



más feliz*

* a pesar de todo

Cultivar la esperanza, la resiliencia
y el propósito en tiempos difíciles

Tal Ben-Shahar

Más feliz, a pesar de todo

Cultivar la esperanza, la resiliencia y
el propósito en tiempos difíciles

TAL BEN-SHAHAR

Traducción de Paula González



Título original: *Happier No Matter What: Cultivating Hope, Resilience, and Purpose in Hard Times*

© Tal Ben-Shahar, 2021

© de la traducción: Paula Gonzalez, 2022

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU.

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1344-182-5

Depósito legal: B. 13.597-2022

Primera edición: octubre de 2022

Preimpresión: Realización Planeta

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

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

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Introducción.....	11
1. El bienestar espiritual.....	37
2. El bienestar físico.....	65
3. El bienestar intelectual.....	95
4. El bienestar relacional.....	121
5. El bienestar emocional.....	151
Conclusión. Seguir avanzando.....	177
Agradecimientos.....	183
Inscríbete en el Certificado de Estudios de la Felicidad.....	185

Capítulo 1

El bienestar espiritual

La marca invariable de la sabiduría es ver lo milagroso en lo común.

RALPH WALDO EMERSON

Hay una historia de un turista que se encontraba de viaje por Italia. Llegó a un lugar donde estaban en obras, lleno de trabajadores. Se acercó a uno de los obreros y le preguntó:

—¿Qué está haciendo?

El albañil le contestó:

—Estoy colocando ladrillos.

El turista caminó veinte metros y se encontró con otro albañil que estaba haciendo lo mismo. Le preguntó:

—¿Qué está haciendo?

Y el albañil le respondió:

—Estoy construyendo una pared.

Por último, se encontró a un tercer obrero que hacía lo mismo que sus dos compañeros, y el turista le preguntó:

—¿Qué está haciendo?

El albañil lo miró y le dijo:

—Estoy construyendo una catedral a mayor gloria de Dios.

No importa lo repetitiva que sea la tarea o lo enorme que sea el desafío: nuestra perspectiva de todo ello importa mucho y determina cómo afrontamos lo que tenemos delante.

El primer elemento del acrónimo SPIRE de la felicidad es el bienestar espiritual. La mayoría de las personas identifica la espiritualidad con la religión o con orar, pero esto no es del todo necesario. Aunque la espiritualidad se puede vivir en una sinagoga, en una iglesia, en una mezquita o en otro templo, también se encuentra en nuestra vida diaria. Existen dos maneras de experimentar la espiritualidad: cuando lo que estamos haciendo tiene para nosotros un sentido y un propósito, y cuando estamos totalmente presentes y concentrados en el momento.

Al hablar de espiritualidad hay que hacer una distinción muy importante. En su libro *El hombre en busca de sentido*, Viktor Frankl diferencia entre el sentido *de* la vida y el sentido *en* la vida. El sentido de la vida puede abarcar preguntas como «¿por qué estoy aquí?», «¿qué sentido tiene todo?» o «¿en qué consiste la vida?». Muchas personas buscan las respuestas en la religión, o quizás en una misión elevada en pos de un bien mayor, como acabar con la pobreza o poner fin al calentamiento global. Encontrar el sentido de la vida suele ser difícil, y puede resultar abrumador enfrentarse al concepto, en especial en los momentos difíciles, cuando tan sólo intentamos llegar al final de cada día. Por el contrario, es más fácil encontrar el sentido *en* la vida: en las cosas normales que hacemos habitualmente, en el momento presente, en nuestras actividades en casa o en el trabajo. Para experimentar el bienestar espiritual exploraremos sobre todo el significado en la vida, pues a través de ese concepto descubriremos las posibilidades de una vida más feliz de verdad, incluso en los momentos difíciles.

El poder del propósito

¿Cómo percibes lo que haces estos días? ¿Qué es lo que te motiva?

Las investigaciones pueden ayudarnos a comprender la opinión que tenemos de nuestro propio trabajo. En la Universidad de Michigan las psicólogas laborales Amy Wrzesniewski y Jane Dutton llevaron a cabo un estudio muy revelador sobre el propósito,¹⁷ en el que descubrieron que las personas percibimos nuestro trabajo de una de las siguientes tres maneras.

Hay quienes ven su trabajo como un empleo: una tarea que realizan por pura necesidad porque necesitan el sueldo. Un empleo es algo sobre lo que no tienes mucha elección. Si caes dentro de esta categoría, sentirás una cierta obligación. ¿De qué tienes ganas cuando estás en un empleo? Tal vez de que termine tu turno, o la semana, de que lleguen las ansiadas vacaciones, o incluso el día en que te jubiles.

Luego están quienes ven su trabajo como una carrera profesional en la que hay que ir subiendo peldaños. Para estas personas el mundo es muy competitivo y ellas tienen que estar en la cabeza. Si ves tu trabajo como una profesión, te centras en el futuro y en la recompensa. Te motiva trabajar porque quieres avanzar, que te asciendan, recibir una prima o un aumento de sueldo.

Y por último están las personas que ven su trabajo como una vocación y, como tal, el trabajo tiene un propósito para ellas. Si estás dentro de este grupo, deseas tener más trabajo porque te importa, disfrutas de ello y sientes pasión por lo que haces más allá del sentido del deber o de la necesidad de

17. Wrzesniewski, A. y Dutton, J. E., «Crafting a Job: Employees as Active Crafters of Their Work», *Academy of Management Review*, 26, pp.179-201, 2001.

un sueldo. Tu trabajo tiene un sentido para ti, merece la pena.

La mayoría de nosotros vivimos estas tres actitudes en diferentes momentos. Hay días en los que el trabajo es pura rutina; otros en los que estamos más centrados en mejorar, y otros en los que de verdad nos apasiona lo que hacemos. La cuestión es: ¿cuál de estas tres maneras de pensar predomina? ¿Qué sientes por tu trabajo en términos generales?

Piensa con cuál de las siguientes afirmaciones te identificas más:

- Veo mi trabajo sobre todo como un empleo. No lo disfruto, pero tengo que hacerlo.
- Veo mi trabajo sobre todo como una profesión. Quiero crecer laboralmente y triunfar.
- Veo mi trabajo sobre todo como una vocación. Me apasiona lo que hago y tiene un sentido para mí.

Wrzesniewski y Dutton visitaron varias empresas y estudiaron a las personas que trabajaban en ellas, y las agruparon según estas actitudes. En un caso, visitaron hospitales y hablaron con trabajadores de diferentes rangos y cargos. El primer grupo al que analizaron fue el del personal de limpieza, encargado de fregar los suelos, limpiar los baños y cambiar las sábanas, un día tras otro. En este grupo había quienes veían el trabajo como un empleo. «Lo hago porque no tengo elección, necesito dinero para vivir. No veo la hora de que acabe mi turno.» Luego estaban quienes hacían las mismas tareas pero lo veían como una carrera profesional. Trabajaban para subir de nivel, ocupar una categoría superior y cobrar más. Y por último estaban quienes veían su trabajo como parte de algo importante: contribuían al trabajo del personal sanitario para curar a los pacientes.

No resulta sorprendente que las personas del tercer grupo, quienes encontraban un sentido a su trabajo, también se comportaban de manera diferente. Eran, con diferencia, mucho más generosas, serviciales y amables, y era más probable que hablaran con los pacientes sobre cómo se encontraban. Obviamente, también estas personas tenían días en los que veían su trabajo como un empleo y sólo querían llegar a casa, o días en los que lo consideraban como una carrera laboral y esperaban subir de categoría y ganar más dinero. Pero, en general, veían su día a día como una vocación.

A continuación, Wrzesniewski y Dutton hablaron con los médicos y descubrieron que ellos también se podían agrupar según estas tres actitudes. Había médicos para quienes el trabajo era un empleo. Solían pensar: «¿Cuándo termina esta semana? Llevo veinte años haciendo lo mismo y ya he tenido suficiente». Había médicos que hacían sus tareas como pelear para poder convertirse en jefe de sección o de servicio. «¿Cuándo me subirán el sueldo? ¿Y cuándo me ascenderán?» Y estaban aquellos doctores apasionados para quienes el trabajo era una vocación. «Éste es mi objetivo en la vida.» Aunque los investigadores encontraron un porcentaje mayor de médicos que de personal de limpieza con vocación, también había médicos que veían su trabajo principalmente como un empleo o una carrera profesional. Wrzesniewski y Dutton, así como otros investigadores, descubrieron el mismo esquema en muchas otras profesiones, en el mundo de la ingeniería, la enseñanza, la banca y la peluquería. Resulta que la actitud que predomina en tu vida marca la diferencia en lo que a tu bienestar general se refiere, y también la forma en que desempeñas tu trabajo a largo plazo.

Mi socio, Angus Ridgway, tiene un cuñado que es cardiólogo y que está especializado en la implantación de marcapasos. Tras implantar uno, pasados unos años lo retira, le

cambia la batería y lo vuelve a poner en su lugar. Un día, Angus estaba comiendo con su cuñado y le dijo:

—Por fin he entendido a lo que te dedicas.

A lo que su cuñado respondió:

—¿De verdad? ¿Y cómo me gano la vida?

Angus, quien siempre pone la nota de humor, le dijo:

—Cambias pilas.

Su cuñado le miró fijamente y le respondió:

—Angus, tienes razón: algunos días cambio pilas; otros, salvo vidas.

He ahí el quid de la cuestión.

Una vez fui testigo de una actitud vocacional en lo que para mí fueron unas circunstancias bastante insólitas: intentando que me concedieran una hipoteca. Hace unos años, mi mujer y yo encontramos la casa de nuestros sueños. Cuando nos dimos cuenta de lo que costaba, tenía tintes de convertirse en una pesadilla; pero esa casa nos encantaba y la queríamos, así que decidimos ir a por ella.

Al día siguiente nos dirigimos al banco y solicitamos una hipoteca. Nos reunimos con la encargada y en el momento en que la vi me di cuenta de que tenía algo especial: estaba muy alegre, de una manera fuera de lo común. Nos sentamos y repasó con nosotros un soporífero número de hojas de cálculo, pero cada vez que hacía clic con el ratón ella parecía más animada:

—¡Esta hipoteca tiene un interés del 4,1 por ciento! ¡Y ésta, del 3,9 por ciento! ¡Este préstamo es por quince años! ¡Y éste, por treinta!

Finalmente, nos concedieron la hipoteca. Cuando volvimos unas semanas después para firmar todos los papeles (que se dice pronto), ella se mostró de nuevo sonriente y alegre durante los cuarenta minutos que duró todo el proceso. Al final de la reunión le dije:

—Le encanta su trabajo, ¿verdad?

A lo que ella respondió:

—Me apasiona.

—¿De verdad? —le pregunté—. ¿Por qué?

Y ella respondió:

—Porque cada día consigo que la gente haga realidad sus sueños. —Pasaron unos segundos, nos miró, sonrió y añadió—: Hoy ustedes podrán hacer realidad el suyo.

Y así fue; y mi mujer y yo le estamos aún muy agradecidos por habernos ayudado a cumplirlo.

Es probable que haya cientos de miles de agentes hipotecarios en el mundo; tal vez me equivoque y simplemente sea que las hojas de cálculo me nublan la vista, pero apuesto a que, de todos ellos, quienes ven su trabajo como una vocación no son la mayoría. Pero los hay, y el mero hecho de que existan hace que la pregunta «¿es posible sentir una vocación? cambie a «¿cómo sentir una vocación?».

La actitud vocacional no sólo se aplica al entorno laboral. Imagínate que tienes hijos pequeños. Son las ocho de la noche y es hora de empezar con la rutina de la cena y acostarse. Veamos estas tres situaciones.

1. *A las ocho de la noche te pones a temblar y piensas: «¡Ay, no, otra vez, no!».* Pero, claro, tienes que cuidar de tus hijos. Es tu obligación. Con resignación, cocinas, os sentáis a la mesa y cenáis. Los niños no se portan muy bien, pero de alguna manera consigues sobrevivir a la cena y empiezas con la rutina de los baños. El suelo acaba todo mojado; una cosa más por limpiar. Los niños se lavan los dientes. Ya en la cama, quieren que les cuentes un cuento e insisten en que sea el mismo de la noche anterior, *La pequeña locomotora que sí pudo*. El tren vuelve a subir la misma montaña. A ellos les encanta, así que se lo lees; después de todo, es tu responsabilidad, ¿no? Por fin se quedan dormidos. Ves la crianza como un empleo.

2. *Son las ocho de la noche y es hora de preparar la cena para tus hijos.* Piensas que hoy toca un poco de verduras y les ruegas que se las coman; después de todo, quieres que crezcan sanos. Luego les ayudas con la rutina del baño y a lavarse los dientes, y te aseguras de que lo hacen bien; es fundamental que adquieran buenos hábitos de higiene. Hace poco leíste en algún sitio que los niños que leen tienen más probabilidades de triunfar en la vida, así que te aseguras de leerles un libro, a pesar de que sea la misma historia de ayer. Incluso casi te duermes tú, pero lo haces porque es importante para su futuro. Ves la crianza como una profesión.
3. *Son las ocho de la noche.* Te sientas con tu familia a la mesa para cenar y los niños están haciendo el tonto, como siempre. Pero por un momento te paras, miras a tu alrededor y piensas: «¡Qué privilegio! Qué suerte pasar tiempo con las personas más importantes de mi vida. Mira cómo crecen; mira cómo charlan y se divierten». A la hora del baño, se lo pasan pipa salpicando agua y tú bromeas, juegas y te diviertes con ellos. Se lavan los dientes y se van a la cama. Luego te piden que les leas la misma historia otra vez. Mientras se la lees, te sorprende cuánto se emocionan, como si fuera la primera vez que oyen hablar de la locomotora que sube la montaña. Y cuando ves cómo brillan sus ojos de alegría, das las gracias por esos pequeños seres que llenan tu día a día. Se duermen. Ves la crianza como vocación.

Mi mujer y yo tenemos tres hijos. Obviamente, cada tarde la vivimos como una vocación, ¿verdad? ¡Por supuesto que no! Eso no le sucede a nadie. Todos tenemos nuestros problemas, los hijos pueden resultar agotadores y a veces

tan sólo quieres que el día se acabe lo antes posible. No tienes que disfrutar de las maravillas de la crianza todos los días y a todas horas, pero tal vez puedas dedicarle un poco de tiempo al aspecto espiritual. ¿Eres capaz de prolongar cada día, aunque sólo sea un poco, esa pequeña pausa que haces para pararte a observar y conectar con lo que más te importa?

Sean cuales sean tus responsabilidades, tanto en casa como en el trabajo, tú tienes una gran capacidad de control sobre la forma en que las percibes. Encontrar un significado a tus actividades puede implicar un antes y un después respecto de cómo transcurren tus días, tus semanas, tu vida. En palabras de Wrzesniewski y Dutton, «... incluso en los trabajos más limitados y rutinarios, los trabajadores pueden ejercer algo de influencia en lo que es la esencia de su trabajo».¹⁸ Ahora cambia «trabajos limitados y rutinarios» por «vida rutinaria». Durante la pandemia, esa frase ha descrito nuestra existencia más que nunca. Nos despertamos, ponemos la cafetera, respondemos correos, entramos en una reunión de Zoom... Salimos de casa para comprar y poco más. No salimos por la noche de manera improvisada; no viajamos; los días se mezclan unos con otros. Llevamos una vida que va más allá de la rutina; pero a pesar de los frecuentes sentimientos de aislamiento social, incertidumbre y ansiedad, podemos esforzarnos por percibir más partes de nuestro día como una vocación. Podemos ejercer una cierta influencia en la esencia de nuestra vida. ¿Cómo? Siendo conscientes del sentido que tienen nuestras actividades diarias.

Una vez más, no se trata del sentido más amplio *de* la vida; ya hablaremos de eso en otro momento. Se trata de un sencillo cambio que puedes hacer para conectar con el sentido *en* la vida. ¿Y cuál es ese cambio?

18. *Ibidem*.