, se convirtió en un recuerdo estupendo, en un regalo para los abuelos en Navidad y Januká, que captaba una etapa del desarrollo de Eliza, y me permitía desprenderme de la enorme pila de dibujos sin sentirme culpable por ello ni un poquito. (Aunque debo admitir que, cuando mencioné este proyecto en mi blog a una lectora, casi le da un soponcio: «¡No puedo creer que tires a la basura los dibujos originales de tu hija! Yo también habría hecho copias como tú, pero me habría guardado los originales en alguna clase de libros de recortes. Los originales son ÚNICOS. Debo confesar que al leerlo se me cortó la respiración».)

Últimamente había sentido curiosidad por entrar en Lulu.com, donde te publican los libros que creas. Según esta web, podía publicar un libro de tapa dura con sobrecubierta por menos de treinta dólares. Se lo comenté a Jamie.

—¿Y de qué te sirve publicar algo así? —resopló.

—¿Te refieres a quién tendría desperdigados por la casa los suficientes papeles como para encuadernarlos en forma de libro? —le pregunté.

—Exactamente.

—¿Estás de broma? ¡Pues yo! Si esto resulta, imprimiré una docena.

Al menos haré algo con todas esas notas que he tomado por quién sabe qué razón. De prueba, hice un libro con el diario que había llevado los primeros dieciocho meses de vida de Eliza (otro libro que había escrito sin darme cuenta). Me senté ante el ordenador preparada para «encarcelarme» con el fin de superar mi frustración y mi impulso a correr. Pero el proceso sólo me tomó veinte minutos.

Cuando al cabo de varias semanas me mandaron el diario publicado, era muchísimo mejor de lo que había imaginado. ¡Era el diario de mi hija pequeña publicado en un *libro de verdad*! ¿Cuál sería el siguiente? Pedí que me hicieran un libro con mis citas favoritas sobre la naturaleza de las biografías, y otro sobre mis citas favoritas sin clasificar, y fantaseé pensando en los futuros libros que crearía. Cuando terminara mi investigación sobre la felicidad, mandaré hacer otro libro con mis citas favoritas sobre la felicidad, quizás incluso podía ilustrarlo con algunas fotos. Haré un libro con los posts de mi blog, otro con la novela *Felicidad*, y otro con mi diario de una frase al día. ¡Incluso podía hacer copias para las niñas! Además, tenía un montón de ideas para crear grandes libros relacionados con la felicidad. Si una editorial no me los publicaba, me los publicaría yo misma.

También me enteré de que, a través de Shutterfly, un servicio de fotografías de internet, podía imprimir un álbum de fotos con tapa dura. Averiguar cómo hacerlo fue todo un reto, pero al final lo conseguí, y una vez que estuvo hecho, encargué una copia para nosotros y dos más para los abuelos, y todo el mundo recibió un libro indexado lleno de fotografías. Aunque me costó un riñón, me recordé que no sólo estaba haciendo realidad la decisión de «Aprende a manejar una nueva tecnología», sino la de «invierte tu dinero en fomentar tus metas», «Date un pequeño gusto» y «Sé una mina de recuerdos felices».

En cuanto dejé atrás la desagradable curva del aprendizaje, fue divertido. La novedad y el reto de aprender a manejar una nueva tecnología —aunque a veces me subiera por las paredes de frustración— me produjo una satisfacción enorme y me ofreció una nueva forma de

desarrollar mi pasión por los libros.

De todos los meses transcurridos, las decisiones de septiembre habían sido las más agradables y fáciles de mantener. Lo cual me mostró, una vez más, que era más feliz cuando aceptaba tanto lo que me gustaba como lo que me desagradaba, en vez de intentar decidir lo que *debería* gustarme. Era más feliz cuando, en lugar de reprimir el deseo de tomar notas y escribir libros que sentía desde pequeña, lo aceptaba. Como Michel de Montaigne observó: «Los caminos menos agotadores y más naturales del alma son los más bellos; las mejores ocupaciones son las menos forzadas».

Debía aceptar mi naturaleza y al mismo tiempo intentar progresar. Aunque pareciera contradictorio, en el fondo sabía la diferencia entre la falta de interés y el miedo al fracaso. Lo había visto en marzo con mi blog. Aunque me pusiera nerviosa crear uno, reconocí que era el tipo de cosa que me gustaría hacer. Incluso descubrí que los Libros en Blanco que rellenaba de pequeña, reuniendo en ellos información interesante, copiando citas y combinando el texto con imágenes llamativas, se parecía un horror a... los posts de mi blog. ¡Vaya! En cuanto caí en ello, decidí dejar de trabajar en mi nuevo Libro en Blanco. Me había divertido rellenándolo desde mayo y añoraría esta actividad tan placentera de la infancia, pero sabía que acabaría hartándome de ella. Mi blog la había reemplazado como un medio para escribir las frases sueltas que no podía evitar reunir.

El último día del mes hice un hallazgo importante: mi Cuarta Espléndida Verdad. Jamie y yo habíamos ido a cenar con una persona a la que apenas conocíamos. Me preguntó en qué estaba trabajando, y después de describirle el proyecto de felicidad, me dijo disintiendo amablemente conmigo que él se adhería a la opinión de John Stuart Mill, y mencionó una cita de éste muy indicada para la ocasión que me impresionó mucho: «Si te preguntas si eres feliz, dejás de serlo».

Uno de los problemas de estar pensando en la felicidad todo el tiempo

es que desarrollé unas ideas muy claras. Quería dar un golpe en la mesa y gritar: «¡No, no, NO!» Pero mordiéndome la lengua, asentí con la cabeza y dije con un tono tranquilo: «Sí, mucha gente piensa así, aunque yo no opino lo mismo».

Podía verlo en la cara de esa persona: *John Stuart Mill* frente a *Gretchen Rubin*. Hmm... ¿Quién de los dos tenía razón? Pero yo al menos era mucho más feliz ahora que cavilaba en la felicidad que antes cuando apenas la tenía en cuenta. Aunque Mill tal vez se refería al estado de «fluir» [ensimismamiento] identificado por el investigador Mihaly Csikszentmihalyi. Es cierto que cuando «fluyes» estás totalmente absorto, tan concentrado en lo que haces que te olvidas de ti mismo en un equilibrio perfecto de reto y habilidad. Pero creo que Mill se refería, o al menos eso es lo que la gente cree, a que si piensas en tu felicidad, sólo estás pendiente de ti y te olvidas de los demás, del trabajo, o de cualquier otra cosa que no sea tu propia satisfacción. O quizá Mill se refería a que la felicidad viene de perseguir otras metas, como el amor y el trabajo, y que no debería ser una meta en sí misma.

No basta con esperar sentado a que llegue la felicidad, necesitas dar los pasos para alcanzarla actuando con más amor, encontrando el trabajo que te gusta y todo lo demás. Pero para mí, preguntarme si era feliz ha sido un paso fundamental para cultivar mi felicidad con más sabiduría a través de mis acciones. Además, ha sido al *reconocer* mi felicidad cuando he sabido *apreciarla*. La felicidad depende en parte de circunstancias externas, pero también de cómo las interpretamos.

Había pensado en esta cuestión muchas veces a lo largo del año, pero al final caí en la cuenta de que *ésta* era mi Cuarta Espléndida Verdad: *No eres feliz a no ser que pienses que lo eres*. Entonces vi sorprendida que la cuarta Espléndida Verdad tenía un corolario: *Si crees ser feliz, lo eres*.

Y esto significa pensar en la felicidad, al margen de lo que John Stuart Mill dijera.

10

OCTUBRE:

Presta atención

LA PLENA CONCIENCIA

- Medita en koans
- Examina las reglas válidas
- Estimula tu mente de nuevas formas
- Lleva un diario dietético

Cuando le contaba a la gente que estaba escribiendo un libro sobre la felicidad, la respuesta más habitual era: «Deberías dedicar un tiempo a estudiar el budismo». (La segunda más corriente era: «¿Así que te estás tomando una botella de vino cada noche?») *El arte de la felicidad* del Dalai Lama era el libro que más me recomendaban.

Como el budismo siempre me había intrigado, estaba deseando aprender más cosas tanto de la religión budista como de la vida del Buda. Pero aunque admire muchas de sus enseñanzas, no siento una profunda conexión con el budismo que, en esencia, aconseja el desapego como medio para aliviar el sufrimiento. Aunque en él haya cabida para el amor y el compromiso, estos vínculos se consideran ataduras que nos abocan a

una vida llena de sufrimiento, y así es. Pero yo soy partidaria de la tradición occidental de cultivar las pasiones intensas y los apegos profundos. No quería desapegarme sino abarcar, no quería desprenderme sino profundizar. Además, la tradición occidental subraya la expresión y la perfección de cada alma única e individual, al contrario de la tradición oriental.

Estudiar budismo me ayudó, no obstante, a ver el valor de algunos conceptos que había pasado por alto. El más importante era el de la plena conciencia: el cultivo de una atención consciente que no emite juicios.

Tengo varias tendencias que son contrarias a la conciencia plena. Estoy haciendo todo el tiempo un montón de cosas a la vez que me impiden vivir la experiencia presente. Suelo poner el piloto automático: llego a casa sin acordarme de haber ido del punto A al B. (Cuando conduzco, esto a veces me aterroriza: no me acuerdo de haber estado vigilando la carretera.) Pienso en cosas que me preocupan o en aquello que espero en el futuro, en lugar de vivir el presente. Muchas veces rompo cosas o las derramo por no prestar atención. Cuando me presentan a alguien en una fiesta, suelo olvidarme de su nombre en cuanto lo escucho. Termino de comer antes de haber registrado siquiera el sabor de la comida.

En septiembre, una experiencia chocante me recordó la importancia de la plena atención. Después de un agradable fin de semana familiar en el que fuimos sobre todo a fiestas de cumpleaños infantiles (tres en dos días), acosté a mis dos hijas. Mientras cruzaba el vestíbulo para dirigirme al escritorio y consultar los correos electrónicos, tuve de pronto la sensación de estar volviendo a mi cuerpo. Era como si hubiera regresado después de estar dos semanas fuera de mí misma. Incluso el vestíbulo donde estaba plantada me parecía desconocido, aunque hubiera estado viviendo ahí todo el tiempo. Fue una experiencia desconcertante, muy desconcertante. Si acababa de volver a casa, ¿dónde había estado todo ese tiempo? Necesitaba esmerarme más en vivir el momento.

La atención plena tiene muchos beneficios: los científicos señalan que calma la mente y eleva la función cerebral, nos permite vivir el presente

con claridad y viveza, nos ayuda a dejar hábitos poco sanos, calma la agitación mental y sube el ánimo. Reduce el estrés y el dolor crónico. Nos permite ser más felices, estar menos a la defensiva e implicarnos más con los demás.

Una forma muy eficaz de practicar la atención plena es por medio de la meditación, recomendada por los budistas como un ejercicio espiritual, y también por los expertos de todo tipo en felicidad. Pero no conseguía probar la meditación. (Iba a clases de yoga dos veces a la semana, pero en ellas no se hacía hincapié en el aspecto mental del yoga.)

—No puedo creer que no practiques la meditación —me reprendió una amiga—. Si estás estudiando la felicidad, *tienes* que intentarlo. —Mi amiga era una veterana en los retiros silenciosos de meditación de diez días de duración—. Que no quieras intentar meditar significa que necesitas hacerlo con urgencia.

—Seguramente tienes razón —repuse suspirando—. Pero no consigo meditar. No me atrae.

El proyecto de felicidad de cada cual es único. Yo me lo paso en grande escribiendo posts en mi blog seis días a la semana —una tarea que a algunos ni les pasaría por la cabeza—, pero la idea de meditar en silencio durante quince minutos al día, como mi amiga me insistía, no me atrae en absoluto. Otra amiga sostuvo elocuentemente las razones por las cuales tenía que pasar más tiempo en contacto con la naturaleza. Ambos argumentos no me entusiasmaron. Cuando empecé a planear mi proyecto de felicidad, me dije que lo probaría todo, pero enseguida vi que esta meta no era posible ni aconsejable. Quizás intentaría meditar en mi Segundo Proyecto Felicidad, pero por ahora buscaría la felicidad de la forma que me pareciera más natural para mí.

Además, había otras formas de dominar el poder de la plena atención aparte de la meditación. Ya estaba usando mi Lista de Decisiones, una práctica que me ayudaba a actuar con más atención al revisar mis acciones y pensamientos. Cada noche me puntuaba marcando la lista durante un rato silencioso en el que estaba atenta y sola, aunque dada la naturaleza

de mi personalidad, este examen de conciencia parecía más bien una conversación con Pepito Grillo que una comunión con el universo. Este mes buscaría otras estrategias que me ayudaran a prestar atención y a vivir el momento. También esperaba estimular mi cerebro para pensar de nuevas formas, para dejar de actuar mecánicamente y despertar las partes dormidas de mi mente.

ME D I T A E N K O A N

Aunque decidí no meditar, algunos aspectos del budismo me parecían fascinantes. Me llamaba la atención el simbolismo budista, el modo de representar a veces al Buda por medio de un asiento vacío, un par de huellas, un árbol, o una columna de fuego simbolizando que había alcanzado un estado más allá de la forma. Me encantaban las listas de elementos numerados que aparecen en el budismo por todas partes: el Triple Refugio, el Óctuple Sendero, las Cuatro Nobles Verdades, los ocho símbolos auspiciosos (el parasol, los dos peces, el vaso lustral, la flor de loto, la trompeta de caracol, el nudo de la inmortalidad, la bandera de la victoria y la rueda de la doctrina).

Sin embargo, el aspecto que más me intrigaba era el estudio de los *koans zen* (rima con Cohen's, Ben). Un koan es una pregunta o formulación que no se puede resolver mediante la razón. Los monjes budistas zen meditan en los koans para trascender el pensamiento discursivo en su búsqueda de la iluminación. El koan más famoso es: «Cuando aplaudes con ambas manos se escucha un sonido. ¿Cómo es el sonido de una sola mano?» Otro es: «Si te encuentras con el Buda, mávalo». O «¿Cuál era tu rostro antes de nacer tus padres?» El koan se sustrae a toda solución racional y no puede explicarse con palabras. Meditar en los koans favorece un estado de plena conciencia porque es imposible comprender su significado mediante el razonamiento lógico convencional.

Después de aprender sobre koans, caí en la cuenta de que yo ya tenía mi lista de koans personales; claro que no se me había ocurrido verla de este modo. Durante años, en otro ejemplo de tomar notas sin saber por qué las tomaba, había estado conservando una lista de frases enigmáticas que me venían a la cabeza en los momentos más inesperados. Me sorprendió ver la cantidad de frases que había reunido. Mis favoritas son:

Robert Frost: El mejor camino para salir es siempre a través.

J. M. Barrie: Hemos nacido para naufragar.

Santa Teresa de Lisieux: Lo escojo todo.

Francis Bacon/Heráclito: La luz seca es la mejor.

San Marcos, 4,25: Pues al que tiene se le dará, y al que no tiene, aun lo que tiene le será quitado.

Gertrude Stein: Me gusta una habitación con vistas, aunque me guste sentarme en ella dándole la espalda.

Elias Canetti: Kant se prende fuego.

T. S. Eliot: ¡Oh!, no preguntes «¿Qué es?»/Averigüémoslo haciéndole una visita.

Virginia Woolf: Siempre tuvo la impresión de que vivir incluso un día era muy, muy peligroso.

Estos fragmentos me obsesionaban. Me venían a la cabeza en los momentos más inesperados —cuando esperaba el metro en el andén o miraba la pantalla del ordenador—, y en muchas ocasiones parecían extrañamente oportunos.

Pero el koan personal en el que más reflexionaba es un proverbio español citado por Samuel Johnson en *La vida del doctor Samuel Johnson* de Boswell: «Quien a casa quiere llevarse la riqueza de las Indias, la riqueza de las Indias ha de llevar consigo». Leí esta frase hace años y me pillaba a menudo dándole vueltas. Años más tarde, descubrí en *Diarios* de Henry David Thoreau una frase muy parecida a la de Johnson: «De nada sirve soñar en una naturaleza que nos es lejana... En las indómitas tierras

de Labrador no encontraría unos bosques tan extraordinarios como los de algunos rincones de Concord que siempre llevo conmigo».

Con el paso del tiempo creo que empecé a captar el significado de estos dos koans, que tenían unas profundas implicaciones para mi proyecto de felicidad. Mientras subía con dificultad la escalinata de la biblioteca, pensé: «Quien a casa quiere llevarse la felicidad de las Indias, la felicidad de las Indias ha de llevar consigo». No podía buscarla fuera de mí. El secreto no estaba en las Indias o en Labrador, sino bajo mi propio techo. Si quería encontrar la felicidad, debía llevarla siempre conmigo.

Cavilar en mis koans no me ayudó a estar más cerca de alcanzar el *satori*, la iluminación duradera que el zen promete (al menos a mí no me lo parecía), pero avivó mi imaginación. Como los koans me obligaron a cuestionarme las concepciones sencillas habituales, me empujaron a *pensar* acerca del *pensamiento*. Lo cual me produjo la deliciosa felicidad intelectual de enfrentarme a unas cuestiones difíciles que te expanden la mente.

EX A M I N A L A S R E G L

En parte, el reto de la atención plena era evitar pensar y actuar mecánicamente. En lugar de ir por la vida con el piloto automático puesto, quería cuestionarme las suposiciones que hacía sin darme cuenta.

Mi investigación sobre la ciencia cognitiva me condujo al concepto de la heurística. La heurística consiste en reglas mentales de cajón, en principios rápidos y llenos de sentido común que aplicas para resolver un problema o tomar una decisión. Por ejemplo, el reconocimiento heurístico afirma que si te encuentras con dos objetos y reconoces uno y el otro no, supones que el reconocido tiene más valor. Si, por ejemplo, has oído hablar de Munich, pero no sabías que Minden existiera, supones que Munich es la ciudad más grande de Alemania. Si has oído hablar de los cereales Rice Krispies, pero no conocías los Wild Oats, supones que la

marca Rice Krispies es la más conocida.

Normalmente la heurística es práctica, pero en algunas situaciones nuestro instinto cognitivo nos hace una mala jugada. Como en el caso de la disponibilidad heurística: predecimos la posibilidad de que ocurra algo basándonos en la facilidad con la que nos viene un ejemplo a la cabeza. Si bien esto es útil (¿es probable que se desate un tornado en Manhattan?), a veces nuestra mente nos condiciona, porque la viveza de los ejemplos hace que algo nos parezca más probable de lo que en realidad es. Una amiga mía, por ejemplo, siempre se anda con cien ojos para no comer nada que tenga huevos crudos. Estuvo en un tris de darle un ataque de histeria al enterarse de que su suegra había dejado a sus hijos comer un poco de masa de hacer galletas. ¿Por qué? Porque su tía se había intoxicado por salmonella veinticinco años atrás. Por cierto, esta amiga conduce sin ponerse nunca el cinturón de seguridad.

Aunque no encajaran exactamente en la definición de «heurísticos», yo tenía mi propia colección de principios a los que llamaba «reglas válidas» que me ayudaban a tomar decisiones y establecer prioridades. Mi padre suele recordarme las «reglas válidas». Por ejemplo, cuando empecé a trabajar después de ir a la universidad, me dijo: «Recuerda, una de las reglas válidas es: si estás dispuesta a asumir la culpa, la gente te la echará». Yo aplico mis reglas válidas al tomar decisiones, muchas veces sin darme cuenta. Me pasan por la cabeza tan deprisa que tengo que hacer un esfuerzo para detectarlas, pero he identificado un puñado que uso con frecuencia:

Mis hijas son mi prioridad más importante.

Haz un poco de ejercicio cada día.

Jamie es mi mayor prioridad, tanto en cosas importantes como triviales.

Un «sí» aparece en el acto, un «no» nunca llega.

Sácate de encima una tarea *cada* día.

Siempre que sea posible, elige verduras.

Sé tantas cosas como la mayoría de la gente.

Tengo prisa.

Procura ir a cualquier fiesta o acto al que te hayan invitado.

Mis padres casi siempre tienen razón.

La ubicuidad es la nueva exclusividad.

Si no estás segura de incluir un texto, no lo incluyas.

No comas nunca entremeses, ni comas nunca nada en las fiestas infantiles.

Cuando elijas lo que vas a hacer, elige trabajar.

Contemplar mis reglas válidas me mostró algo. Varias de ellas no eran fáciles de compaginar. ¿Cómo podían mis hijas, Jamie y el trabajo ser mi primera prioridad a la vez? Además, estaba segura de que Jamie aplicaba la regla de «intenta saltarte los máximos actos sociales posibles». Esto explicaba algunas discusiones conyugales que teníamos.

Algunas de las reglas válidas eran muy útiles, como la que aprendí de mi madre: «Las cosas que te salen mal suelen acabar siendo los mejores recuerdos». Es muy reconfortante, y además es cierto. Por ejemplo, mi madre se esforzó muchísimo organizando mi boda con Jamie (hasta se ocupó de la carta informativa de la boda de fin de semana decorada con vacas y zapatillas rojas como símbolo de Kansas City), y nuestra boda fue maravillosa y perfecta en todos los sentidos, salvo en un minúsculo detalle: la errata en el nombre del compositor Haydn al escribirlo como «Hayden» en el orden de la ceremonia de boda. Y ahora me encanta recordar la «e» de más. Me recuerda de algún modo el tiempo que mi madre y yo pasamos organizando la boda (ella se ocupó de la mayoría de tareas). Aquel único fallo resaltó el encanto de la boda. Recuerdo haber leído que las creaciones de los *shakers* [creyentes en el segundo advenimiento de Cristo] tenían todas un fallo para mostrar que el ser humano no debía aspirar a la perfección de Dios. La imperfección puede ser más perfecta que la perfección.

Otras de mis reglas válidas, en cambio, no me ayudaba demasiado que digamos: «Tengo prisa» me pasaba por la cabeza docenas de veces al día, un pensamiento que no siempre era constructivo. Me esforcé en cambiarla

por: «Tengo un montón de tiempo para lo que me importa». Al cuestionarme mis reglas válidas en vez de aplicarlas al tuntún, me aseguraba de usarlas sólo cuando me conducían a decisiones que reflejaban mis verdaderas prioridades.

¿Era yo la única en tenerlas? Cuando les pregunté a mis amigos si tenían reglas válidas, captaron exactamente a lo que me refería y me enseñaron las suyas:

Saluda siempre.

¿Qué haría mi madre?

No te levantes a las 5.00 ni te acuestes a las 20.00 h.

¡Abajo el tedio!

Los cambios son buenos.

Lo primero es lo primero (ejemplo: come antes de ir a una entrevista de trabajo).

Elige la vida mejor.

Compra lo que quieras en el supermercado: cocinar siempre es más barato que comer fuera.

Las cosas siempre acaban ocurriendo para mejor.

Úsalo, gástalo, aprovéchalo, o prescinde de ello.

Adopté una regla válida muy útil que mi hermana me dijo: «La gente triunfa trabajando en equipo».

Como guionista televisiva en Los Ángeles, Elizabeth trabaja en una industria muy competitiva y envidiosa. Jamie y yo acuñamos una expresión: «la curiosa sensación», para describir la molesta mezcla de competitividad e inseguridad que sentimos cuando una persona de nuestra edad se apunta un gran éxito. Cuando un amigo de Elizabeth coescribió el guión de una película muy taquillera, le pregunté a mi hermana:

—¿Te ha producido el gran éxito de tu compañero esa curiosa sensación?

—Quizás un poco, pero me recuerdo a mí misma que «la gente que trabaja en equipo triunfa». Me alegro por su gran éxito profesional, pero seguramente también me ayudará a mí a triunfar.

Una amiga mía afirma en cambio que su hermano tiene una actitud de lo más negativa hacia la buena suerte: si a alguien le pasa algo bueno, cree tener menos posibilidades de que le ocurra a él. Por eso nunca se alegra de los éxitos ajenos.

Ahora bien, eso de que sea *cierto* que la gente que trabaja en equipo triunfe, es discutible. Yo creo en ello, pero sea o no cierto desde un punto de vista objetivo, es una regla válida que nos hace mucho más felices. Hacer gala de una pura magnanimidad sería por supuesto más admirable, pero decirte «La gente que trabaja en equipo triunfa», te ayuda cuando te sientes poco generoso.

Jamie tiene una regla válida muy útil: «La primera opción nunca es la mejor». Así que, cuando un amigo no consigue el trabajo que quería o una amiga no logra comprar el piso por el que había hecho una oferta, Jamie les dice: «La primera opción nunca es la mejor, ya verás cómo al final te alegrarás de no haberlo conseguido». La cuestión no es si esta regla válida es verdadera en cuanto a los hechos (admito que el precepto de Jamie tiene el mismo error lógico de «¿Por qué siempre encuentras el objeto que habías perdido en el último lugar donde lo buscas?»), pero es una manera de pensar que favorece la felicidad.

Reunir reglas válidas fue un ejercicio divertido y muy útil, ya que, mientras me las cuestionaba, me volví mucho más consciente de cuando las aplicaba. Decidir actuar de acuerdo con mis valores en vez de aplicar mis reglas al tuntún me ayudó a tomar decisiones que contribuían más a mi felicidad.

ES T I M U L A L A M E N T E

Mientras buscaba la manera de prestar más atención, descubrí que al usar

el cerebro de nuevas formas, vivía el momento con más plenitud y era más consciente de mí misma. Se me ocurrieron varias estrategias.

En primer lugar pegué notas adhesivas por toda la casa para que me recordaran el estado mental que deseaba cultivar. La nota pegada al portátil decía: «Concentrada y observadora». La del dormitorio ponía «Una mente serena». Después de pegar una nota en el baño que decía: «Tierna y alegre», Jamie la tachó y escribió: «Atolondrada y rara». No pude evitar echarme a reír. La nota del estudio pone: «Entusiasta y creativa». También activé el «pájaro cantarín» que había comprado en mayo, para que sus alegres gorjeos me recordaran que debía tener pensamientos de agradecimiento. Una lectora del bloc adoptó una estrategia parecida para estar atenta.

Cada día tengo que escribir pilas de contraseñas para acceder a programas informáticos y a ordenadores. Para entrar en mi ordenador tengo que escribir una contraseña, y además siempre estoy consultando mis correos electrónicos compulsivamente. Por eso, un montón de veces al día tengo que teclear la misma clave de acceso una y otra vez.

Y un día descubrí que mis contraseñas se grababan en mi mente por estarlas tecleando constantemente. Como un mantra. Por ejemplo, una de mis contraseñas es «tenis» (a propósito, juego al tenis), y aunque no piense en él todo el tiempo, acabé viendo que era mi deporte favorito, la actividad en la que más tiempo y esfuerzo invertía, la que más hacía cuando no estaba trabajando.

Más tarde cambié mis contraseñas para que me recordaran una meta que había estado persiguiendo o un logro que deseaba alcanzar. Me recordaban constantemente mis metas, mis sueños de lo que quería realizar. Básicamente es la misma idea que la de rodearte de notas adhesivas que te recuerdan tus objetivos, tus sueños. O que repetir mentalmente pensamientos afirmativos.

Después decidí probar la hipnosis para cultivar mi mente de otra

forma. Tengo una amiga «súpersugestionable», y sus locas historias de lo que había hecho bajo hipnosis hicieron que me picara la curiosidad. Lo primero que haría en octubre sería coger el tren que te lleva a Old Greenwich, Connecticut, y encontrarme allí con Peter, el profesor de yoga de mi prima y también hipnotizador.

No estaba segura de lo que yo pensaba sobre el hipnotismo. Sus defensores sostienen que el estado hipnótico, y la concentración que genera, aumentan la relajación y la sugestionabilidad, y te ayuda a concentrarte en las instrucciones y a responder a ellas; por eso la hipnosis va bien para dejar los malos hábitos y grabar otros nuevos en la mente. O tal vez, especulé, los cambios positivos posthipnóticos se debieran al «efecto Hawthorne» que había experimentado en enero (estudiar una conducta puede llevarte a cambiarla), o al «efecto placebo» (el tratamiento funciona porque esperas que lo haga). Fuera cual fuera el mecanismo por el que funcionaba, la hipnosis parecía un método que valía la pena probar.

Mientras me subía al coche de Peter en Old Greenwich, se me ocurrió que no me había informado demasiado sobre él. Me sentí un poco rara al encontrarme en una pequeña ciudad de Connecticut subiendo al coche de un desconocido que me llevaría a la consulta de su pequeño apartamento situado en un barrio residencial de las afueras. Por suerte, Peter era una persona de fiar.

Primero me hizo hacer una serie de ejercicios de relajación, y luego hablamos de la lista de objetivos que me había pedido que llevara. Contenía metas pequeñas y grandes de toda índole: desde dejar de comer tentempiés por la noche hasta expresar mi gratitud a diario. Después realizó la sesión de «hipnosis». Peter me dijo que me imaginara que el cuerpo me iba pesando cada vez más, mientras yo trazaba números con los ojos y visualizaba mi mano izquierda levantándose en el aire (la mano no se me movió ni un milímetro). A continuación fue dándome lentamente las instrucciones sobre la conducta que yo deseaba cambiar.

Cuando algo me irrite, me recordaré que debo alegrar esa cara. Es

mejor decir lo que pienso con sentido del humor y ternura que con irritación.

Cuando me enoje por el mal servicio prestado por un farmacéutico, una enfermera, una dependienta o por cualquier otra persona, hablaré con un tono cordial y cooperador. Me acordaré de no tenérselo en cuenta.

Cuando me siente ante el ordenador, a la mesa para comer o salga a la calle, me sentiré contenta y agradecida por mi buena salud, por gustarme tanto mi trabajo, por tener una familia maravillosa y una vida tan agradable, y esta actitud generará en mí alegría, entusiasmo y ternura.

Cuando escuche a los demás mientras me hablan, les *escucharé* atentamente para seguir sus comentarios, reírme de sus bromas e implicarme con ellos. No los interrumpiré ni esperaré impacientemente a que me toque el turno.

Dejaré de abusar de muletillas y de expresiones de argot, como «ya sabes», «vale», y otras parecidas. Cuando me oiga hablar así, respiraré hondo, hablaré más despacio y elegiré mis palabras con más cuidado.

Después de cenar, apagaré las luces de la cocina y no volveré a entrar en ella. No más tentempiés, no más picotear eso o aquello. Cuando tenga hambre, mataré el gusanillo comiendo frutas frescas y verduras.

Peter contó hacia atrás y me sugirió que me despertaría sintiéndome «renovada». Las instrucciones duraron unos veinte minutos, las había grabado en un casete de los de antes.

—Escucha la cinta cada día estando relajada y atenta, y no soñolienta. Antes de acostarte es el *peor* momento para hacerlo —me dijo.

—¿De verdad funciona? —no pude evitar preguntarle.

—He visto resultados extraordinarios —me aseguró.

Saqué mi viejo walkman del cajón y compré un par más de pilas AA.

Escuché la cinta cada día y, tal como me instruyó, cada vez que la oía me imaginaba actuando según las metas que me había fijado.

Jamie se lo pasó en grande burlándose de mí; el ejercicio le parecía ridículo. Me hizo muchas bromas del estilo de «¿Qué pasaría si te dijera que graznaras como un pato?» Me resultó fácil reírme de sus bromas, aunque me desanimé un poco; esperaba que la hipnosis fuera un atajo fácil y pasivo para mejorar, pero me costaba concentrarme en la cinta.

Intenté hacerlo lo mejor posible y creo que escuchar la cinta me ayudó. Por ejemplo, un día que estaba enfurecida porque después de haberme pasado cinco horas creando un álbum de fotos en internet para que Shutterfly hiciera un libro con él, al introducir mis datos para pagar por el servicio, todas las fotos habían *desaparecido*. Lo único que encontré fue un «archivo vacío». Quería cantarles las cuarenta, pero mientras marcaba el número telefónico para hablar con el servicio de atención al cliente, oí en mi oído una vocecita que me decía: «Hablaré con un tono cordial y cooperador». Y lo hice. (Aunque ayudó el hecho de que el archivo volviera a aparecer a los pocos minutos.) También dejé de comer azúcar moreno directamente del tarro. ¡Qué asco!, pero lo hacía a menudo. Yo creo que la efectividad de la hipnosis se debe más a prestar atención que a la sugestibilidad hipnótica. La cinta de la sesión de hipnotismo me ayudó a ser más consciente de mis pensamientos y acciones, y pude cambiarlos mediante una especie de práctica mental. Pero mientras me funcionara, a mí me daba igual.

El siguiente experimento fue probar el yoga de la risa. Esta combinación de yoga y risa, creada por un médico de India, se ha extendido rápidamente por todo el mundo, y constantemente veía que la citaban como una actividad que te ayudaba a ser feliz. El yoga de la risa combina palmadas, cánticos, ejercicios respiratorios y estiramientos sacados del yoga para calmar la mente y el cuerpo, y la risa inducida por los ejercicios acaba transformándose a menudo en una risa auténtica.

Una de las ventajas de vivir en la ciudad de Nueva York es que encuentras de todo. Localicé fácilmente un centro de fisioterapia donde

daban clases de yoga de la risa cerca de mi casa, y el martes por la noche me encontraba recibiendo la primera clase en la sala de la planta baja. A los doce participantes nos hicieron hacer ejercicios respiratorios de yoga y otros que inducían la risa. Hicimos el ejercicio del león, el ejercicio del jo-jo-jo ja-ja-ja, el ejercicio de llorar y reír, y otros más, y constaté que muchos de los participantes se sentían ya más animados. A dos personas en especial les dio un ataque de risa. A mí, no. El profesor era amable y sabía mucho del tema, los alumnos eran agradables y los ejercicios eficaces, pero yo lo único que sentí fui mucho corte.

Al entrar en la clase, me prometí asistir al menos a tres de ellas, pero en cuanto salí de la sala decidí que, por más maravillas que la gente contara del yoga de la risa, por más valiosas que la novedad y los retos fueran para la felicidad, y por más genial que pareciera la idea de la risa inducida, el yoga de la risa no estaba hecho para mí.

Decidí probar con el dibujo. Como no dibujaba ni pintaba desde que iba al instituto, las clases de dibujo despertarían una parte de mi mente que estaba inactiva desde hacía mucho. Además, si cultivar la plena atención significaba intentar no emitir juicios, sospechaba que el dibujo sería un buen reto para mí: me costaría lo mío no juzgar mi habilidad (inexistente) para el dibujo.

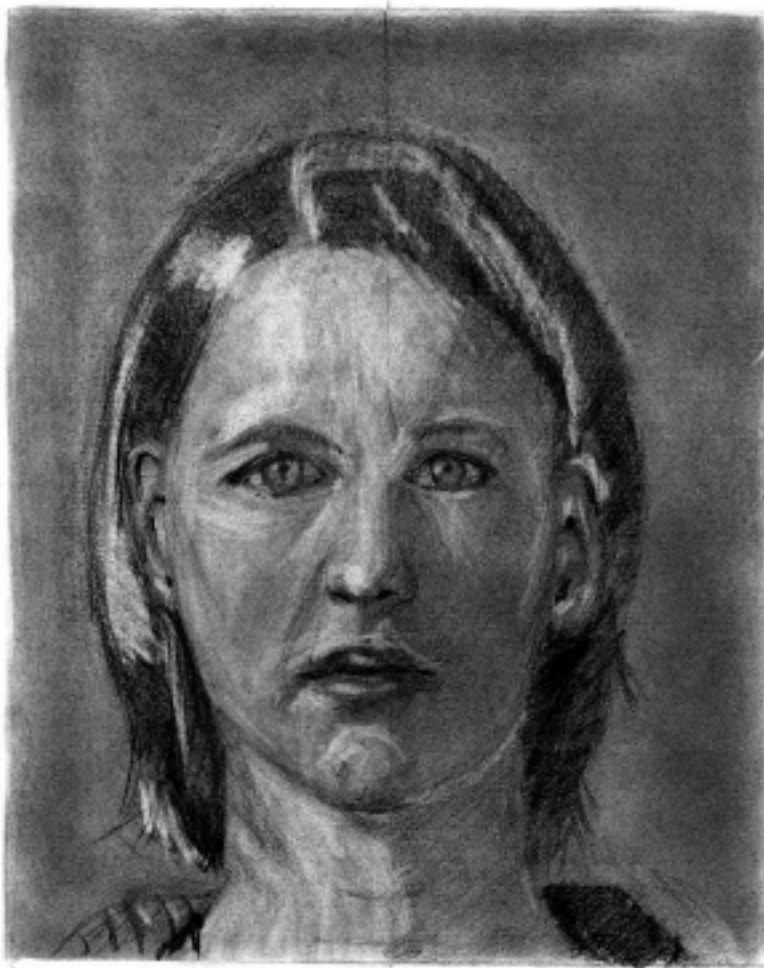
Había leído sobre unas clases de dibujo que «hacían trabajar el hemisferio derecho del cerebro» y que cambiaban la forma que tenemos de procesar la información visual para que cualquiera aprendiera a dibujar. ¡Genial! Se me ocurrió que al igual que me había pasado con las clases del yoga de la risa, encontraría un lugar en Manhattan donde dieran estas clases de dibujo. Y, por supuesto, el profesor neoyorquino más importante de esta técnica daba clases en su apartamento en el SoHo. Me «di un pequeño gusto», me apunté al curso, y durante cinco días cogí el metro que iba al centro para estar dibujando desde las 9.30 hasta las 17.30.

La novedad y los retos te dan una inyección de felicidad. Por desgracia, también te cansan y frustran. En la clase de dibujo me sentí

cohibida, a la defensiva y hostil, a veces incluso estuvo a punto de darme un ataque de ansiedad. Por las noches me sentía hecha polvo y me dolía la espalda. No estoy segura de por qué este método tenía tanto éxito, pero intentar seguir las instrucciones del profesor, entrecerrar los ojos, medir una figura con el pulgar levantado y trazar una línea recta en diagonal, me agotaba física e incluso emocionalmente. Una mujer tuvo una crisis nerviosa y dejó las clases de dibujo a los tres días. Aunque también era sumamente gratificante aprender algo nuevo, compartir un ambiente de crecimiento.



Dibujé este autorretrato el primer día de clase. Más tarde, cuando se lo mostré a una amiga, me dijo: «¡Venga, admítelo! Te has dibujado tan mal para que después parezca que has hecho un gran progreso». Pero no era así. Lo hice lo mejor posible.



Dibujé este autorretrato el último día de clase. El profesor me ayudó en las partes más difíciles, y aunque no se asemeje demasiado a mí, al menos parece el retrato de una persona.

El dibujo hizo trabajar una parte de mi cerebro que no solía usar, y además el ir a clases aumentó mi atención. Encontrarme en un barrio distinto a una hora del día en la que solía estar en casa me hizo fijarme más en el entorno: la ciudad de Nueva York es preciosa, siempre te cautiva. El ritmo del día era muy distinto al de mi rutina habitual. Me encantaba conocer a gente nueva. Además ¡las clases funcionaban! Dibujé mi mano, una silla y un autorretrato que, si bien no se asemejaba demasiado a mí, al menos parecía el retrato de una persona.

Las clases de dibujo fueron un buen ejemplo del Secreto de la Adulthood: «La felicidad no siempre te hará feliz». Las actividades que me ayudaban a ser feliz no siempre me hacían sentir bien al principio; de hecho, a veces

eran bastante desagradables.

Después de las clases de dibujo, decidí probar con la música, otra parte de mi cerebro que estaba inactiva. Según las investigaciones, escuchar música es uno de los medios más rápidos y sencillos para subirte el ánimo, cargarte de energía e inducir un estado mental en particular. La música estimula las partes del cerebro que activan la felicidad y relajan el cuerpo. Los estudios han revelado que el ritmo cardíaco, la tensión arterial y el nivel de ansiedad de los pacientes descendían cuando éstos escuchaban su música preferida durante una intervención médica.

Sin embargo, una de las cosas que he acabado aceptando sobre mí, como parte de «sé Gretchen», es que la música no es lo mío. Ojalá me gustara más, pero no es así. De vez en cuando, con todo, no puedo sacarme de la cabeza alguna canción que me gusta mucho: hace poco me pasó con «Under the Bridge» de Red Hot Chili Peppers.

El otro día, mientras escribía en una cafetería, oí por casualidad una bonita canción de la que ya no me acordaba: «Praise You», de Fatboy Slim. Al llegar a casa me la bajé al iPod y aquella noche la escuché mientras limpiaba el estudio. La canción me llenó de sentimientos de ternura hacia Jamie. ¡Sí, habíamos vivido momentos buenos y momentos malos! ¡Sí, mi marido se merecía todos mis elogios! Escuchar aquella canción habría sido una buena actividad en febrero, el mes del matrimonio.

Pensé de nuevo en Jung jugando con las piezas de madera para revivir el apasionado enfrascamiento de su infancia. De niña, yo solía bailar por la habitación al son de mi música preferida. Como aún no sabía leer, le pedí a mi madre que me marcara el disco con la suite del *Cascanueces* para reconocerlo. Pero con los años dejé de bailar. Tal vez debería intentar bailar por la habitación de nuevo.

No quería que nadie me pillara bailando, y pasó mucho tiempo antes de tener esta oportunidad. No me había dado cuenta de las pocas ocasiones en las que me quedaba sola en casa. Por fin, un domingo por la tarde, cuando Jamie iba a llevar a las niñas a ver a sus padres que viven al

lado, le dije que yo me quedaría en casa. En cuanto se fueron, me dirigí al dormitorio, apagué las luces, bajé las persianas y conecté el iPod a los altavoces. Tuve que reprimir mis pensamientos críticos de ser una pésima bailarina o estar como un cencerro.

Me lo pasé en grande, me sentí como si me faltara un tornillo, pero también llena de energía y tonificada.

Empecé a pensar más en la música. Creí haber aceptado que mi falta de interés por la música formaba parte de «sé Gretchen», pero la verdad no era exactamente ésta: creía que no me gustaba la música, pero lo que ocurría era que no aprobaba mis gustos musicales, deseaba que me gustase la música más compleja, como el jazz, la música clásica o el rock esotérico. Pero la que me atraía era sobre todo el tipo de música que suena en una pequeña emisora de FM. ¡Qué le vamos a hacer! ¡Sé Gretchen!

Escuchar música y bailar aumentó muchísimo mi atención. Ahora era más consciente de la música que oía durante el día. Mientras preparaba la cena, *oí* de verdad a Abba cantando «Take a Chance on Me» por los altavoces. Al ser más receptiva a mi entorno, vivía el momento con más plenitud. En vez de dejar de escuchar música, hice que estuviera más presente en mi experiencia.

LL E V A U N D I A R I O

También quería aplicar los principios de la atención plena en un contexto mucho menos elevado: mis hábitos alimentarios. Los estudios revelan que si comemos con más atención, consumimos una comida más sana, y los expertos coinciden en que una forma de estar más atentos a la comida es llevando un diario dietético. Si no lo anotas, es fácil no fijarte en lo que comes y agarrar tres mini bombones Hershey's Kisses al día cada vez que pasas junto al escritorio de un compañero de trabajo, o comerte las sobras de los platos de los demás mientras recoges la mesa de la cocina. En un estudio, los sujetos que llevaban un diario dietético perdieron el doble de

peso que los que no se preocupaban de ello.

Mis mediocres hábitos alimentarios me habían hecho sentir culpable durante mucho tiempo y quería tomar una comida más sana; además quería perder varios kilos sin hacer dieta (un objetivo muy poco original, casi cada siete de diez estadounidenses afirman intentar comer una dieta más sana para adelgazar). Anotar los alimentos que consumía parecía la mar de fácil y supuse que de todas mis decisiones, ésta sería la más fácil de mantener. Me compré una libretita.

—Pues yo ya llevo un diario dietético —me dijo a los pocos días una amiga mientras almorzábamos, tras haberle contado mi última decisión.

Me mostró su calendario repleto de anotaciones hechas con letra minúscula detallando lo que comía cada día.

—Lo actualizo cada vez que como —añadió.

—Como dicen que el diario dietético te ayuda a comer mejor y perder peso, he decidido llevar uno —afirmé.

—Es una gran idea. Yo hace años que escribo esta clase de diario.

Me quedé más tranquila al oírle decir que un diario dietético era una buena idea. Mi amiga era esbelta, estaba en forma, y además era la mujer con los hábitos alimentarios más saludables de cuantas conocía (y la más excéntrica). Acababa de oírle pedir la comida.

—Tráeme por favor una ensalada griega, troceada, sin aliño ni aceitunas, ni hojas de parra rellenas, y una ración de pollo a la plancha y otra de brécoles al vapor —le dijo al camarero.

Cuando le sirvieron la comida, echó el pollo y los brécoles en la ensalada. Era un *montón* de comida, pero sabrosa y muy sana. Yo pedí la misma ensalada, pero sin pollo ni brécoles. Antes de atacar, echamos un poco de edulcorante artificial en la ensalada. (Ella fue quien me enseñó este truco. Parece una idea horrible, pero si no quieres echarte aliño, el edulcorante artificial es un sustituto ideal. Es como ponerle sal, no sabe a nada, pero potencia el sabor de la comida.)

—Me niego a hacer dieta —le dije.

—¡Anda, yo también! Pero procura llevar un diario dietético. Es

interesante ver lo que comes durante una semana —repuso.

Lo probé. El problema era que casi nunca me acordaba de anotar en el diario lo que comía. Había leído muchas veces que lleva veintiún días adquirir un hábito, pero en mi caso no era verdad. Lo intenté día tras día, pero muy pocas veces me acordaba de anotar todo lo que comía a diario. Por lo visto, uno de los problemas de no prestar atención era que me olvidaba de anotar en mi diario lo que comía. Pero incluso intentar llevarlo me fue útil. Me daba más cuenta de toda la comida que me metía en la boca: un pedazo de pan, los restos de la lasaña de Eleanor.

Y lo más importante es que me obligó a enfrentarme a la verdadera magnitud de mi afición por chucherías. Me engañaba diciéndome que sólo lo hacía de vez en cuando, pero la verdad era que me zampaba un montón de chucherías: pretzels [galletas saladas], galletas o brownies bajos en grasas, curiosos bocaditos de chocolate, y otros tentempiés que no eran demasiado sanos que digamos. Mi debilidad eran «productos envasados en bolsas rizadas del «deli» de la esquina», según la descripción de una amiga. Las chucherías me gustaban porque para matar el gusanillo me resultaba más cómodo agarrar lo primero que encontraba que sentarme a la mesa a tomar una sopa o una ensalada casera. Además, las chucherías me chiflaban. Nunca compraba galletas con trocitos de chocolate hechas con productos naturales o chocolatinas, pero no podía resistirme a la versión supuestamente baja en calorías.

Sabía que estos productos apenas alimentaban y además estaban llenos de calorías, pero me los seguía zampando, y este hábito era una fuente diaria de culpabilidad y recriminaciones. Cada vez que me daban ganas de comprar chucherías me decía que no debía hacerlo, pero siempre cedía a la tentación. En el pasado había fracasado en mi propósito de renunciar a ella, pero mi diario dietético, por incompleto que estuviera, me hizo tomar conciencia del montón de chucherías que consumía.

Renuncié al mono de comer chucherías, y me sentí de maravilla. Antes me daba el gusto de tomar esta clase de chucherías sin advertir «los sentimientos negativos» que me producía: me sentía culpable,

acomplejada e incluso avergonzada. Pero ahora ya no me siento así. Como había visto en julio cuando reflexioné en el dinero, decidir «renunciar a algo» podía ser, aunque pareciera mentira, muy agradable. ¡Quién iba a pensar que sacrificarse fuera una gozada!

Le conté a mi hermana lo que había hecho.

—Si ya tomas una dieta sana, ¿por qué renunciar a las chucherías? Sólo tienes que reducirlas un poco cada semana —repuso dando muestras de una gran sensatez.

—¡No, no puedo! Me conozco demasiado bien. Cuando se trata de chucherías, soy como Samuel Johnson que observó: «La abstinencia no me cuesta nada, pero la moderación ya es otro cantar». Es decir, puedo renunciar totalmente a algo, pero no darme un gusto de vez en cuando.

La verdad es que mi forma de definir las chucherías es un poco particular. Sigo bebiendo litros de Coca-Cola Light y de Fresca, y tomando una tonelada de edulcorantes artificiales. También como montones de caramelos, no los considero chucherías. Pero he renunciado a las bolsas rizadas del «deli» de la esquina, y para mí ha sido un gran paso adelante. Las he reemplazado por plátanos, almendras, avena y sándwiches de atún y de pan de pita vegetal.

Mi experiencia con las chucherías me mostró por qué la toma de conciencia te ayuda a dejar los malos hábitos. Cuando me di cuenta de lo que comía, me fue mucho más fácil cambiar las elecciones automáticas que hacía. Dos o tres veces al día compraba maquinalmente tentempiés en el «deli» de la esquina, pero cuando consideré mi conducta, decidí dejar de hacerlo. Y al renunciar a las chucherías fue cuando vi lo mal que me había hecho sentir. Cada día me lo reprochaba, era una sensación muy desagradable, sabía que esta clase de comida no era sana. En cuanto abandoné el mal hábito, la incesante fuente de malestar desapareció.

Las decisiones relacionadas con la plena atención de octubre fueron interesantes y productivas y ahora me siento más feliz, pero lo más

importante es que mi mayor autoconciencia me permitió descubrir de paso algo muy importante: estaba a punto de convertirme en una bravucona de la felicidad.

Me había vuelto mucho más sensible a la gente negativa, a los que se entregaban a un pesimismo visceral, o no tenían lo que yo consideraba un espíritu alegre y agradecido. Sentía el fuerte impulso de soltarles un sermón y no siempre lograba reprimirme. En vez de seguir la decisión de junio «No se lo tengas en cuenta», me estaba volviendo más censuradora.

Mi deseo de ser una predicadora de la felicidad me hacía meterme donde no me llamaban. Cuando un tipo me dijo que detestaba charlar de temas triviales y que para entretenerse durante las tediosas horas de la cena resolvía mentalmente complejos problemas matemáticos, o cuando una joven me comentó que estudiaba odontología porque le gustaba el horario laboral de los dentistas, pero que su sueño era dedicarse un día a un trabajo relacionado con flores, porque las flores eran su verdadera pasión, apenas podía contenerme. «¡No! —quería gritarles—. ¡Estáis cometiendo un craso error, os diré por qué!» Me convertí en una mala defensora de la felicidad. En una escena que parecía sacada de una película de Woody Allen, casi llego a las manos con alguien por culpa de la naturaleza del zen.

—¡Pareces muy *apegado* a la teoría del desapego! —le solté insidiosamente a un tipo. Yo no cesaba de interrumpir a la gente. Nunca cerraba el pico. Defendía con tanta pasión la idea de un proyecto de felicidad, que me descubrí prácticamente haciendo callar a gritos a la gente.

Sobre todo, seguía intentando obligar a mis amigas a ordenar la casa. Como la mayoría del desorden de mi apartamento había desaparecido, me moría de ganas de ordenar el caótico armario de alguna amiga.

—Escucha, ya sé que lo haces con buena intención, pero vas a ofenderlas si les insistes tanto —me advirtió Jamie una noche.

—Pero cada vez que ayudo a una amiga a ordenar su casa se queda encantada —protesté.

—Está bien sugerírselo, pero no les des la tabarra. Ya sé que quieres ser amable, pero podrías acabar cayéndole mal a alguien.

Recordé que recientemente, al entrar en el apartamento de una amiga, me había ofrecido en el acto a ayudarla a ordenarlo cuando ella quisiera. Incluso en ese momento se me ocurrió que mi reacción podría parecerle un poco grosera.

—Sí, tienes razón —admití—. me lo tomaré con más calma.

Llamé por teléfono a mi hermana.

—¿Te estoy dando la lata con mis charlas sobre la felicidad? —le pregunté.

—¡Claro que no! —exclamó Elizabeth.

—¿Crees que parezco más feliz?

—¡Por supuesto!

—¿En qué te basas?

—Pues... te ves más alegre, más relajada y no te mosqueas tanto. Bueno, *no* es que lo hicieras mucho —se apresuró a añadir—, ya sabes a lo que me refiero.

—He estado intentando controlarme. Si lo has notado, seguramente significa que me cabreaba más de lo que creía.

—Ahora también parece disfrutar más en todo.

—¿Como en qué?

—Como por ejemplo cuando estuvimos hablando del peinado que Eliza llevaría en mi boda. Antes, esto te habría agobiado, pero ahora dejas que se divierta eligiendo uno sin preocuparte demasiado. A propósito, ¿te he dicho que me has inspirado a probar algunas de tus decisiones?

—¿De verdad? ¡Qué maravilla! ¿Qué has estado haciendo? —Me entusiasmaba la idea de que mi proyecto de felicidad le hubiera influido positivamente.

—En primer lugar intento hacer mucho más ejercicio: pilates, bicicleta estática, Cardio Barre. Como nunca he tenido un *hobby*, procuro ver el ejercicio como uno, ya sabes, estoy «redefiniendo» esta actividad. Así me mantengo en forma y de paso me aporta un ambiente de crecimiento.

Además, mi dentista hace años que insiste en que utilice un corrector dental, y por fin he decidido «ocuparme de una tarea pesada» y me he puesto un Invisalign [alineador de dientes invisible]. He estado comiendo más en casa, es más sano y más barato. Y los fines de semana salgo más, gastándome el dinero en actividades que me hagan feliz.

—¿Y todo esto hace que te sientas más feliz?

—¡Sí! Tienes razón, funciona. Me he llevado una grata sorpresa.

11

NOVIEMBRE:

Considérate feliz

LA ACTITUD

- Ríete a carcajadas
- Luce buenos modales
- Haz comentarios positivos
- Encuentra un área de refugio

El año del proyecto de felicidad estaba a punto de concluir y tenía que asegurarme de que las decisiones de noviembre incluyeran los temas que me habían quedado pendientes. Por suerte, todas pertenecían a la misma categoría. En vez de centrarme en mis *acciones*, me centré en mi *actitud*. Quería cultivar un espíritu alegre, afectuoso y bondadoso. Si podía adquirir este estado, me resultaría más fácil mantener todas mis otras decisiones.

Samuel Pepys (1633-1703), autor británico de un diario (1660-1669), reflexionaba de vez en cuando en la naturaleza de la felicidad. La entrada que escribió el 23 de febrero de 1662 decía: «Hoy, por la misericordia divina, cumplo 29 años, con muy buena salud y con perspectiva de lograr

una posición. Debo considerarme tan feliz como cualquiera, Dios sea loado. De modo que las oraciones y a la cama». (Esta última frase, «y a la cama» eran sus palabras de despedida, como las de «Así son las cosas» de Walter Cronkite, o «¡Seacrest... fuera!» de Ryan Seacrest.)

La frase de Pepys «debo considerarme tan feliz» me impactó. Era fácil leer estas palabras sin advertir su tremenda importancia. Nadie que no se considere feliz, lo es, y si una persona «no se considera feliz», no puede ser feliz. Ésta es la Cuarta Espléndida Verdad.

¿Me consideraba yo feliz? Pues no, no lo creo. Solía sentirme insatisfecha: estaba llena de ambición, descontento, irritación, y era difícil de complacer. En algunas situaciones esto era una ventaja, dado que me empujaba a mejorar constantemente en mi trabajo y a alcanzar mis metas. Pero en la mayoría de los aspectos de mi vida esta veta crítica no me ayudaba para nada. Cuando Jamie me regaló sin yo esperármelo una gardenia (mi flor favorita), me fastidié porque la planta era demasiado grande. En otra ocasión, me fastidió mucho descubrir, al volver a casa, que el tamaño de las bombillas que habíamos comprado no era el correcto; no podía quitármelo de la cabeza.

Es más fácil quejarte que reír, gritar que bromear, ser exigente que fácil de complacer. Esperaba que «considerarme feliz» me ayudara a actuar de otro modo. Había varios aspectos de mi actitud que quería cambiar.

En primer lugar, quería reír más. Si reía más, sería más feliz y las personas de mi alrededor también lo serían. En los últimos años me había vuelto más sombría. Sospechaba que no me reía, o ni siquiera sonreía, demasiado. Un niño pequeño suele reírse más de 400 veces al día; un adulto, 17. Me preguntaba si las veces que yo me reía la mayoría de días llegaban incluso a esta cantidad.

Además de tener más sentido del humor, quería ser más bondadosa. La bondad me parecía una virtud respetable aunque sosa (tan aburrida como la responsabilidad y el sentido del deber), pero al investigar el budismo y ver su énfasis en la bondad incondicional, me convencí de haber pasado por alto algo importante. Quería practicar la bondad

incondicional, pero era una meta muy imprecisa: fácil de aplaudir, pero difícil de aplicar. ¿Qué estrategias me recordarían expresar una bondad incondicional en la vida cotidiana?

Decidí empezar con la decisión básica de mejorar mis modales, que no eran tan buenos como deberían: no sólo me refería a tener buenos modales en la mesa (aunque en ella tampoco me lucía demasiado que digamos), sino a ser más considerada con los demás. Quizá la cortesía no generara en mí una bondad incondicional, pero al menos aparentaría tener esta virtud, y con el tiempo podría acabar adquiriéndola. Quería perder la mala uva de neoyorquina. Siempre que iba a mi tierra a visitar a mis padres, advertía que en esta región central de Estados Unidos todo el mundo es más cordial. En Kansas City la gente parece más relajada (y lo está: un estudio reveló que Nueva York es la ciudad donde los transeúntes caminan más deprisa), los dependientes de las tiendas son más serviciales y conversadores, los conductores dejan en la calzada un montón de espacio a los peatones (en Nueva York prácticamente te empujan con sus parachoques). En vez de andar a todo trapo y hablar de manera cortante, quería tomarme el tiempo para ser amable.

También quería dejar de ser tan crítica, censuradora y maniática. Cuando era pequeña, mis padres nos recalcaban mucho que debíamos ser positivas y entusiastas, hasta tal punto que mi hermana y yo a veces protestábamos diciendo que nos obligaban a ser «falsas». Ahora admiro la insistencia de mis padres al prohibirnos el sarcasmo y la negatividad gratuita, esta actitud creaba un ambiente mucho más agradable en nuestra casa.

Y en último lugar, para estar más serena y alegre decidí obligarme a dejar de pensar en cosas que me enojaban o irritaban.

Me pregunté si valía la pena dedicar un mes entero a mi actitud, pero la lectura de un pasaje de Schopenhauer (es curioso que procediera de él siendo un filósofo conocido por su pesimismo) me convenció de lo importante que era una actitud alegre: «El que es alegre, tiene siempre motivo para serlo, por lo mismo que lo es. Nada puede reemplazar a todos

los demás bienes tan completamente como esta cualidad, mientras que ella misma no puede reemplazarse por nada. Un hombre puede ser joven, hermoso, rico y apreciado; para poder juzgar su felicidad, debemos saber si, además, es alegre». Este mes giraría en torno a la alegría.

R Í E T E A C A R C A J

A estas alturas estaba convencida del poder de mi Tercer Mandamiento: «Actúa como deseas sentirte». Si quería sentirme feliz y contenta, necesitaba actuar de este modo, es decir, riéndome a mandíbula batiente.

La risa no es sólo una actividad agradable. Refuerza el sistema inmunitario y hace bajar la tensión arterial y los niveles de cortisol. Aumenta la tolerancia al dolor. Favorece la vinculación emocional, ayuda a reducir los conflictos y suaviza las tensiones en las relaciones: en el trabajo, en el matrimonio, entre desconocidos. Cuando la gente se ríe junta, habla más y mantiene un mayor contacto físico y visual.

Me prometí encontrar razones para ver el lado gracioso de las cosas, para mondarme de risa y apreciar el sentido del humor ajeno. Ya no esbozaría más sonrisas forzadas, ya no me apresuraría a contar *mi* historia antes de que se evaporaran las risas de la graciosa historia que un amigo acababa de contar, ya no detestaría que me tomaran el pelo y se rieran de mí. Uno de los mayores placeres de la vida es hacer reír a los demás; incluso a Jamie parece gustarle cuando me descoyunto de risa con sus bromas, y es casi conmovedor ver a Eliza y Eleanor mirándome fijamente para verme reír.

La otra mañana, Eleanor me contó por décima vez uno de esos chistes incomprensibles que corren por ahí y vi que los labios le empezaban a temblar.

—¿Qué te pasa, nena? —le pregunté.

—¡No te has reído! —exclamó dolida.

—Vuélvemelo a contar —dije—. Lo hizo y esta vez me reí.

Sobre todo, quería hartarme de reír de *mí*. Me tomaba *demasiado* en serio. Las pocas veces que había logrado reírme de mí misma me había sentido mucho mejor.

Estaba pensando en este tema mientras esperaba en una cola que avanzaba lentamente para servirme una sopa (no más chucherías). Dos ancianas que la encabezaban estaban tardando una eternidad en elegir la sopa.

—¿Puedo probar la sopa picante de lentejas? —preguntó una de ellas. La dependienta le dio un vasito de degustación para que la probara—. ¡Es demasiado picante! Hmmm... ¿puedo probar la sopa picante de carne de salchicha?

La dependienta de detrás del mostrador le sirvió parsimoniosamente un poco de sopa en otro vasito y se la entregó.

—¡Esta también es demasiado picante! —exclamó la anciana.

La dependienta se encogió de hombros sin decir ni mu, pero yo podía adivinarle el pensamiento: «¡Señora, por eso el letrerito pone “sopas picantes”!»

Me sentía muy orgullosa de mí por no perder la paciencia con este intercambio, pero los murmullos a mis espaldas me sugerían que los otros clientes no eran tan altruistas.

En aquel momento la anciana le dijo a su amiga:

—¡Oh, parece mentira!, me estoy comportando como un personaje de la serie *El show de Larry David*. ¡Haz que me calle la boca!

La anciana se echó a reír y su amiga también. Yo no pude evitar unirme a ellas, y las otras personas que iban detrás de mí tampoco. Me asombré al ver cómo la capacidad de esta mujer de reírse de sí misma había transformado un momento de irritación en un momento cómico compartido por desconocidos.

Pero no era fácil encontrar el modo de reírme más... de mí misma o de otro. No se me ocurría ningún ejercicio o estrategia ingeniosa para reírme a pierna suelta. Me planteé mirar en la tele un programa gracioso cada noche o alquilar una serie de comedias en DVD, pero este sistema parecía

poco natural y me tomaría mucho tiempo. No quería que mis sesiones de la risa me estresaran. ¿Tenía tan poco sentido del humor que necesitaba echar mano de unas medidas tan extremas y artificiales? Al final decidí limitarme a «escuchar y reír». Procuré tomármelo todo con más calma para reaccionar con el entusiasmo que los demás esperaban despertar en mí.

Chesterton tenía razón, cuesta ser alegre. Bromear requiere disciplina. Tuve que hacer un gran esfuerzo para escuchar los interminables y enrevesados chistes de Eliza y reírme con ellos. Para carcajear cuando Eleanor sacaba por millonésima vez su cabecita de detrás de la almohada aunque yo estuviera hasta el moño de este juegucito. Pero les gustaba tanto hacerme reír que me encantaba darles este gusto. Lo que empieza como una risa forzada acaba siendo una risa espontánea.

También procuré fijarme más en las cosas que me parecían graciosas. Por ejemplo, la frase «el factor X es el nuevo factor Y» me hace gracia. Decidí hacer una lista de frases que me parecían graciosas (cumpliendo de paso con mi decisión «Olvídate de los resultados»):

Dormir es la nueva forma de vida sexual.

El desayuno es el nuevo almuerzo.

Halloween es la nueva Navidad.

Mayo es el nuevo septiembre.

La vulnerabilidad es la nueva fortaleza.

El lunes es el nuevo jueves (para hacer planes al terminar el trabajo).

Tres es el nuevo dos (cantidad de hijos).

Los cuarenta son los nuevos treinta, y los once son los nuevos trece (edad).

¿Por qué estas frases me hacían gracia? No tengo idea.

Tuve la oportunidad de reírme de mí cuando leí que un crítico describía uno de mis libros como un «nuevo género literario de moda» de una «obra de no ficción que no es sino un truco publicitario».

—¡Mira esto! —exclamé agitando el periódico delante de las narices de Jamie—. ¡Formo parte de un nuevo género literario! Y no de uno cualquiera, sino de un género literario con truco. «Periodismo metodológico».

—¿Cuál es el truco?

—Haberme pasado un año investigando algo.

—¿Y qué hay de malo en ello? Thoreau se pasó un año en Walden Pond; más bien dicho, dos años, con la misma idea.

—Hace que mi proyecto de felicidad parezca poco original y una *estupidez* —protesté—. Además, ¡no soy la única que escribe «obras de no ficción con truco» sobre la *felicidad!* Poco original, estúpida y superflua.

De pronto, se me ocurrió que ponerme a la defensiva y angustiarme no me ayudaba para nada a ser feliz. Y me dije: «Ríete a carcajadas, ríete de ti misma, actúa como deseas sentirte», transforma la situación.

—Bueno —añadí con un tono más risueño—, no sabía que formara parte de un nuevo movimiento. Me perdí el *boom* de las puntocom. A duras penas sé manejar un iPod, no miro el reality *Project Runway*, pero por primera vez he logrado fluir con el *zeitgeist* [el espíritu del tiempo].

Me obligué a reír, y en el acto me sentí mejor. Jamie también se rió; parecía aliviado de no tener que animarme para intentar sacarme de una depre.

«Ríete a carcajadas» no consistía sólo en reírme. Reaccionar riendo significaba olvidarme de mi orgullo, mi actitud defensiva y mi egocentrismo. Me acordé de uno de los momentos culminantes de la vida de santa Teresita, cuando decidió «reírse a carcajadas». Típico de la naturaleza de su santidad extraordinariamente sencilla, Teresita señaló un episodio de la vida cotidiana como un momento decisivo en su vida espiritual. Todas las Navidades le encantaba el ritual de abrir los regalos que le dejaban en los zapatos (la versión francesa de colgar los calcetines), pero un año, cuando tenía 14 años, oyó por casualidad a su padre quejándose: «¡Bueno, por suerte este año va a ser el último!» Acostumbrada a ser una niña mimada y consentida, la joven Teresita

rompía a llorar a la menor palabra de enojo o crítica, y esta clase de comentario desagradable la habría hecho llorar desconsoladamente. Pero mientras estaba plantada en la escalera, sintió lo que describió como su «completa conversión». Reprimió sus lágrimas, y en vez de llorar por el comentario de su padre, despreciar sus regalos o encerrarse enfurruñada en la habitación, bajó corriendo a abrir los regalos con regocijo. Su padre se rió con ella. Teresita comprendió que la respuesta piadosa a la exasperación de su padre era «reírse a carcajadas».

LUCE BUENOS MO

Como parte de mi investigación, me hice el test de Personalidad Newcastle que encontré en el libro *Personality* de Daniel Nettle, y los resultados que saqué me recordaron que tenía que esmerarme más en mis modales. Este test es corto —sólo doce preguntas—, pero se supone que evalúa con precisión la personalidad mediante el modelo de los «Cinco importantes» que ha aparecido en los últimos años como el marco científico más completo, fiable y útil. Según este modelo de cinco factores, tu personalidad se caracteriza por la puntuación que saques en cinco dimensiones muy importantes:

1. Extraversión: respuesta a los demás (sociabilidad).
2. «Neuroticismo»: respuesta a las amenazas (estabilidad emocional).
3. Escrupulosidad: respuesta a la inhibición (autocontrol, planificación).
4. Agradabilidad: ser considerado con los demás (empatía).
5. Apertura a las experiencias: amplitud en las asociaciones mentales.

Siempre había creído que la «extraversión» iba ligada básicamente a la «cordialidad», pero según este esquema, una puntuación alta en extraversión significa aquellas personas a las que les gustan las reacciones

positivas muy fuertes, por eso transmiten más alegría, deseo, excitación y entusiasmo. Y aunque yo a menudo usara la palabra «neurótica», no había captado lo que significa. Por lo visto, los que sacan una puntuación alta en neuroticismo tienen unas reacciones negativas muy fuertes: miedo, ansiedad, vergüenza, culpabilidad, indignación, tristeza... muchas veces hacia ellos mismos.

Después de responder las doce preguntas, obtuve la siguiente puntuación:

Extraversión: *mediana-baja*

Neuroticismo: *mediana-baja*

Escrupulosidad: *alta*

Agradabilidad: *baja* (para una mujer; si fuera un hombre sería *mediana-baja*)

Apertura a las experiencias: *alta*

El resultado me sorprendió por su exactitud. Como había reconocido en abril mientras iba en el metro, cuando estoy en un estado de ánimo «neutro» no me siento ni alegre ni melancólica, sino que mi felicidad es mediana-baja. Soy una persona muy concienzuda. Me alegró haber sacado una puntuación alta en apertura a las experiencias, porque no estaba segura de cómo me iría en este factor. Pero no me sorprendió para nada sacar una puntuación baja en agradabilidad, me conocía muy bien. Cuando les mencioné a algunas amigas mi baja puntuación en agradabilidad, todas exclamaron como buenas amigas que eran: «¡No es verdad! ¡Eres una persona muy agradable!» Aunque sospecho, como lo demostró su leal reacción, que mis amigas son más agradables que yo.

«No hay ninguna otra virtud que haga que nuestra vida, o la de los demás, sea más hermosa que la perpetua bondad», escribió Tolstoi. La bondad, en el día a día, toma la forma de buenos modales, y mi baja puntuación en agradabilidad se reflejaba en mi escasa consideración hacia los demás: en la acera adelantaba a los transeúntes a todo trapo, en el

metro no solía echar un vistazo por si debía ceder mi asiento a alguien.

Para ser más agradable y amable necesitaba sobre todo mejorar mis modales como conversadora. Era una sabelotodo: «Un rasgo muy interesante de las novelas de Angela Thirkell es que se desarrollan en Barsetshire, el condado inglés imaginario descrito por Trollope». Yo era la que me llevaba «la palma en todo»: «Si crees que has tenido una mañana horrible, deja que te cuente la mía». Una aguafiestas: «¿Te gustó esa película? Pues a mí me pareció un bodrio».

Para intentar abandonar estas tendencias, buscaba la oportunidad para hacer comentarios que mostraran mi interés por la opinión de los demás:

—Tienes razón.

—¡Qué buena memoria tienes!

—Cuéntales esa historia de cómo tú...

—Nunca se me había ocurrido.

—Sé a lo que te refieres.

—¿Qué te parece?

En cuanto empecé a centrarme en mi estilo conversacional, vi que necesitaba controlar lo antes posible un rasgo en particular: era demasiado agresiva. Tan pronto como alguien afirmaba algo, buscaba la forma de llevarle la contraria. Cuando alguien me decía: «En los próximos cincuenta años la relación más importante para Estados Unidos será la que mantendrá con China», buscaba en mi mente ejemplos contrarios para rebatirle. ¿Por qué? ¿Por qué discutir sólo por el placer de disentir? Sé muy poco sobre el tema. Estudiar Derecho aumentó esta tendencia. En la universidad me entrenaron para debatir, y me enorgullecía de ser buena en ello, pero la mayoría de la gente no disfruta debatiendo tanto como los estudiantes de Derecho.

En la vida cotidiana mi tendencia a discutir no suponía un problema, pero me di cuenta de que cuando bebía, me volvía mucho más combativa de lo habitual; además, el alcohol reducía mi instinto (no demasiado fuerte) de ser educada. Como nunca he bebido demasiado y dejé de hacerlo en mis dos embarazos, y también debido a mi metabolismo, el

alcohol se me sube a la cabeza enseguida. Una y otra vez, después de un acto social, me he echado en la cama pensando: «¿He sido tan odiosa como pienso? ¿Por qué he expresado mi opinión de una manera tan negativa?» Y Jamie no solía ser demasiado tranquilizador que digamos sobre cómo me había comportado.

Durante este mes decidí controlar mi combatividad. No se me habría ocurrido intentar lograrlo dejando la bebida, pero cuando Jamie dejó de tomar alcohol por la hepatitis C, decidí beber incluso menos aún para apoyarle en su abstinencia.

Al beber menos alcohol me sentí tan aliviada que decidí dejarlo casi por completo (una decisión previsible, porque como ya sabía de mi investigación de febrero, el hecho de que Jamie hubiera dejado la bebida significaba que yo tenía cinco veces más probabilidades de hacer lo mismo). Me sentí mucho más feliz una vez que dejé de beber. Nunca me ha atraído demasiado el sabor de la cerveza o del vino —no soporto el licor—, ni tampoco me ha gustado el «colocón» del alcohol, y prefiero ingerir calorías comiendo que bebiendo. Lo único que echaba de menos era la *idea* de beber. Una de las cosas que me gustaban de Winston Churchill era su pasión por el champán y los puros. Pero, como dice uno de mis Secretos de la Aduldez: «Lo que es divertido para los demás puede que no lo sea para ti, y viceversa». Tenía que aceptar que por más que les encantara a los demás el alcohol y por más que yo deseara que me gustase, no disfrutaba bebiendo. Al contrario, me hacía sentir mal.

En cuanto dejé la bebida casi por completo, descubrí otra razón por la que el alcohol me hacía ser grosera: me daba sueño. Me resultaba mucho más fácil ser amable y agradable cuando no estaba medio muerta de sueño. Como había advertido a principios de año, estaba más contenta y era más educada cuando intentaba sentirme a gusto físicamente: abrigándome bien (aunque se rieran de mi larga ropa interior, los dos jerséis o las tazas de agua caliente), comiendo más a menudo entre comidas (al parecer, necesitaba comer con mucha más frecuencia que la mayoría de adultos), apagando la luz en cuanto me entraba sueño, y no

tomando analgésicos en cuanto me doliera la cabeza. El duque de Wellington aconsejaba: «Haced aguas siempre que podáis», y yo también seguía este precepto. Me resultaba mucho más fácil ser amable cuando no estaba temblando, buscando un lavabo o tomándome mi segunda copa de vino.

HA Z C O M E N T A R I O S

Quería reír más, quería dar muestras de una bondad incondicional y también ser más entusiasta. Sabía que no estaba bien criticar, aunque era *divertido*. ¿Por qué las críticas eran tan deliciosamente agradables? Ser crítica me hacía sentir más sofisticada e inteligente, y los estudios revelan que las personas críticas nos parecen tener más criterio que las otras. En un estudio, por ejemplo, los participantes juzgaron a los que habían escrito críticas literarias negativas como más expertos y competentes que los que habían escrito críticas positivas, incluso cuando el contenido de ambas clases de críticas eran de gran calidad. Otro estudio demostró que solemos ver a las personas que nos critican como más inteligentes de lo que en realidad son. Además, cuando alguien destruye la unanimidad de un grupo, reduce el poder social de éste. He visto a individuos aprovecharse de este fenómeno: cuando un grupo coincidía alegremente en un tema como «el profesor está haciendo un gran trabajo», o «este restaurante es estupendo», adoptaban la postura contraria para echar por los suelos la alegría del grupo. Ser crítico tiene sus ventajas, y además, es mucho más *fácil* ser difícil de complacer. Aunque el entusiasmo parezca más fácil e inclusivo, cuesta mucho más aceptar algo que despreciarlo. Es más arriesgado.

Cuando examiné mis reacciones hacia los demás, descubrí que las personas que hacían observaciones negativas me parecían más agudas y exigentes. Sin embargo, no es fácil sentirte a gusto con alguien a quien todo le parece mal. Prefiero la compañía de personas más entusiastas, que

son menos censuradoras y más vitales y divertidas.

Por ejemplo, una tarde, para darle una sorpresa a una íntima amiga por su cumpleaños, la llevé al concierto de Barry Manilow porque este cantante la chifla. Más tarde se me ocurrió que demostraba tener mucho carácter por ser una fan declarada de Barry Manilow. Después de todo, Barry Manilow es... bueno, Barry Manilow. Sería mucho más seguro burlarse de su música, o disfrutar de ella con una actitud irónica y falsa, en vez de admirarla sin reservas. El entusiasmo es una forma de coraje social. Es más, las valoraciones de los demás nos influyen mucho en nuestras propias valoraciones. Así que cuando mi amiga exclamó: «¡Esta música es genial, qué gran concierto!», su entusiasmo fue muy estimulante para mí.

Quería hacer gala de esta clase de entusiasmo. Armándome de valor, intenté dejar de soltar comentarios negativos innecesarios como: «No me apetece ir», «La comida era demasiado sustanciosa», «¡Para qué leer el diario si siempre pone lo mismo!» En su lugar procuré mostrar un sincero entusiasmo.

Por ejemplo, una tarde Jamie me sugirió dejar a las niñas con sus padres para ir al cine. Cuando las fuimos a recoger, mi suegra nos preguntó: «¿Os ha gustado la película?»

En vez de decirle «No ha estado mal» como de habitual, respondí: «Ha sido estupendo poder ir al cine por la tarde». Esta respuesta fue mucho más agradable no sólo para ella, sino también para mí.

Hacer comentarios positivos requiere humildad. Reconozco que echo de menos el sentimiento de superioridad que me daba mi corrosivo sentido del humor, mis aportaciones sarcásticas e irónicas, mis comentarios escépticos y mis observaciones hirientes. Ser fácil de complacer requiere modestia e incluso inocencia, y te arriesgas más a que se burlen de ti tildándote de insulsa y sentimental.

Por primera vez aprecié a las personas fáciles de complacer que conocía. Una plegaría atribuida a san Agustín de Hipona tiene una estrofa que dice «protege a los alegres»:

Cuida, oh Jesús misericordioso, de los enfermos,
renueva a los agotados, bendice a los moribundos,
alivia a los que sufren, apiádate de los afligidos,
y protege a los alegres,
así como a todos los demás.

Al principio, me chocó que una oración para los «moribundos» y los que «sufren» incluyera también a los «alegres». ¿Por qué preocuparse por ellos?

Pero en cuanto intenté hacer comentarios positivos, empecé a comprender lo feliz que me hacían las personas alegres de mi vida y el esfuerzo que requería estar siempre de buen humor y ser positiva. *Ser pesimista es fácil, lo difícil es ser alegre.* Las personas sombrías dependemos de las alegres para que nos levanten el ánimo y nos apacigüen la agitación y la ansiedad. Y el lado oscuro de la naturaleza humana nos empuja a sacarlos de su mundo idílico para hacerles ver que la obra de teatro fue estúpida, que malgastaron el dinero y que el encuentro no sirvió para nada. En vez de proteger la alegría, nos la cargamos. ¿Por qué? No tengo idea. Pero tenemos este impulso.

Escribí sobre esta oración en mi blog, y varios lectores que se identificaron como «alegres» respondieron.

Al leer esta entrada he estado a punto de llorar, es una de las más hermosas, estoy totalmente de acuerdo contigo en que esto puede ser agotador y no cuesta demasiado ser amable con la gente.

Soy una de esas personas que se despierta cada día sintiéndose contenta. En mi vida tengo problemas como todo el mundo, pero elijo ser feliz. Lo digo en el sentido literal. Aunque por razones que no acabo de entender, a la gente le fastidia verme de buen humor. Pero también quieren recibir esta energía. A veces esto es agotador.

Gretchen, yo también soy una mujer muy jovial. Elijo serlo cada día, y hace poco tuve una experiencia muy traumática al tener que romper con mi novio PARA que no me agriara más mi buen humor. Y sin embargo, se aferraba implacablemente a él como si se estuviera ahogando en el mar. Me sentía como si cada día mi carga fuera más pesada. Tuve que dejar a mi novio, de lo contrario no habría podido seguir respirando. Creo que nadie lo entendió.

Estos comentarios me recordaron que la jovialidad de los alegres no era inagotable o inalcanzable. Procuré esmerarme en apoyar con mis comentarios a las personas alegres que conocía.

Para mantener mi decisión de «Haz comentarios positivos», decidí aplicar el método intensivo de la semana en la que fui Extremadamente Amable y el mes en el que escribí Una Novela en un Mes. Quizás intentar ser una eterna optimista durante una semana me ayudaría más deprisa a ser positiva. En la novela *Pollyanna*, de Eleanor Porter (1913), que fue un éxito en cuestión de días, Pollyanna hace el papel de «eterna optimista»: ocurra lo que le ocurra, encuentra una razón para alegrarse de ello. Mi «Semana de Eterna Optimista» sería una semana entera en la que no soltaría *ningún comentario negativo*. Sabía que debía «Actuar como deseas sentirte», y quería sentirme como una mujer entusiasmada, cálida y aceptadora, y si seguía haciendo constantemente comentarios corrosivos, no lo lograría.

La primera mañana de la Semana de Eterna Optimista me desperté dispuesta a mantener mi promesa a toda costa, pero a las 7 de la mañana ya la había roto. Lo primero que hice fue espetarle a Jamie: «*Nunca* respondes a mis correos electrónicos, ni siquiera me respondiste al de ayer, y no sé si nuestros planes siguen aún en pie. ¿Necesitamos una canguro para el jueves por la noche o no?»

Al día siguiente hice lo mismo. Mientras estábamos todos juntos, antes de llevar a Eliza al colegio, Eleanor se señaló de pronto la boquita con un gesto que nos pareció de lo más cuco, hasta que empezó a hacer unos

extraños gorgoteos.

—¡Ve a buscar una toalla, deprisa, va a vomitar! —grité.

Eliza se fue zumbando a la cocina, pero antes de que le diera tiempo a traerla, Eleanor arrojó la leche medio digerida, poniéndose perdida y manchándose a mí y los muebles.

—¡Jamie, ve a buscar una toalla! —Mi marido se había quedado boquiabierto mirando la escena. Cuando ambos llegaron con los respectivos paños de cocina, Eleanor ya había arrojado la leche y las dos estábamos en medio de un asqueroso charco blancuzco.

—Chicos, no habéis sido lo bastante rápidos —los regañé—. Si me hubierais traído los paños con más garbo me habríais ahorrado muchos problemas.

¿Por qué les solté un comentario tan negativo? Lo único que conseguí fue que se sintieran peor aún sin aportarles nada positivo.

Una lección que extraje de la Semana de Eterna Optimista era que podía expresar mi opinión, aunque fuera en forma de crítica, de manera positiva. Por ejemplo, quebranté la Semana de Eterna Optimista mientras jugaba a *Finders, Keepers* [El que lo encuentra se lo queda] con Eliza. El juego consiste en reunir la mayor cantidad de cartoncitos iguales.

—¿Puedo cambiar el cartoncito de mi gorra de béisbol por el tuyo de la mariposa —preguntó Eliza después de jugar una partida.

—Vale.

Jugamos otra partida.

—¿Puedo cambiarte mi globo terráqueo por tu flor?

—De acuerdo.

Jugamos otra partida.

—¿Puedo cambiarte mi balón de fútbol por tu helado de fruta?

Estaba a punto de perder la paciencia.

—Eliza, es muy agotador si estás cambiando tus cartoncitos todo el rato. Consévalos y si quieres nos los intercambiamos al final. Pero ahora te tienes que aguantar, te toque lo que te toque.

—Vale —repuso alegremente.

Más tarde se me ocurrió que podía habérselo dicho con una actitud menos negativa, como: «El juego es más divertido si avanzamos deprisa, es mejor que nos intercambiamos los cartoncitos al final».

Aquella noche supe hacerlo mejor sobre todo porque estaba tan cansada que me fui a acostar a las nueve. Estar medio muerta de sueño va de maravilla para no ser crítica. Pero cuando le solté a Jamie: «Estoy tan agotada que me voy a la cama», ¿era una queja o una observación? Contaba como una queja. Debía habérselo dicho con una actitud más positiva, como: «Me apetece tanto acostarme temprano que hoy apagaré la luz antes».

El mayor reto de la semana de la Eterna Optimista fue acordarme de mi objetivo. Cuando estaba enfrascada en las actividades del día, me olvidaba de mi decisión. La tercera mañana, echando mano de una estrategia de octubre para prestar atención, decidí llevar una pulsera ancha de color naranja durante el resto de la semana para acordarme de hacer sólo comentarios positivos. La pulsera hizo milagros, ¡salvo una vez en la que me pillé quejándome a una amiga de que la pulsera era demasiado gruesa y hortera! No conseguí no soltar ningún comentario negativo. Pero tuve mis momentos de triunfo. No puse el grito en el cielo por habernos quedado sin servicio de internet. Ni refunfuñé cuando Jamie preparó tres postres llenos de calorías tres noches seguidas. Ni monté ningún pollo cuando Eliza golpeó sin querer la pared de la cocina con el cochecito de Eleanor dejando una marca oscura. Y cuando Eleanor me cogió e pintalabios de la encimera y lo echó al váter, dije simplemente: «Bueno, lo hiciste sin querer».

Durante la semana de la Eterna Optimista no logré pasar un día entero sin hacer ningún comentario negativo, pero el ejercicio fue muy productivo. Eliminar las quejas al ciento por ciento era un deseo imposible de alcanzar, pero al menos intentarlo me ayudó a ser más consciente de mi actitud habitual. Y los efectos de la semana de la Eterna Optimista duraron mucho.

Un aspecto de la naturaleza humana es nuestra «tendencia negativista»: reaccionamos con más fuerza y persistencia a las cosas *malas* que a las *buenas* equiparables. Como aprendí en febrero, en un matrimonio necesitas hacer al menos cinco actos positivos para reparar los estropicios de un solo acto crítico o destructivo. En cuanto al dinero, nos duele más perderlo que el placer de ganar la misma suma. Aparecer en la lista de los best sellers por mi libro *Forty Ways to Look at Winston Churchill* me impresionó menos que el chasco que me llevé por una crítica negativa que recibí.

Una consecuencia de la tendencia negativista es que cuando nuestra mente está ociosa, solemos entregarnos a pensamientos de ansiedad o enojo. Y las cavilaciones —darle vueltas a los desaires, los encuentros desagradables y los episodios tristes— generan emociones negativas. Las mujeres son más proclives que los hombres a la depresión, entre otras razones porque tienen más tendencia a rumiar internamente, los hombres suelen distraerse con alguna actividad. Los estudios revelan que distraernos es un sistema muy poderoso para cambiar el estado de ánimo, y, al contrario de lo que muchos creen, si te centras demasiado en una emoción negativa, la aumentas en vez de hacerla desaparecer.

Advertía a menudo mi tendencia a darle vueltas a algo, y para contrarrestarla me inventé la idea de un «ÁREA DE REFUGIO». En una ocasión, cuando fui a visitar la facultad de Derecho en la que estudié, vi en el ascensor un cartel que ponía: «área de refugio». Supongo que era el lugar donde una persona en silla de ruedas o con cualquier otra discapacidad física debía ir en caso de incendio. La frase se me quedó grabada, y decidí que si me descubría dándole vueltas a pensamientos negativos, buscaría un «área de refugio» mental.

Como área de refugio, recorro a menudo a los discursos de Churchill sobre todo a sus elogios a Neville Chamberlain. O a algunas cosas graciosas que Jamie ha hecho. Hace años, cuando acabábamos de

casarnos, entró en el dormitorio en calzoncillos y me anunció: «¡Soy el SEÑOR de la DANZA!», y se puso a dar brincos por la habitación con los brazos extendidos pegados al cuerpo. Cada vez que pienso en la escena me echo a reír. Una amiga me contó que piensa en sus hijos. Otra —no es escritora—, se inventa historias cortas. Cuando Arthur Llewelyn Davies, el padre de los niños en los que *Peter Pan* se inspiró, se recuperaba de una intervención en la que le habían extirpado los pómulos y parte del paladar, escribió una nota a J. M. Barrie:

Entre otras cosas, pienso en:

Michael yendo al colegio

Porthgwarra y el vestido azul de S

El jardín de Burpham

La vista de Kirkby que da al valle...

Jack bañándose

Peter tomándome el pelo

Nicholas en el jardín

George siempre

Estas frases no significaban nada para un desconocido, pero para él eran sus áreas de refugio.

A finales de noviembre descubrí que una de las cosas más importantes que había aprendido del proyecto de felicidad era que, si mantenía mis decisiones y llevaba a cabo aquello que me hacía más feliz, acababa siendo más feliz y actuaba de manera más virtuosa. Si haces el bien, te sientes bien; si te sientes bien, haces el bien.

A lo largo del mes advertí que el pelo de Eliza era un tema frecuente en mis comentarios negativos. Jamie y yo creíamos que como más mona estaba era con una melenita que le llegara un poco encima de los

hombros, pero nos suplicó lucir una cabellera más larga.

—De acuerdo, pero sólo si nos prometes que te cepillarás el pelo cada día y te lo recogerás para que no se te vaya a la cara —la amenacé repitiendo las palabras que millones de padres han repetido inútilmente. Mi hija me lo prometió, pero por supuesto iba todo el día con los pelos en la cara.

—Eliza, cepíllate el pelo, vas muy despeinada.

—Eliza, llevas la raya en medio, háztela al lado para que el pelo no se te vaya a la cara.

—Eliza, cómprate una gomita o un pasador para hacerte una cola de caballo e ir con el pelo recogido.

—Eliza, no me digas que ya te has cepillado el pelo.

Estas críticas no eran agradables ni para ella ni para mí. Quería cambiar esta costumbre. Así que la siguiente vez que quise llamarle la atención por el cabello, le dije: «Tráeme el cepillo», y se lo cepillé, no con la rapidez y la brusquedad con que a veces lo hacía por la mañana cuando estaba impaciente, sino con suavidad. «Me encanta verte con el pelo liso y brillante. Cuando te lo cepillas te queda muy bonito», le dije.

Eliza parecía un poco sorprendida.

La siguiente vez hice lo mismo para ver si el truco funcionaba. «Deja que te cepille el pelo, me encanta hacerlo», exclamé.

Eliza siguió sin cepillarse el pelo, pero ya no me fastidiaba tanto como antes.

12

DICIEMBRE:

Un entrenamiento intensivo perfecto

LA FELICIDAD

- Un entrenamiento intensivo perfecto

Durante once meses había estado tomando un montón de decisiones, y para este último mes de diciembre decidí dedicarlo a un entrenamiento intensivo perfecto. Quería aplicar todas mis decisiones a la vez. Esperaba cubrirme de medallas por cumplir con mi Lista de Decisiones a rajatabla. Esta meta de la perfección era una tarea de enormes proporciones, dado que mantener mis decisiones me exigía una gran disciplina mental y autocontrol, y además un montón de tiempo.

En este mes limpié la casa, la ordené, la organicé, apagué las luces, canté por la mañana, me reí a carcajadas, reconocí los sentimientos de los demás, dejé algunas cosas sin decir, mantuve al día mi blog, pedí ayuda, intenté superarme a mí misma, hice acto de presencia y fui innovadora. Escribí una frase al día en el diario. Me reuní con el grupo de estrategias para escritores y con el grupo de lectura de literatura infantil. Escuché la cinta de la sesión de hipnosis. No comí chucherías. Y compré cosas

necesarias.

También fallé en algunas. Por más que intenté hacer este entrenamiento intensivo a la perfección, no logré cumplir con todas mis decisiones. Hablando de decisiones, después de todos estos meses, seguía asombrándome lo eficaces que eran para hacerme feliz cuando las mantenía fielmente. A menudo me venía a la cabeza la entrada del diario de 1764 de Samuel Johnson que, como tomador y quebrantador empedernido de decisiones, era uno de los patronos del proceso:

A estas alturas he pasado cincuenta y cinco años en resoluciones vanas, pues desde la fecha más temprana a que mi memoria alcanza a remontarse, me he hecho propósitos y planes para llevar una vida mejor. No he hecho nada. Por lo tanto, la necesidad de hacer algo es acuciante, ya que se acorta el tiempo en que pueda hacer algo. Dios mío, concédeme poder tomar rectas resoluciones, y poder mantenerlas.

¿Logré mantener en diciembre aunque sólo fuera durante un día todas mis decisiones? Pues no. Pero no cesé de intentarlo. Una útil consecuencia de mi proyecto de felicidad había sido que, aunque tuviera un mal día, era un buen mal día. Por ejemplo, si aquel día andaba con depre, recurría a mis estrategias para animarme: iba al gimnasio, me sacaba una tarea de encima, no me permitía pasar demasiada hambre, tachaba una tarea ingrata de la lista, conectaba con otras personas, pasaba un tiempo divirtiéndome con mi familia. A veces no funcionaba nada, pero la ventaja de intentar sentirte mejor dando estos pasos constructivos era que, aunque un día te fuera mal, también tenía sus momentos alegres, y en cuanto el buen mal día había quedado atrás, podía recordarlo con satisfacción.

Un episodio me había hecho muy feliz: después de escribir un post en mi blog ofreciéndome para mandar mi Lista de Decisiones a cualquiera que quisiera consultarla mientras tomaba las suyas, empecé a recibir correos electrónicos de un montón de lectores describiéndome sus

proyectos de felicidad. Algunos incluso habían creado un blog para ir comprobando sus progresos. Me alegró mucho ver que había convencido a algunos lectores para que pusieran en práctica el método y las decisiones que a mí me habían funcionado.

Muchísimas gracias por compartir tu Lista de Decisiones conmigo. Mi marido y yo vamos a crear una para ponerla en práctica durante un mes. Creo que el ejercicio será divertido, y de paso nos unirá después de la inestable etapa emocional que hemos vivido los últimos meses. Todavía no hemos hecho la lista (otro síntoma de cómo el trabajo nos impide pasar un tiempo juntos), sólo hemos comentado que será pronto. Pero he estado pensando en algunas decisiones sencillas que podemos tomar, como: «Salgamos por la noche a divertirnos», «Expresemos nuestro afecto físicamente», «Hagamos algo nuevo juntos», «Escuchémonos el uno al otro», «Hagamos fiesta una tarde en vez de ir a trabajar» y «Vayamos con el coche a dar una vuelta» (siempre conectamos más cuando charlamos dentro del coche). Llevamos casados muchos años, y hace poco hemos descubierto que hay un montón de cosas que no valoramos, y muchas otras de las que nos habíamos olvidado, y si las tenemos en cuenta seguramente seremos más felices.

[La introducción de un blog:] Hace poco me he inspirado en el Proyecto de Felicidad de Gretchen Rubin. Me fascina la idea de analizar lo que nos hace felices e intentar después aplicarlo a nuestra vida. El proyecto de felicidad de cada cual es único, pero estoy segura de que todos tienen muchas cosas en común. Gretchen nos ha retado a crear nuestro propio «proyecto de felicidad», ¡y yo he aceptado el reto!

He convencido a una amiga, a la que llamaré Jen, a unirse al proyecto. Y estoy intentando ver si mi marido también se anima. Le seguiremos juntos la pista a nuestros viajes.

En parte el proyecto de felicidad me interesa para aprender a aplicar en los niños algunos de los principios de la felicidad. También exploraré este tema.

Y lo más importante es que una de las cosas que más feliz me hace es compartir con los demás lo que aprendo. Y pienso irlo contando en mi blog. ¡Será divertido!

Para ser consciente en la vida y demostrarles mi gratitud a las personas

que aprecio, he decidido compartir contigo los maravillosos efectos que tu blog está teniendo en mi vida. Las entradas que escribiste sobre tus decisiones me inspiraron a tomar las mías. Como sabía que debía ser concreta en mis metas para ver si al final las alcanzaba, y además necesitaba relacionarme más con la gente para ser más feliz, me fijé estos tres objetivos:

Haz un cursillo

Colabora como voluntaria

Únete a un grupo

Me apunté enseguida a dos cursillos para seguir aprendiendo cosas nuevas. También soy monitora de un grupo de *boy scouts* al que he pertenecido desde la adolescencia. La primera mitad del año, empleé la mayor parte de mi tiempo libre en estas dos decisiones. Hace poco he alcanzado mi tercera meta uniéndome a un club de remo.

Las mejores experiencias de este año han sido gracias a las tres decisiones que he tomado. En la clase de economía he hecho varias amistades importantes, mi experiencia como monitora del grupo de *boy scouts* me ha enseñado a motivar y liderar a los demás, y el club de remo al que ahora pertenezco me está permitiendo ampliar mi círculo social (y de paso hago más ejercicio). Sinceramente, cuando la gente me pregunta «en qué ando», les cuento lo que estoy haciendo gracias a las decisiones que he tomado, y suena muy interesante. Y lo más importante es que me siento llena, y sin duda alguna más feliz.

Ahora me he apuntado a un tercer cursillo y me estoy planteando formar parte de un club de vinos. También camino cinco veces a la semana y procuro que se convierta en una costumbre aplicando las sugerencias que has compartido con nosotros (la que más se me ha quedado es la de tu padre obligándote a poner las zapatillas deportivas e ir corriendo hasta el buzón).

He aprendido tanto de tus investigaciones y experiencias que quiero que sepas que tu esfuerzo ha valido la pena. Gracias a él mi vida ha cambiado, y estoy segura de que sus efectos durarán muchos años, por no decir toda la vida. A veces se dice que si lo que hacemos influye positivamente en otra persona significa que ha valido la pena. ¡Pues tú lo has hecho!

Cuando descubrí tu blog se me encendió la bombillita y pensé que a los miembros de nuestro grupo les fascinaría este proyecto, porque todos

andamos buscando la felicidad. ¡Tenía razón! Cuando les sugerí la idea, quisieron empezar cuanto antes. El próximo lunes nos reuniremos para compartir algunos mandamientos, y después presentaremos tu Lista de Decisiones. Como dices en tu blog, cada proyecto de felicidad es distinto, depende de cada cual, pero mientras seguía leyendo tu blog me he dado cuenta de que en realidad todos queremos lo mismo... ¡ser felices!

¡Buscar lo que a ti te hace feliz, escribir tus mandamientos y tomar tus propias decisiones es simplemente GENIAL! Mi grupo buscaba la felicidad, pero no se nos había ocurrido identificar aquello que a cada uno nos hace feliz, simplemente intentábamos llevar una vida mejor y esperar alcanzar la felicidad.

El tiempo lo dirá, pero el grupo está entusiasmado con la perspectiva y con hacer los «deberes» creando, para empezar, nuestros propios mandamientos.

Este fin de semana fui a visitar a mi madre con mi hija y una amiga suya. Mi hija tiene 28 años y mi madre 86, yo me encuentro entre ambas edades. Mi hija y su amiga empezaron a hablar del proyecto de felicidad y de varios preceptos que habían aprendido en él. La amiga de mi hija mencionó la idea de disfrutar de lo que tienes: como usar la vajilla de porcelana y ponerte el vestido nuevo en vez de estrenarlo un día que quizá nunca llegue, etcétera. Mi madre, una mujer MUY frugal, empezó a hablar de unas tacitas heredadas que guardaba en una caja en el armario por no tener una vitrina donde exhibirlas. Le sugerí que fuéramos a una tienda de muebles a comprar una que le gustara, y sorprendentemente accedió. Visitamos dos tiendas y nos informamos sobre una vitrina que nos gustó. Cuando salíamos de la segunda tienda, mi madre se fijó en un sillón comodísimo de masaje con un dispositivo de calefacción muy agradable. Acabé pagándole medio sillón como regalo de Navidad, y más tarde también compramos la vitrina.

Todos sabemos que los objetos no dan la felicidad. Pero me alegré mucho de que mi madre a los 86 años pudiera disfrutar de un par de muebles que le hacían ilusión. Le llevaron el sillón a casa, y me ha dicho que desde que lo tiene no se sienta en ningún otro lugar. Cuando le lleven la vitrina, nos lo pasaremos en grande llenándola con las reliquias familiares. ¡Muchas gracias por tu inspirador post!

Me alegró mucho ver que mi blog había ayudado a personas a las que

no conocía a ser felices. Naturalmente era la finalidad del blog, pero me entusiasmó descubrir que funcionaba de verdad.

—Tu año está a punto de culminar —no cesaba de recordarme una amiga—. ¿Eres más feliz?

—Absolutamente —repuse.

—Pero, ¿cómo lo sabes? ¿Has hecho alguna clase de evaluación sistemática a lo largo del año? —me preguntó otro amigo científico de profesión.

—Pues no.

—¿Te puntuaba Jamie cada día? ¿Anotabas a diario tu estado de ánimo o hacías cualquier otra cosa parecida?

—No.

—Pues quizá no eres más feliz, a lo mejor sólo *crees* serlo.

—Bueno, tal vez me lo he imaginado... —admití—, pero no. *Sé* que soy más feliz.

—¿Cómo?

—¡Me *siento* más feliz!

Era verdad.

Mi Primera Espléndida Verdad dice que si quiero ser más feliz, necesito examinar mi vida y pensar sobre *sentirme bien, sentirme mal y sentirme como es debido*, en un *ambiente de crecimiento*. Había trabajado en estos tres elementos, y ello había hecho una gran diferencia en mi vida.

Pero el elemento más importante había sido para mí el de *sentirme mal*. Y la mayor felicidad procedía de eliminar los sentimientos negativos generados por mis enfados, quejas y cotilleos, por estar rodeada de desorden, ingerir chucherías, beber y todo lo demás. Controlar mi lengua mordaz también me había hecho muy feliz. Ahora muchas veces conseguía cambiar el tono de mi voz justo un segundo antes de empezar a despotricar o en medio de una frase. Hasta había logrado reír mientras reprendía a Jamie por no haber rellenado los formularios del seguro o por no buscar el libro de la biblioteca que había perdido.

Al mismo tiempo, me *sentía bien* más a menudo: reía más con mi

familia, disfrutaba hablando de literatura infantil con mi grupo de lectura, escuchando mi música preferida. Aprendí muchas otras formas de disfrutar muchísimo para ser más feliz.

Sentirme como es debido había sido muy importante para mi felicidad cuando me planteé dejar la carrera de Derecho para ser escritora, aunque no era ese el origen de muchas de las decisiones que había tomado en los últimos meses. Pero a principios de diciembre se me ocurrió la idea de una meta que quería alcanzar el próximo año para «sentirme como es debido». Quería colaborar en el tema de la donación de órganos. Todos esperábamos que Jamie nunca necesitara un trasplante de hígado, pero su hepatitis C había hecho que me interesara mucho más el tema. Si encontraba una pequeña forma de ayudar a aumentar la cantidad de donaciones de órganos en el país, me sentiría como si hubiera transformado una situación desafortunada personal en unos beneficios de más amplio alcance. Ya había empezado a reunir una lista de nombres y recursos que deseaba consultar. No disfrutaba demasiado con esta tarea, pero podía ver que el proyecto me haría *sentir como es debido*.

Pero lo que más me había sorprendido de la Primera Espléndida Verdad era la importancia del último elemento: el *ambiente de crecimiento*. Si bien lo había reconocido como el cuarto elemento de la felicidad, no le había dado demasiada importancia. El proyecto de felicidad me había demostrado, sin embargo, que un ambiente de crecimiento ayudaba muchísimo a ser feliz. La novedad y los retos me intimidaban, pero sabía que eran una fuente esencial de felicidad incluso para un alma tan poco atrevida como la mía. Y, sobre todo, había visto que el ambiente de crecimiento generado por mi blog me había hecho tremendamente feliz. Aprender a crear un blog y a mantenerlo había sido muy gratificante para mí y me había motivado a intentar esforzarme incluso más todavía.

Había otra pregunta que no dejaban de hacerme: ¿Y Jamie? ¿Había cambiado? ¿Era más feliz? Lo que yo sabía es que a Jamie no le haría ni pizca de gracia que le diera la tabarra para que me ofreciera un análisis

completo de su estado emocional. Pero una noche no pude resistir preguntarle:

—¿Crees que mi proyecto de felicidad te ha hecho más feliz? ¿Crees que has cambiado en algo?

—No —me respondió.

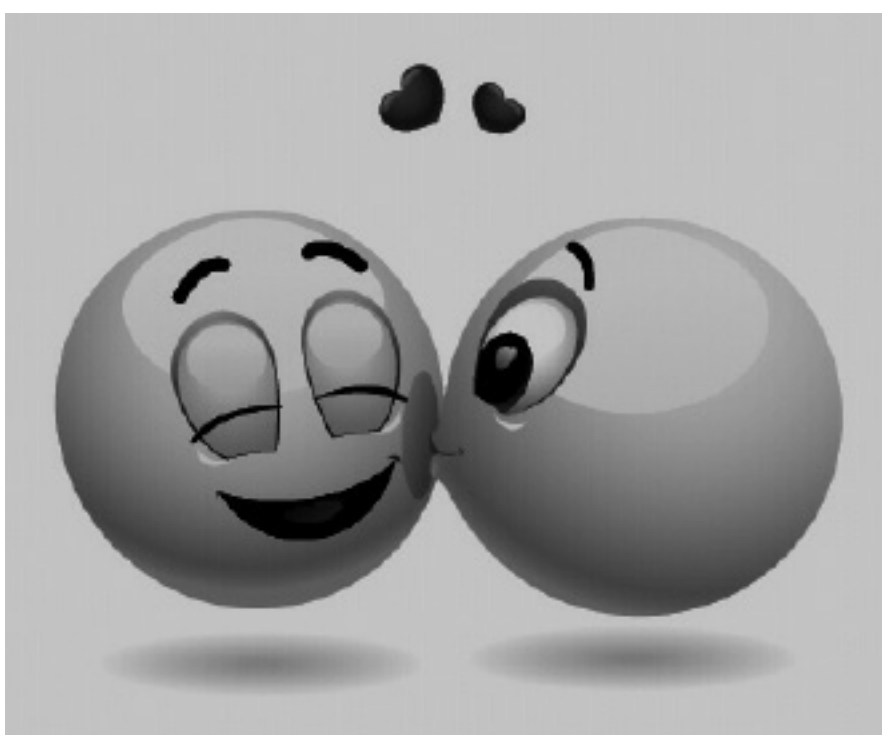
Pero *había* cambiado. Se ocupaba de tareas sin que yo tuviera que darle la lata, como hacer las compras los fines de semana o administrar nuestras finanzas con el programa Quicken, algo que antes no había hecho nunca. Comparado con el año anterior, Jamie había mejorado mucho en pequeñas tareas como responder a mis correos electrónicos o vaciar el cubo de los pañales. Además de acordarse este mes de mi cumpleaños —me deseó «feliz cumpleaños» en cuanto nos despertamos por la mañana—, organizó una fiesta familiar para celebrarlo, me compró un regalo y sacó fotos (nunca las saca).

También había asimilado más cosas de mis conversaciones sobre la felicidad de las que yo creía. Un día, cuando íbamos a hacer varios recados, oí que le decía a Eliza: «Cuando entremos a The Container Store, verás algo muy interesante. Mamá comprará un objeto de 5 dólares que la hará inmensamente feliz. Las cosas más pequeñas pueden hacernos muy felices, no tienen por qué valer mucho dinero». ¿Qué objeto era? Un soporte para la esponja que se adhiere a la pared de la pileta mediante ventosas. Yo deseaba comprar uno desde que lo había visto en el apartamento de mis cuñados. Y Jamie tenía razón. Esta compra me hizo felicísima, pero el año pasado mi marido nunca habría hecho esta clase de observación. Aunque de todos los momentos felices que me dio, mi preferido fue el correo electrónico que me envió después de enfadarme por no haber hecho la llamada telefónica que me había prometido:

De: Rubin James

Para: Gretchen Rubin

Asunto: no te enfades conmigo, véase más abajo



Confieso que cuando empecé el proyecto de felicidad temía que si no le daba la lata ni protestaba, Jamie dejaría que yo cargara con todo el trabajo de la casa. Pero no fue así. Aunque «después de» no quiere decir necesariamente «a causa de», tal vez mi proyecto de felicidad no tuvo nada que ver con sus cambios, pero sea por la razón que sea, ahora en nuestro hogar hay un ambiente más feliz. Por cierto que no es un patrón de medida muy científico, y quizá me lo esté imaginando todo. Pero, ¡qué más da!

Si pienso que soy más feliz, *soy* más feliz. Es la Cuarta Espléndida Verdad. Aunque sea la última que descubrí, a algún nivel ya la conocía desde el momento que se me ocurrió el proyecto de felicidad mientras iba en autobús. No soy feliz a no ser que piense que lo soy, y al obligarme a pensar en la felicidad es cuando puedo sentirla de verdad.

Si bien la Primera Espléndida Verdad era valiosísima al mostrarme cómo debía cambiar mi vida para ser más feliz, la Segunda era más importante para comprender la naturaleza de la felicidad.

Una de las mejores formas de *ser* feliz es hacer felices a *los demás*.
Una de las mejores formas de hacer felices a *los demás* es *ser* feliz.

La Segunda Espléndida Verdad me dejó claro que esforzarse en ser feliz no es una meta egoísta, ya que, como Robert Louis Stevenson afirmó: «No hay deber que descuidemos tanto como el deber de ser felices». Cuando era infeliz, me sentía desanimada, apática, a la defensiva, y los demás me importaban un pimiento. Y lo peor de todo era que, cuando estaba enojada o resentida, buscaba cualquier excusa para sentirme incluso más enojada y resentida aún. Pero cuando era feliz, era alegre, generosa, creativa, afectuosa, alentadora y útil.

Diciembre fue un mes de actividad febril para mi hermana Elizabeth. Estaba coescribiendo con su compañera un programa piloto para unas emisiones televisivas en cadena (una de las oportunidades laborales más importantes que ha tenido). Ella y Adam, su novio, acababan de comprarse una casa, planeaban casarse pronto, y además estaba aprendiendo a vivir con la diabetes que le habían diagnosticado hacía poco. Yo deseaba poder echarle un cable, y de repente se me ocurrió una idea.

La llamé por teléfono.

—¡Eh, tengo una buena noticia para ti!

—¿Cuál es? —repuso; su voz sonaba agobiada.

—El montón de trabajo que tienes me preocupa y he decidido —hice una pausa para impresionarla más— ir de compras el fin de semana para lo que te haga falta.

—¡Gretchen, que alegría me das! ¿De verdad harías esto por mí? —exclamó— ¡Qué peso me sacas de encima! —Debía de estar tan estresada como me imaginaba, porque ni siquiera se hizo rogar un poco.

—¡Lo haré encantada! —repuse. Y así *era*. Oír su aliviado tono de voz me alegró mucho. ¿Me habría ofrecido a ir de compras para mi hermana, y para mí, si hubiera sido infeliz? No. ¿Se me habría ocurrido siquiera echarle una mano? Seguramente no.

La Tercera Espléndida Verdad era de otra índole. El adagio «los días son largos, pero los años pasan rápido» me recordaba que debía vivir el

momento, apreciar las estaciones y disfrutar de esta etapa de mi vida: del ambiente navideño, los camisones idénticos con cerezas de mis niñas, y la complicada rutina de la hora del baño.

La mayoría de noches antes de acostarme trajinaba por la casa intentando organizarme para la mañana siguiente, o me echaba agotada en la cama con un libro. Pero Jamie tiene una costumbre encantadora. La llamamos «la mirada cariñosa». Cada pocas semanas, me dice: «Venga, es hora de la mirada cariñosa», y vamos a contemplar a Eliza y Eleanor mientras duermen.

La otra noche me obligó a dejar el ordenador.

—No, tengo mucho trabajo que hacer —protesté—. Aún he de terminar algunas cosas para mañana. No me esperes.

Pero se negó a hacerme caso y al final fui con él y nos quedamos plantados en la entrada de la habitación de Eleanor. Contemplamos con nuestra «mirada cariñosa» su cuerpecito echado atravesado sobre la gran pila de libros que insistía en conservar en su cuna.

—Algún día, cuando recordemos este momento, nos costará imaginar que nuestras hijas fueran tan pequeñas. Diremos: «¿Te acuerdas de cuando Eleanor usaba su tacita violeta con pajita, o cuando Eliza iba siempre con sus zapatillas rojas? —le dije.

Jamie me apretó la mano.

—Diremos «¡Qué tiempos más felices!» —observó.

Los días son largos, pero los años pasan rápido.

Durante el año, cuando la gente me preguntaba: «Así que ¿cuál es el secreto de la felicidad?», yo les respondía según el momento de mi vida en que me encontraba: «Hacer ejercicio», o «Dormir», o «Si haces el bien, te sientes bien», o «Fortalece tus conexiones con los demás». Pero a finales de diciembre descubrí que el aspecto más útil de mi proyecto de felicidad no había sido ninguna de estas decisiones, ni las Cuatro Espléndidas Verdades que había reconocido, ni la ciencia que había aprendido, ni

todos los libros altruistas que me había leído. Para mí el paso más eficaz había sido mantener mi Lista de Decisiones.

Cuando empecé el proyecto, la lista era para mí como cualquier otra cosa divertida con la que experimentar, como la libreta de todo lo que agradecía. Pero al final resultó ser importantísima. Tomar decisiones no había sido lo que más me había costado en mi proyecto de felicidad (aunque en algunos casos identificar las decisiones adecuadas fuera más complejo de lo que me había imaginado). La parte más difícil había sido *mantenerlas*. El deseo de cambiar no me servía para nada si no encontraba el modo de lograrlo.

La Lista de Decisiones, en cambio, me ofrecía la oportunidad de reconsiderarlas y asumirlas y, por lo tanto, me obligaba a mantenerlas. Las frases «Alegra esa cara», «Da pruebas de amor» y «No se lo tengas en cuenta» me venían a la cabeza constantemente, y muchas veces cambié mis acciones como consecuencia. Cuando estaba irritada porque la mujer que leía un libro a mi lado en la biblioteca no dejaba de suspirar ruidosamente, intenté «imitar a un maestro espiritual». Santa Teresita cuenta la historia de cómo una vez tuvo que morderse los labios para no explotar por los exasperantes ruiditos secos que una monja del convento hacía durante las oraciones vespertinas. Aunque yo no lograra mantener mis decisiones a la perfección, al menos me comportaba mejor, y cuanto más las mantenía, más feliz era.

Me había percatado de que mucha gente usaba la palabra «meta» en lugar de «decisión», y un día de diciembre se me ocurrió que esta diferencia era importante. Las metas se *alcanzan*, en cambio las decisiones se *mantiene*n. «Participar en una maratón» es una buena meta. Es concreta y sabes sin ningún problema si la has alcanzado. Y en cuanto la consigues, ya puedes olvidarte de ella. «Cantar por la mañana» y «Hacer más ejercicio» son en cambio decisiones. No te despiertas un día y descubres que lo has logrado. Es algo que decides hacer cada día durante toda tu vida. Perseguir una meta genera el ambiente de crecimiento que tan importante es para la felicidad, pero puedes desanimarte fácilmente si

la meta es más difícil de lo que esperabas. Además, ¿qué ocurre una vez que la alcanzas? Pongamos que has participado en la maratón. Y ahora qué, ¿dejas de hacer ejercicio? ¿Te fijas otra meta? Pero con las decisiones las expectativas son distintas. Cada día intentaba mantener mis decisiones. A veces triunfaba en ello, y otras fracasaba, pero cada día podía hacer borrón y cuenta nueva y volvía a intentarlo. Como no espero conseguir hacerlas nunca a la perfección, no me desanimo cuando siguen siendo un reto para mí. Y que conste que lo son.

A cada mes que transcurría, también veía la importancia de mi Primer Mandamiento «Sé Gretchen». Como las grandes mentes de todos los tiempos han señalado, una de nuestras metas más apremiantes debe ser descubrir las leyes de nuestra propia naturaleza. Tenía que construir mi felicidad basándome en mi carácter, reconocer lo que me hacía feliz y no lo que yo *deseaba* que me hiciera feliz. Una de las mayores sorpresas de mi proyecto de felicidad fue lo difícil que era conocerme a mí misma. Siempre me había exasperado un poco que los filósofos recalcaran una cuestión tan evidente, pero al final comprendí que estaría toda la vida intentando responder a la pregunta de cómo «Ser Gretchen».

Es curioso, sólo en diciembre, cuando mi proyecto de felicidad estaba a punto de concluir, se me ocurrió preguntarme *por qué* había sentido la necesidad de llevarlo a cabo. Sabía que, mientras iba en autobús, había tenido la epifanía de querer ser más feliz, y fue muy reconfortante y estimulante salir de mi vida cotidiana para considerar unas cuestiones tan trascendentales. Pero ¿qué me había motivado a seguir haciéndolo durante un año?

Jamie me dio su opinión.

—Creo que decidiste hacer el proyecto de felicidad para controlar mejor tu vida —observó.

—¿Era eso verdad?

Tal vez. Sentir que llevas las riendas de tu vida es un elemento esencial

en la felicidad, un mejor factor para pronosticarla que, por ejemplo, el salario. La sensación de autonomía, de poder elegir lo que ocurre en tu vida o cómo empleas el tiempo, es muy importante. Identificar y mantener mis decisiones me había hecho sentir que controlaba más mi tiempo, mi vida, mis acciones, mi entorno, e incluso mis pensamientos. Controlar mi vida era sin duda un aspecto de mi proyecto de felicidad, y sentir que la controlaba más hacía que mi felicidad fuera mayor.

Pero también había otra razón más profunda. Comprendí que, aunque al principio no lo supiera, me estaba preparando para un reto imponente y terrible, o intentando ser virtuosa antes de que el día del Juicio Final llegara. Mi Lista de Decisiones es realmente mi conciencia. Me pregunto si un día, al recordar este año de mi proyecto de felicidad, me asombraré de mi... inocencia. «¡Qué fácil era ser feliz, *entonces!*!», quizá me diga una oscura y lejana mañana. Qué contenta me sentiré por haber hecho todo cuanto estaba en mi mano para apreciar la vida que ahora llevo, tal como es.

El año ha concluido y soy de verdad más feliz. Después de investigar tanto, he descubierto lo que ya sabía: puedo cambiar mi vida sin cambiarla. Cuando intenté encontrar las zapatillas rojas, descubrí que las había llevado puestas todo el tiempo: el pajarillo azul gorjeaba en el alféizar de la ventana de mi cocina.

Epílogo

Jamie participó en el ensayo clínico del VX-950, el medicamento para tratar la infección por hepatitis C. La mala noticia es que el tratamiento resultó ser ineficaz para él. Y la buena, que su hígado sigue como siempre.

La diabetes de mi hermana está bajo control.

En el aniversario de mi blog, encargué a «Lulu.com» que me hicieran un libro con los posts del blog del año.

Cuando el grupo de lectura de literatura infantil llegó a los veinte miembros, ya no pudimos admitir a más personas, pero empecé otro grupo similar con más entusiastas.

He hecho dos películas de un minuto de duración para internet: *The Years Are Short* (www.theyearsareshort.com) y *Secrets of Adulthood* (www.secretsofadulthood.com).

Además de Jamie y mi suegra, también convencí a mi suegro y a ocho amigos más para realizar las sesiones de entrenamiento con pesas en mi gimnasio.

Para «Hacer acto de presencia», «Hacer tres nuevas amistades» y «Ser una mina de recuerdos felices», me ofrecí como voluntaria en el colegio de Eliza para ser una de las dos supervisoras en su clase.

Conecté con varias personas activas en el campo de la donación de órganos y, después de un largo periodo de autodidactismo, me uní al consejo directivo del Organ Donor Network de Nueva York. Acuérdate de registrarte como donante de órganos en www.donatelife.net.

Deseando emular el magnífico aunque poco conocido libro *The Boy Castaways of Black Lake Island* (en la colección de la Biblioteca Beinecke de Yale), que cuenta una historia a través de las fotos de los hijos de Llewelyn Davies, una amiga y yo llevamos a cabo un elaborado proyecto

en el que escribimos el esquema de una historia, reunimos el vestuario y sacamos fotografías de nuestros hijos en el Central Park. Ahora estamos intentando publicar este proyecto de algún modo.

Después de renunciar a las chucherías, también dije adiós a los Tasti D-Lite, los deliciosos yogures helados repletos de productos químicos comercializados por esta cadena neoyorquina que está por todas partes.

Empecé a levantarme a las 6.15 en lugar de hacerlo a las 6.30 para que la mañana nos fuera sobre ruedas.

En colaboración con la dibujante Chari Pere, he creado un breve cómic titulado *Gretchen Rubin and the Quest for a Passion*. Si deseas recibir un ejemplar, escíbeme una nota a través de www.happiness-project.com.

Para ayudar a otras personas a llevar a cabo un proyecto de felicidad, he creado Happiness Project Toolbox, www.happinessprojecttoolbox.com, con el fin de reunir en una web todas las herramientas que me han parecido más útiles para mi proyecto de felicidad.

También he creado un «kit de principiante» para los que deseen formar parte del grupo de gente que están haciendo un proyecto de felicidad. Si deseas recibir el kit, regístrate a través de mi blog.

Mi blog fue elegido por la revista electrónica *Slate* (www.slate.com/blogs/blogs/happinessproject).

Acabé coincidiendo con el crítico literario David Greenberg en una fiesta y mantuvimos una conversación muy agradable.

La cita a ciegas que concerté en junio culminó en una boda.

Vendí la propuesta del libro sobre mi proyecto de felicidad.

Y ahora vivo feliz y como perdices.

Agradecimientos

Si bien uno de los principios más importantes que he aprendido durante mi proyecto de felicidad ha sido la importancia de dar las gracias, no puedo expresar mi gratitud a todos los que me han ayudado en el proyecto, ya que prácticamente todas las personas que conozco me han aportado alguna apreciación sobre la felicidad. Me resulta imposible citarlas a todas.

Algunas, sin embargo, han desempeñado un papel fundamental durante el año de mi proyecto de felicidad. Como, por supuesto, Freda Richardson y Ashley Wilson. Lori Jackson y el equipo de Inform Fitness. Los miembros de mi primer grupo de lectura de literatura infantil: Anamaria Alessi, Julia Bator, Ann Brashares, Sarah Burnes, Jonathan Burnham, Dan Ehrenhaft, Amanda Foreman, Bob Hughes, Susan Kamil, Pamela Paul, David Saylor, Elizabeth Schwarz, Jenny Smith, Rebecca Todd, Stephanie Wilchfort, Jessica Wollman, Amy Zilliax, y sobre todo Jennifer Joel; y también mi segundo grupo de lectura de literatura infantil: Chase Bodine, Betsy Bradley, Sophie Gee, Betsy Gleick, Lev Grossman, Caitlin Macy, Suzanne Myers, Jesse Scheidlower, y sobre todo Amy Wilensky. Mi grupo de estrategias para escritores: Marci Alboher, Jonathan Fields, A. J. Jacobs, Michael Melcher y Carrie Weber. Mi grupo de lectura de literatura para adultos es anterior al inicio oficial de mi proyecto de felicidad, pero ha sido una fuente excepcionalmente útil de ideas y felicidad: Ann Brashares, Betsy Cohen, Cheryl Effron, Patricia Farman-Farmaian, Sharon Greenberger, Samhita Jayanti, Alisa Kohn, Bethany Millard, Jennifer Newstead, Claudia Rader, Elizabeth Schwarz, Jennifer Scully, Paula Zakaria, y en especial Julia Bator.

Deseo dar las gracias a todos los lectores que comentaron el borrador

de mi libro: Delia Boylan, Susan Devenyi, Elizabeth Craft Fierro, Reed Hundt, A. J. Jacobs, Michael Melcher, Kim Malone Scott, Kamy Wicoff, y sobre todo, Melanie Rehak.

También quiero expresar mi agradecimiento a las personas que han trabajado conmigo en distintos aspectos del Proyecto Felicidad: el lejano Jayme Stevens; Charlotte Strick, diseñadora gráfica; Chari Pere, dibujante; Tom Romer, Lauren Ribando y el equipo del estudio de diseño gráfico Chopping Block Web; Melissa Parrish y Tanya Singer de RealSimple.com; Verena von Pfetten y Anya Strzemien de The Huffington Post, y Michael Newman de *Slate*.

Gracias a todos mis amigos de bloglandia por vuestros consejos, ayuda y enlaces, aunque sólo pueda mencionar a algunos de vosotros, como Leo Babauta, Therese Borchard, Chris Brogan, Ben Casnocha, Tyler Cowen, Jackie Danicki, Dory Devlin, Erin Doland, Asha Dornfest, Kathy Hawkins, Tony Hsieh, Guy Kawasaki, Danielle LaPorte, Brett McKay, Daniel Pink, J. D. Roth, Glen Stansberry, Bob Sutton, Colleen Wainwright, a todos los de la red LifeRemix... Podría llenar páginas y páginas con vuestros nombres. Sólo espero llegar a conocerlos algún día en la vida real.

Siempre estaré en deuda con los lectores de mi blog, sobre todo con aquellos cuyas palabras he citado. Intercambiar ideas sobre la felicidad con tantos amables lectores ha sido utilísimo, y la mar de divertido.

Quiero darle un montón de gracias a Christy Fletcher, mi agente literaria, y a Gail Winston, mi editora; trabajar en este libro ha sido una experiencia muy *feliz*.

Y sobre todo doy las gracias a mi familia. Sois el sol de mi vida.

Tu proyecto de felicidad

El proyecto de felicidad de cada cual es único, pero difícilmente habrá quien no se beneficie de empezar uno. El mío lo emprendí en enero y ha durado un año —y espero que me dure el resto de mi vida—, pero tú puedes empezar el tuyo en cualquier momento y hacerlo durar tanto como quieras. Puedes empezar con algo pequeño (dejando las llaves en el mismo sitio cada noche), o con algo importante (arreglar la relación con tu familia). Depende de ti.

En primer lugar, para saber las decisiones que tomarás, considera la Primera Espléndida Verdad y responde a las siguientes preguntas:

¿Qué es lo que te hace *sentir bien*? ¿Qué actividades te parecen divertidas, satisfactorias o estimulantes?

¿Qué es lo que te hace *sentir mal*? ¿Qué actividades son una fuente de enojo, irritación, tedio, frustración o ansiedad en tu vida?

¿Hay algún aspecto de tu vida en el que no te *sientas como es debido*? ¿Te gustaría poder cambiar de trabajo, ciudad, situación familiar o cualquier otra circunstancia? ¿Estás cumpliendo tus expectativas acerca de ti? ¿Refleja tu vida tus valores?

¿Hay en tu vida una actividad que genere una *atmósfera de crecimiento*? ¿Cuáles son los elementos de tu vida que te permiten progresar, aprender, superar retos, mejorar y adquirir un mayor dominio en algo?

Responder a estas preguntas te proporciona un buen mapa de

carreteras para saber los cambios que deseas hacer en tu vida. En cuanto hayas decidido los aspectos que necesitas trabajar, identifica las decisiones concretas y apreciables que te permitirán evaluar si estás progresando. Las decisiones funcionan mejor cuando son concretas en lugar de abstractas: cuesta más mantener la decisión «Seré una madre afectuosa» que la de «Me levantaré un cuarto de hora más pronto para estar vestida antes de que mis hijos se despierten».

En cuanto hayas tomado tus decisiones, busca una estrategia para evaluar tus progresos y mantenerlas. Mi Lista de Decisiones se ha inspirado en la Lista de Virtudes de Benjamin Franklin. Otros métodos pueden ser formar un grupo con unas metas en común, llevar un diario en el que anotarás tus progresos cada día en sólo una frase, o crear un blog.

Otro ejercicio útil es identificar tus mandamientos personales: los principios por los que tu conducta se regirá. Por ejemplo, mi mandamiento más importante es «Sé Gretchen».

Para ayudarte en tu proyecto de felicidad, he creado la página Happiness Project Toolbox Web, www.happinessprojecttoolbox.com. En ella he reunido muchas de las herramientas que me han ayudado en mi proyecto de felicidad. Puedes anotar tus decisiones y puntuarte en ellas (en solitario o en grupo), llevar un diario en el que anotes una frase al día sobre el tema que prefieras, identificar tus propios mandamientos, compartir tus frases espontáneas sobre la felicidad, compartir tus Secretos de la Adulthood, hacer cualquier clase de lista, y crear tu tablón inspirador con tus libros, citas, películas, música o imágenes preferidas. Puedes hacer que tus entradas sean privadas o públicas, y también leer las entradas públicas de otros (es fascinante).

Si deseas formar un grupo con gente que haga un proyecto de felicidad, escríbeme un correo electrónico a través de mi blog para que te mande el kit de principiante. Si deseas unirse a esta clase de grupo, visita la página Gretchen Rubin en Facebook para ver si en tu ciudad se ha formado uno.

Lecturas recomendadas

Se han escrito muchos libros extraordinarios sobre la felicidad. Esta lista no pretende incluir las obras más importantes, sino algunas de mis favoritas.

Algunas obras sobre la felicidad en la historia

Aristóteles, *Ética a Nicómaco*; múltiples ediciones en castellano; entre otras: Alianza Editorial, Madrid, 2001 y 2010; Anaya, Madrid, 2009; Folio, Barcelona, 1999; Gredos, Madrid, 2010.

Bacon, Francis, *The Essays*, Penguin, Nueva York, 1986. [Edición en castellano: *Ensayos*, Aguilar, Argentina, 1980.]

Boecio, Anicio Manlio Severino, *De consolazione philosophiae*; múltiples ediciones en castellano; entre otras: *Consolación de filosofía*, Editorial Galaxias, S. A., Pontevedra, Galicia, 2005; Akal, Madrid, 1997; Alianza, Madrid, 1999.

Cicerón, Marco Tulio, *On the Good Life*, traducido por Michael Grant, Penguin, Nueva York, 1971.

Dalai Lama y Howard C. Cutler, *The Art of Happiness: A Handbook for Living*, Riverhead, Nueva York, 1998. [Edición en castellano: *El arte de la felicidad*, Mondadori, Barcelona, 2001.]

Delacroix, Eugène, *The Journal of Eugène Delacroix*, 3.^a ed., traducido por Hubert Wellington, Phaidon Press, Londres, 1951.

Epicuro, *The Essential Epicurus*, traducido por Eugene Michael O'Connor, Prometheus Books, Nueva York, 1993.

Hazlitt, William, *Essays*, Coward-McCann, Londres, 1950. [Trad. cast.: *Ensayos sobre el arte y la literatura*, Espasa-Calpe, Madrid, 2004.]

James, William, *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, New American Library, Nueva York, 1958. [Trad. cast.: *Las variedades de la experiencia religiosa: estudio de la naturaleza humana*, Península, Barcelona, 1986/2002; Planeta-Agostini, Barcelona, 1994.]

La Rochefoucauld, François de, *Maxims of La Rochefoucauld*, traducido por Stuart Warner, St. Augustine's Press, South Bend, Ind., 2001. [Ediciones en castellano: *Máximas*, Edhasa, Barcelona, 1999; Planeta, Barcelona, 1984.]

Montaigne, Michel Eyquem de, *The Complete Essays of Montaigne*, traducido por Donald Frame, Stanford University Press, Palo Alto, California, 1958. [Múltiples ediciones en castellano: *Ensayos*, Acantilado, Barcelona, 2007; Cátedra, Madrid, 2003/2005; Folio, Barcelona, 2000; Omega, Barcelona, 2002; Planeta, Barcelona, 2006; etc.]

Plutarco, *Selected Lives and Essays*, traducido por Louise Ropes Loomis, Walter J. Black, Nueva York, 1951. [*Vidas paralelas*, varias ediciones en castellano, en uno o más volúmenes: Alianza, Madrid; Cátedra, Madrid; Gredos, Madrid.]

Russell, Bertrand, *The Conquest of Happiness*, Liveright, Nueva York, 1930. [Varias ediciones en castellano: *La conquista de la felicidad*, Espasa-Calpe, Madrid, 1931, múltiples reed.; Debate, Madrid, 2000; Debolsillo, Barcelona, 2003/2009.]

Schopenhauer, Arthur, *Parerga and Paralipomena*, vols. 1 y 2, traducido por E. F. J. Payne, Clarendon Press, Oxford, Inglaterra, 1974. [Varias ediciones en castellano: *Eudemonología: Parerga y paralipómena: aforismos sobre la sabiduría de la vida; seguidos de pensamientos escogidos*, Ediciones Ibéricas, Madrid, 1961; *Parerga y paralipómena*, Librería Ágora, Málaga, 3 vols., 1997; Trotta, Madrid, 2 vols., 2009; Valdemar, Madrid, 2009.]

Séneca, *Letters from a Stoic*, traducido por Robin Campbell, Penguin, Nueva York, 1969. [En castellano, *Cartas morales a Lucilio*, Iberia, Barcelona, 1955/1986; Orbis, Barcelona, 1984; Planeta, Barcelona,

1989.]

Smith, Adam, *The Theory of Moral Sentiments*, Gateway Editions, Washington, D. C., 2000. [Edición en castellano: *La teoría de los sentimientos morales*, Alianza Editorial, Madrid, 1997/2004.]

Algunos libros interesantes sobre la ciencia y la práctica de la felicidad

Argyle, Michael, *The Psychology of Happiness*, 2.^a ed., Taylor & Francis, Nueva York, 2001. [Trad. castellana: *La psicología de la felicidad*, Alianza Editorial, Madrid, 1992.]

Cowen, Tyler, *Discover Your Inner Economist: Use Incentives to Fall in Love, Survive Your Next Meeting, and Motivate Your Dentist*, Dutton, Nueva York, 2007. [Trad. cast.: *Descubre el economista que llevas dentro: utiliza incentivos para enamorarte, sobrevivir a la siguiente reunión y motivar*, Planeta, Barcelona, 2008.]

Diener, Ed, y Robert Biswas-Diener, *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Blackwell, Malden, Massachusetts, 2008.

Easterbrook, Gregg, *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*, Random House, Nueva York, 2003.

Eid, Michael, y Randy J. Larsen, eds., *The Science of Subjective Well-Being*, Guilford Press, Nueva York, 2008.

Frey, Bruno, y Alois Stutzer, *Happiness and Economics: How the Economy and Institution Affect Human Well-Being*, Princeton University Press, Princeton, Nueva Jersey, 2002.

Gilbert, Daniel, *Stumbling on Happiness*, Knopf, Nueva York, 2006. [Trad. cast.: *Tropezar con la felicidad*, Destino, Barcelona, 2006.]

Gladwell, Malcolm, *Blink: The Power of Thinking Without Thinking*, Little, Brown, Nueva York, 2005. [Trad. cast.: *Blink: inteligencia intuitiva: ¿por qué sabemos la verdad en dos segundos?*, Punto de Lectura, México, 2007.]

Haidt, Jonathan, *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in*

Ancient Wisdom, Basic Books, Nueva York, 2006. [Trad. cast.: *La hipótesis de la felicidad: la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua*, Gedisa, Barcelona, 2006.]

Lyubomirsky, Sonja, *The How of Happiness*, Penguin Press, Nueva York, 2008. [Trad. cast.: *La ciencia de la felicidad: un método probado para conseguir el bienestar*, Urano, Barcelona, 2008.]

Nettle, Daniel, *Happiness: The Science Behind Your Smile*, Oxford University Press, 2005. [Trad. cast.: *Felicidad: la ciencia tras la sonrisa*, Crítica, Barcelona, 2006.]

— *Personality: What Makes You the Way You Are*, Oxford University Press, Nueva York, 2006.

Pink, Daniel, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future*, Riverhead, Nueva York, 2005. [Trad. cast.: *Una nueva mente: una fórmula infalible para triunfar en el mundo que se avecina*, Ilustrae.com, Madrid, 2008.]

Schwartz, Barry, *The Paradox of Choice: Why More Is Less*, HarperPerennial, Nueva York, 2004. [Trad. cast.: *Por qué más es menos*, Taurus Ediciones, Madrid, 2005].

Seligman, Martin, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, Free Press, Nueva York, 2002. [Trad. cast.: *La auténtica felicidad*, Vergara, Barcelona, 2003; Ediciones B, Barcelona, 2005.]

— *Learned Optimism*, Knopf, Nueva York, 1991. [Trad. cast.: *Aprenda optimismo: haga de la vida una experiencia maravillosa*, Grijalbo Mondadori, Barcelona, 1998.]

— *The Optimist Child: How Learned Optimism Protects Children from Depression*, Houghton Mifflin, Nueva York, 1995. [Trad. cast.: *Niños optimistas: cómo prevenir la depresión en la infancia*, Grijalbo Mondadori, Barcelona, 1999.]

— *What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement*, Knopf, Nueva York, 1993.

Thich Nhat Hanh, *The Miracle of Mindfulness*, traducido por Mobi Ho,

Beacon Press, Boston, 1975. [Trad. cast.: *Cómo lograr el milagro de vivir despierto*, Jaguar, Madrid, 2004.]

Wilson, Timothy, *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*, Harvard University Press, Cambridge, Massachusetts, 2002.

Ejemplos de proyectos de felicidad de otras personas

Botton, Alain de, *How Proust Can Change Your Life*, Vintage International, Nueva York, 1997. [Trad. cast.: *Cómo cambiar tu vida con Proust*, Ediciones B, Barcelona, 1998.]

Frankl, Victor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, 1992. [Trad. cast.: *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona, 1981.]

Gilbert, Elizabeth, *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia*, Penguin, Nueva York, 2007. [Trad. cast.: *Comer, rezar, amar: una mujer a la búsqueda del deseado equilibrio*, Aguilar, Madrid, 2007; *Comer en Italia, rezar en India, amar en Indonesia*, Punto de Lectura, Madrid, 2009.]

Jacobs, A. J., *The Year of Living Biblically: One Man's Humble Quest to Follow the Bible as Literally as Possible*, Simon & Schuster, Nueva York, 2007. [Trad. cast.: *La Biblia al pie de la letra*, Ediciones B, Barcelona, 2009.]

Jung, C. G., *Memories, Dreams, Reflections*, Vintage Books, Nueva York, 1963. [Trad. cast.: *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona, 1989.]

Krakauer, Jon, *Into the Wild*, Willard, Nueva York, 1996. [Trad. cast.: *Hacia rutas salvajes*, Zeta Bolsillo, Barcelona, 2008.]

Kreamer, Anne, *Going Gray: What I Learned About Sex, Work, Motherhood, Authenticity, and Everything Else That Really Matters*, Little, Brown, Nueva York, 2007.

Lamott, Anne, *Operating Instructions*, Random House, Nueva York, 1997. — *Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith*, Pantheon Books, Nueva

York, 2005.

Maugham, W. Somerset, *The Summing Up*, Doubleday, Nueva York, 1938. [Trad. cast.: *Recapitulación*, Plaza & Janés, Barcelona, 1968.]

O'Halloran, Maura, *Pure Heart, Enlightened Mind*, Riverhead, Nueva York, 1994.

Shapiro, Susan, *Lighting Up: How I Stopped Smoking, Drinking, and Everything Else I Loved in Life Except Sex*, Delacorte Press, Nueva York, 2004.

Thoreau, Henry David, *Walden: Or, Life in the Woods*, Shambhala Publications, 2004. [Trad. cast.: *Walden o la vida en los bosques*, Amelia Romero Editora, Rubí, Barcelona, 2002.]

Varios libros útiles sobre las relaciones

Demaris, Ann, y Valerie White, *First Impressions: What You Don't Know About How Others See You*, Bantam Books, Nueva York, 2005.

Faber, Adele, y Elaine Mazlish, *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*, Avon Books, Nueva York, 1980. [Trad. cast.: *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*, Medici, Barcelona, 1997.]

Fisher, Helen, *Why We Love: The Nature of Chemistry of Romantic Love*, Henry Holt, Nueva York, 2004. [Trad. cast.: *Por qué amamos*, Taurus Ediciones, Madrid, 2005.]

Gottman, John, *The Seven Principles for Making Marriage Work*, Orion, Londres, 2004. [Trad. cast.: *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, Random House Mondadori, Barcelona, 2001.]

Sutton, Robert I., *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't*, Warner Business, Nueva York, 2007. [Trad. cast.: *Estúpidos no, gracias: técnicas para aplicar la regla «no se admiten estúpidos» en la oficina*, Ediciones Gestión 2000, Barcelona, 2007.]

Algunas de mis autobiografías de catástrofes preferidas

- Beck, Marha, *Expecting Adam*, Penguin, Nueva York, 2000.
- Broyard, Anatole, *Intoxicated by My Illness*, Clarkson Potter, Nueva York, 1992.
- Didion, Joan, *The Year of Magical Thinking*, Knopf, Nueva York, 2005. [Trad. cast.: *El año del pensamiento mágico*, Global Rhythm Press, Barcelona, 2006.]
- Mack, Stan, *Janet and Me: An Illustrated Story of Love and Loss*, Simon & Schuster, Nueva York, 2004.
- O'Kelly, Gene, *Chasing Daylight: How My Forthcoming Death Transformed My Life*, McGraw-Hill, Nueva York, 2005.
- Shulman, Alix Kates, *To Love What Is*, Farrar, Straus, Nueva York, 2008.
- Weingarten, Violet, *Intimations of Mortality*, Knopf, Nueva York, 1978.

Algunas de mis novelas favoritas sobre la felicidad

- Colwin, Laurie, *Happy All the Time*, HarperPerennial, Nueva York, 1978.
- Frayn, Michael, *A Landing on the Sun*, Viking, Nueva York, 1991.
- Grunwald, Lisa, *Whatever Makes You Happy*, Random House, Nueva York, 2005.
- Hornby, Nick, *How to Be Good*, Riverhead Trade, Nueva York, 2002. [Trad. cast.: *Cómo ser buenos*, Anagrama, Barcelona, 2002.]
- McEwan, Ian, *Saturday*, Doubleday, Nueva York, 2005. [Trad. cast.: *Sábado*, Anagrama, Barcelona, 2008.]
- Patchett, Ann, *Bel Canto*, HarperCollins, Nueva York, 2001.
- Robinson, Marilynne, *Gilead*, Farrar, Straus, Nueva York, 2004.
- Stegner, Wallace, *Crossing to Safety*, Random House, Nueva York, 1987.
- Tolstoi, León, *Anna Karenina* [o *Karénina*]: muchísimas traducciones; las más recientes, Alba, Barcelona, 2010; Alianza, Madrid, 2009; Autopublish, Madrid, 2009; Espasa, Madrid, 2010.
- *La muerte de Ivan Ilich*: hay muchas traducciones; las más recientes: Siruela, Madrid, 2003; Destino, Barcelona, 2004; Alianza, Madrid, 2008.].

- *Resurrección*, Altaya, Barcelona, 2005; RBA, Barcelona, 2005; Verticales de Bolsillo, Barcelona, 2008.
- *Guerra y paz*: hay muchísimas ediciones; las más recientes: Edimat, Madrid, 2003/2006; Planeta, Barcelona, 2003; Mondadori, Barcelona, 2004; Alianza, Madrid, 2008; Debolsillo, Barcelona, 2005/2009; Backlist, Barcelona, 2010.

Von Arnim, Elizabeth, *Elizabeth and Her German Garden*, W. B. Conkey Co., Chicago, 1901. [Trad. cast.: *Elizabeth y su jardín alemán*, Mondadori, Barcelona, 1998.]

Los libros que más influyeron en mi proyecto de felicidad

- Franklin, Benjamin, *The Autobiography of Benjamin Franklin*, Yale University Press, New Haven, Connecticut, 1964. [Trad. cast.: *Autobiografía de Benjamin Franklin*, Ramón Sopena, Barcelona, 1979.]
- Teresa de Lisieux, Santa, *Histoire d'une âme*. Trad. cast.: *Historia de un alma*, Editorial Monte Carmelo, Burgos, 2004; Edit. de Espiritualidad Madrid, 1953/1963.
- Todo lo que Samuel Johnson ha escrito.

Título original: *The Happiness Project*

Editor original: HarperCollins, New York

Traducción: Núria Martí Pérez

El nombre y los detalles de algunas personas se han cambiado para proteger su privacidad.

ISBN EPUB: 978-84-9944-442-0

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 públicos.

Copyright © 2009 *by* Gretchen Rubin

All Rights Reserved

© 2010 de la traducción *by* Núria Martí Pérez

© 2010 *by* Ediciones Urano, S.A.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

www.edicionesurano.com

www.mundourano.com

Próximas publicaciones

www.amabook.com