



El estudio científico más largo jamás llevado a cabo sobre la felicidad del día a día



En defensa de la *infelicidad*



Alejandro Cencerrado

Analista jefe en el Instituto de la Felicidad de Copenhague

DESTINO

Alejandro Cencerrado

En defensa de la infelicidad

El estudio científico más largo jamás llevado a cabo
sobre la felicidad del día a día

© Alejandro Cencerrado, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Ediciones Destino, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

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

www.planetadelibros.com

www.edestino.es

© de los gráficos, Micah Kaats, 2022

© de las ilustraciones de Grigory Mikhailovich Shegal y Adolf Iosifovich

Strakhov-Braslavsky, Fine Art Images / Album

Primera edición: marzo de 2022

ISBN: 978-84-233-6105-2

Depósito legal: B. 2.016-2022

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Liberdúplex, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

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 este 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).

Dirijase 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.



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

ÍNDICE

LA CONTROVERTIDA MEDIDA DE LA FELICIDAD

Medir la felicidad es imposible.	13
Cómo medir la felicidad.	23
Cada vez somos más	25
El Instituto de la Felicidad de Copenhague.	37
Después de todo, ¿soy más feliz ahora que hace dieciséis años?	42

¿POR QUÉ ES IMPOSIBLE SER FELIZ?

Los ciclos internos de la felicidad	47
Modelos dinámicos del amor y la felicidad.	57
Adaptación y habituación, o por qué es imposible ser feliz para siempre	62
Abstinencia o felicidad por contraste	70
La dependencia y la importancia de la infelicidad	77
Referencias históricas a la adaptación y el contraste.	82
El inexplicable cambio en mi felicidad a los 23 años	87
Recuerdos sesgados	93
Si la felicidad es imposible, ¿de qué sirve la ciencia de la felicidad?	97

EL NUEVO ESTADO DE BIENESTAR

Una nueva forma de medir el progreso	119
Retrato de una sociedad perfeccionista	135
El hábito de juzgarnos por medio de comparaciones . . .	143
Los determinantes sociales de nuestra inseguridad	153
El excesivo miedo a la opinión de los demás	164
Retrato de una sociedad estresada	183
La ansiedad de los trabajadores	190
La infelicidad oculta en cada casa	216
Retrato de una sociedad solitaria	241
Las barreras que nos alejan de los demás	246
El coste social de la soledad	263
En definitiva, ¿qué podemos esperar del progreso a partir de ahora?	293
Notas	297

MEDIR LA FELICIDAD ES IMPOSIBLE

He escuchado esta frase muchas veces y entiendo por qué la medición de la felicidad genera tantas dudas. Pero la felicidad se puede medir, yo llevo casi diecisiete años haciéndolo y además no soy el único, pues cada vez más instituciones en todo el mundo la miden, en empresas y poblaciones, centros de salud, colegios o residencias de mayores. Se mide porque se sabe que los datos que se obtienen de esos cálculos pueden cambiar la vida de la gente.

En el momento en el que escribo, 15 de septiembre de 2021, hace exactamente 6.050 días —o lo que es lo mismo, dieciséis años y siete meses— que empecé a anotar la mía. El día en que comencé a hacerlo tenía 18 años recién cumplidos, y ahora tengo 34.

En estos años he entrado y he salido de una crisis financiera, he vivido en tres países distintos, he pasado de tener un Nokia a un smartphone... Hoy puedo volver a esos días y saber lo que sentí durante la pandemia del coronavirus, el día de mi boda o cuando aquel test de embarazo dio positivo:

Miércoles, 4 de marzo de 2020. 5 más menos 0. Probablemente uno de los días más importantes de mi vida [...]. M. se hizo el test de embarazo y salieron las dos rayas, y así nos hemos enterado de que en noviembre un niño nacerá, una persona que hoy no conocemos [...]. Me cuesta imaginar qué significa esto para mi vida; habrá que decidir cuál será el nombre, entender que estas fueron las últimas Navidades que M. y yo pasamos solos. Me encantó ver a M. tan guapa al otro lado del móvil llorando, y saber que ella es, de entre todas las chicas del mundo, la que va a ser la madre de mis hijos [...].

Ahora explicaré qué es esa anotación del principio (5 más menos 0), pero este es un ejemplo real de cómo mido mi felicidad y de lo que escribo en mi diario.

La realidad es que no siempre he escrito párrafos tan largos sobre mis días. De hecho, antes de la existencia de los smartphones no era tan sencillo tener a mano un lugar donde escribir mi felicidad, así que, durante muchos años, utilicé los calendarios que el banco regalaba a mis padres para anotar con rotulador un número del 0 al 10.



La anotación numérica que veis junto al día del mes representa mi felicidad a los 23 años, siendo el 5 un día normal, el 0 el peor día que pudiera imaginar y el 10, el mejor. Aquel enero de 2010 no subí del 6 ni bajé del 4.

Así es como apunto mi felicidad, ni más ni menos. Cada noche, antes de acostarme, me pregunto si, basándome en lo que he sentido, querría que un día como ese se repitiera mañana. Si la respuesta es que sí, pongo más de 5; si la respuesta es que no, menos de 5, y si no lo tengo muy claro, pongo un 5, un día normal. En estos dieciséis años aún no he puesto ni un 0 ni un 10, porque siempre pienso que el día podría haber sido algo mejor o algo peor de lo que ha sido. Sin embargo, he llegado a poner dos 9, los mejores días de mi vida desde que registro mi felicidad. En la parte baja de la escala he puesto también dos 1: el 7 de enero de 2006 y el 18 de noviembre de 2007; el segundo lo causó una gastroenteritis tras tomarme una ostra cruda, que me tuvo en la cama dolorido varias horas y vomitando cada treinta minutos —el otro no sé a qué se debe, porque por entonces aún no escribía mi diario.

Además de anotar esos números que representan mi felicidad, desde hace ocho años y medio escribo también un diario en el que explico cómo ha sido mi día, poniendo especial énfasis en aquellos sucesos que me han afectado emocionalmente. Gracias a eso ahora puedo relacionar mi felicidad con el amor, la familia, los amigos o el trabajo; puedo calcular lo feliz que he sido, en general, los días que estuve con personas concretas o si la infelicidad de estar de resaca se compensa con la euforia de la noche de fiesta anterior, etc. El diario también me permite encontrar patrones en mis emociones que estaban ocultos a mi consciencia. He descubierto, por ejemplo, que los días en que me noto sociable y los días en que me

siento más introvertido se alternan en periodos de dos semanas de los que no era consciente hasta hace poco. Incluso puedo comprobar si fui tan feliz como mi memoria me hace creer en algunos momentos de mi vida, revisando cómo me sentí en aquel viaje a Indonesia o en aquel duro invierno en Copenhague.

Aquí podéis ver un ejemplo real de cómo describí uno de esos días de invierno:

Domingo, 27 de enero de 2019. 4 más 1 menos 0.

Dolor de cabeza porque estaba constipado, en casa demasiadas horas, aburrido. Fui con M. al centro, jugamos al fútbolín, comimos unos crêpes y volvimos a casa a ver una peli. El placer de llegar es lo mejor del día, aunque me rompe un poco la paz la incomodidad del sofá. Tuve la autoestima baja porque me veo feo cuando estoy enfermo, y porque siento que a M. no le gusto tampoco, por la forma poco convincente con la que me lo niega cuando se lo pregunto. Por lo demás, mucho frío y lluvia, que nos obligó a ir en tren y estar en casa demasiado tiempo, algo que nos hizo sentir gordos.

Como veis, justo después de la fecha puse un 4; ese fue el valor que atribuí a mi felicidad aquel día, lo que implica que no fui demasiado feliz. Después del 4 anoté «más 1 menos 0», un sesgo científico que arrastro desde mis años como estudiante de Física. «Más 1 menos 0» significa que, aunque ese día puse un 4 a mi felicidad, podría haber sido un 5 (más 1), pero estaba seguro de que no fue menos de cuatro (menos 0). Es lo que en física llamamos *error de medida*, y me ayuda a convencerme de que el valor que di a mi felicidad es, dentro de ciertos márgenes, el correcto. Realmente, no siempre es fácil dar un valor concreto a nuestra felicidad.

Al leer ese extracto de mi diario del 27 de enero de 2019 ya puede entreverse que mi día no fue demasiado feliz, sobre todo a causa del mal tiempo, pero también por el hecho de tener que estar metidos en casa y porque me sentí algo bajo de autoestima. A raíz de recopilar días y días como este y de aplicar un análisis riguroso a estos datos, puedo saber con exactitud cómo afecta un día de lluvia a mi ánimo, en qué grado disminuye mi felicidad al verme feo en una foto o hasta qué punto el invierno es más llevadero si tengo novia.

Hace tiempo que olvidé la razón por la que empecé este proyecto. Solo recuerdo que comenzó en una época difícil en mi casa —o, al menos, así quedó grabado en mi cerebro adolescente—; eran tiempos en los que las discusiones entre mis padres eran habituales y yo solía preguntarme por qué, a pesar de tener todo lo que queríamos, éramos infelices.

Por aquel entonces un buen amigo y yo solíamos hablar en la puerta del instituto sobre temas algo filosóficos, y un día surgió una pregunta: si preferiríamos vivir eternamente aunque no fuéramos felices o, por el contrario, ser muy felices pero morir pronto. No recuerdo cuál fue nuestra respuesta, pero la pregunta me llevó a plantearme que si lo que quería en esta vida era ser feliz, debía tomármelo en serio. Pensé: «Debo escribir cuándo he sido feliz e intentar averiguar por qué lo fui para continuar siéndolo». Y en estas llevo ya casi diecisiete años.

Cuando le hablo a la gente sobre esta cuestión encuentro reacciones de todo tipo, aunque, en general, la primera suele ser siempre de sorpresa. Sin embargo, después suele comenzar un debate muy interesante sobre lo que es para cada cual la felicidad. Acerca de este tema todos tenemos mucho que decir y, a pesar de que casi

todo el mundo tiene claro dónde podríamos encontrarla, casi nadie la ha conseguido plenamente aún.

Algo que me han planteado más de una vez después de conocer mi proyecto es que quizá pensar tanto en la felicidad me acabe alejando de ella. Tal vez esa sea una consecuencia negativa de mi proyecto que nunca podré confirmar, porque ya no puedo desaprenderme de todo lo que he aprendido. En ese sentido, un buen amigo suele decir que mi diario es la perdición de nuestros viajes, porque el recuerdo que él tiene queda enturbiado por la cantidad de detalles no tan buenos que yo apunté y que él había olvidado. Esa es otra consecuencia negativa de mi diario. Pero, a pesar de su lado negativo, el estudio de la felicidad me ha ayudado a contestar preguntas muy importantes que no podría haber respondido nunca si no hubiera sido tan metódico. Por ejemplo, ¿soy más feliz con novia o sin ella?, ¿me hace realmente feliz salir de fiesta?, ¿me hace tan feliz el sexo como para dedicarle la cantidad de energía y frustración que le dedico?, ¿me hace suficientemente feliz el sueldo que me pagan como para seguir aguantando en el puesto? Todas estas preguntas hoy tienen respuesta gracias a que lo tengo todo apuntado.

Si algo he aprendido en estos años es que no habría podido responder todas estas preguntas sirviéndome tan solo de la memoria o la intuición, porque ambas están sesgadas. Por ejemplo, un sesgo muy importante de la memoria es la tendencia a olvidar las buenas rachas cuando estamos mal con nuestra pareja. Tanto es así que, si uno pasa varias semanas discutiendo con su pareja, puede perder la cuenta de los días que lleva mal con ella, y quizá acabar pensando que, en realidad, su relación siempre ha ido mal. Pero cuando uno revisa su diario puede llevarse una sorpresa.

Anotar los días que uno ha sido feliz o infeliz, y las razones por las cuales lo ha sido, es como llevar una cuenta de los ingresos y los gastos. Hace que sea mucho más fácil conocer lo que realmente se está gastando y en qué se debería recortar si se quiere ahorrar más. Gracias a que apunto cada día cómo me sentí en muchas circunstancias distintas a lo largo de los años, he podido desterrar muchos mitos sobre lo que yo pensaba que era la *buena vida* y centrar mi atención en cosas que a primera vista no parecían importantes, pero que me aportan mucho bien a largo plazo.

Sin ir más lejos, al revisar cómo me sentía los días en que estaba con diversas personas, empecé a encontrar patrones de los que ya era consciente, pero en los que no me habría parado a pensar nunca si no fuera por la claridad con la que los mostraban mis datos. Por ejemplo, solía sentirme algo mal con mi cuerpo cuando quedaba con una pareja de amigos en particular, porque ellos hacían mucho deporte y de vez en cuando juzgaban despectivamente a quien no se cuidaba. En realidad, yo ya era consciente de esto, pero, al corroborar en mi diario que mi autoestima bajaba siempre que quedaba con ellos, pude de alguna manera interiorizar que sus críticas a terceros me afectaban negativamente.

Otra amiga tenía también un curioso efecto en mí: siempre que quedaba con ella, mi diario se llenaba de inseguridades respecto a mi pareja. La razón es que esa amiga solía criticar delante de mí los defectos de los chicos que no le gustaban, una sinceridad que valoraba, pero que me hacía irme a casa algo inseguro de mí mismo, mirándome en el reflejo de los escaparates, pensando si mi pareja hablaría de mí como lo hacía mi amiga.

Domingo, 31 de julio de 2016. 5 más menos 0. [...]

abriendo la puerta de casa me veo algo flaco en el reflejo; entonces pienso lo que dijo ayer P. mientras jugábamos a ver quién le gustaba de los que pasaban; dijo que uno «era guapo, pero muy flaco». Entonces yo me pregunto: «¿Pensará T. que yo soy muy flaco?». [...] Para cuando he llegado a mi piso ya tenía razones para preocuparme de si realmente le gusto a T. Así de fácil es inculcar la semilla de la inseguridad [...] el miedo a perderla o a no ser digno de amor, que se convierte en celos e inseguridad.

Esos comentarios me afectaban por la sencilla razón de que yo no era consciente de que me perturbaran así. Simplemente, sus críticas se entrometían en mi cadena de pensamientos de una forma inconsciente, hasta que, llegado el momento, ya era incapaz de saber que la raíz de mis inseguridades provenía de su inocente comentario del día anterior. Con el tiempo, esa certeza —detectar que cuando me veo mal en una foto o en el espejo o alguien hace un comentario sobre el cuerpo de otra persona acabo preocupado por mi físico el resto del día— ha resultado de gran ayuda para mi autoestima.

Otra de las razones por las que permitía que esos comentarios me afectaran es que de alguna manera todos hemos interiorizado alguna vez que cuando nos dicen algo malo de nosotros es «por nuestro bien» o porque «si no nos lo dijeran ellos, no nos lo diría nadie». Sin embargo, el diario me ha enseñado que las personas que nos hacen sentir mal con nosotros mismos rara vez nos causan algún bien. Quedar con aquellos amigos nunca hizo que me sintiera mejor. A base de advertirlo una y otra vez, de revisar mi diario y comprobar que mi autoestima no mejoraba, he aprendido a aceptar lo que sien-

to, a ver qué tipo de personas me hacen sentir bien o mal y a tratar de limitar al máximo mi relación con los que no me hacen feliz. En algunos casos, se trataba de personas a las que respetaba mucho y de las que siempre había pensado que querían lo mejor para mí, pero que, en realidad, me hacían sentir mal. Alguien que desea lo mejor para ti puede corregirte de vez en cuando, pero hay un límite. A largo plazo, quien te quiere debe hacerte sentir bien. Y aunque en ocasiones no he podido limitar mi tiempo con esas personas, al menos me ha sido muy útil diferenciar ese tipo de comentarios, ponerlos en «cuarentena» dentro de mi cabeza y ser muy consciente de ellos para no dejar que las inseguridades «germinaran» en mi mente. En otras palabras, un diario de la felicidad es un muy buen filtro para sacar de nuestra vida a las personas que no nos hacen bien.