

MIKE RUCKER

el hábito de la diversión

**CÓMO LA ALEGRÍA
Y EL ASOMBRO MEJORAN
LA SALUD, EL BIENESTAR
Y LA PRODUCTIVIDAD**

DIANA

MIKE RUCKER

EL HÁBITO DE LA DIVERSIÓN

Cómo la alegría y el asombro
nos pueden cambiar la vida

Traducción de Ana Pedrero Verge

Autoconocimiento

DIANA

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, el autor y la editorial te recomiendan que consultes a un profesional.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The fun habit: how the disciplined pursuit of joy and wonder can change your life*

Primera edición: septiembre de 2023

© Michael Rucker, 2022

Todos los derechos reservados.

Publicado por acuerdo con el editor original, Atria Books, una división de Simon & Schuster, Inc.

© de la traducción, Ana Pedrero, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

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

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

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-1119-097-8

Depósito legal: B. 12.288-2023

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación en Liberdúplex, S. L.

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**.

SUMARIO

Nota del autor	9
Introducción	11
1. La diversión es el antídoto	17
2. Tiempo para jugar	43
3. Saborea cada momento	79
4. Disfrutar <i>después</i> del momento	105
5. La gran evasión	121
6. El <i>Misterio</i>	141
7. La amistad es rara	161
8. Diversión e hijos: de la cuna al nido vacío	177
9. Llévate el hábito de la diversión al trabajo.	203
10. El placer de la diversión difícil, o cómo lograrlo casi todo	233
11. La diversión como motor de cambio	257
Conclusión: En busca de Ultima.	279
Agradecimientos	291
Notas	301
Índice onomástico y de materias	323

CAPÍTULO

1

La diversión es el antídoto

Hubo una época en mi vida en la que pensé que lo tenía todo: millones de dólares, mansiones, coches, ropa bonita, mujeres preciosas y cualquier otra cosa materialista que se te ocurra. Ahora me cuesta encontrar la paz.

RICHARD PRYOR

Un día de invierno en el árido Phoenix, Arizona, un hombre llamado Will Novak recibió un correo electrónico con una invitación a una despedida de soltero. El plan, un fin de semana de esquí loco en Vermont, sonaba de lo más divertido. La temática eran los años ochenta, habría barbacoa y comida italiana, cerveza y una maravillosa nieve fresca. Solo había una pega: Will no conocía de nada al novio, Angelo, ni a ninguno de los padrinos; alguien le había enviado la invitación por error. (Por asombroso que parezca, uno de los padrinos se llamaba Bill Novak.) Aun así, leer aquel correo lo puso de buen humor. Era padre de un bebé de diez meses, y agradeció la ligereza del mensaje.

Así que, riéndose para sus adentros, contestó: «¡Pues claro que me apunto, joder! Por lo que he leído, Angelo parece majísimo y quiero ayudaros a que su despedida esté a la altura. Espero que su futura mujer (o marido) sea la caña». E incluyó su talla de camiseta.

No esperaba que le contestaran, pero había mandado al universo una vibración que no cayó en saco roto. A los padrinos les pareció que Will era graciosísimo, tanto que sería más que bienvenido a unirse a su fiesta. No tardó en recibir su respuesta: «Si lo dices en serio, nosotros también, ¡vente!».

Will se quedó de piedra. ¿Lo habían dicho en serio? El viaje le saldría por unos mil dólares, y en casa tenía a su mujer y a su bebé y las presiones económicas de la reforma que acababan de hacer. Y, además..., no los conocía de nada. Por otro lado, no esquiaba desde los catorce años. Tenía una vida plena, pero como la mayoría de los padres con un niño que aún no ha cumplido el año, las cacas explosivas y la falta de sueño eran, por el momento, sus únicas aventuras.

Por eso, en lugar de rechazar la invitación, fue a por todas. Creó una campaña de GoFundMe que decía: «Ayudadme a ir a la despedida de soltero de un desconocido». Una cosa era que un padre primerizo muerto de sueño y un grupo de tíos que estaban planeando una farra se comprometieran a algo tan fortuito, pero ahora había decenas, cientos de personas que se subían al carro y dejaban cualquier cosa más seria que tuvieran entre manos ese día para entrar en GoFundMe y aportar algunos dólares. Antes de que terminara el día, Will ya contaba con los fondos necesarios para el viaje. Al final hubo 224 personas que aportaron un total de 4.615 dólares, y la campaña se compartió 6.300 veces. (El dinero sobrante se destinó a «los ahorros para la universidad/comida/juguetes/lo que necesite el niño» para el novio y su prometida, que estaban esperando un hijo.)

Si te parece que esta historia es absurda, ponte en la situación de Will por un momento. Piensa en cómo le hizo sentir la experiencia:

La tontería que provoca una broma graciosa

La adrenalina de arriesgarse

La pura alegría de pasar de lo cotidiano a lo extraordinario

La emoción de un viaje espontáneo y la oportunidad de pasarlo bien

La recompensa de hacer nuevos amigos

La oportunidad de evadirse de una forma sana

La historia de Will, si la reducimos a lo más fundamental, es diversión pura y sin adulterar. Con el beneplácito de su mujer, se subió al avión y se lo pasó en grande. Creó unos recuerdos que atesorará toda la vida. Para otros, se convirtió en un ídolo. Algún día sus hijos verán las fotos y se reirán, incapaces de creer que su padre hiciera algo tan espontáneo.

No cuento esta historia para decirte que sigas los pasos de Will Novak ni que tires a la basura la agenda y hagas algo completamente fuera de lo normal. Este libro no trata de eso en absoluto. Y es que, al final, lo que más destaca en esta historia no es Will, sino todas las personas que lo animaron en su aventura desde el banquillo. Su fervor viral es revelador. Si hubo gente que contribuyó con su dinero a la campaña de Will, y a muchas otras igual de divertidas (aunque puedan considerarse «inútiles») que corren por internet, es por algo:

Vivimos en un mundo lleno de personas que están hambrientas de diversión. Y en lugar de salir a divertirnos, hacemos clic en unos cuantos botones y les dejamos la diversión a tipos como Will.

La diversión es —o debería ser— uno de los bienes fundamentales al alcance de todos. Nadie se libra de pasar por periodos de desazón, dolor y pérdida en algún momento de la vida, y la diversión es el bálsamo mágico que hace que las adversidades sean soportables.

Desde que nacemos, la diversión es esencial para el desarrollo del cerebro humano; con un juego tan sencillo como el cucú, los humanos sembramos las semillas para empezar a dotar al mundo de sentido. De niños, la diversión nos ayuda a desarrollar las habilidades sociales y motrices básicas, a establecer y poner a prueba los límites y a definirnos en relación con el resto del mundo. En la adolescencia y al entrar en la edad adulta, utilizamos la diversión para explorar la vida al tiempo que descubrimos quién y qué nos genera placer, y para representar distintas identidades que, finalmente, nos llevan a madurar nuestro sentido de la identidad. (Tal como dijo muy sabiamente el Chef de la

serie de televisión *South Park*, «Hay un momento y un lugar para todo, y se llama universidad».)

A medida que nos adentramos en la edad adulta, cuando la vida se vuelve más pausada, la diversión se convierte en una herramienta de enriquecimiento, así como en una válvula de escape para mitigar las presiones de la vida. También nos mantiene sanos: la risa y el buen humor que suelen acompañar a la diversión reducen la ansiedad y el estrés, mejoran la autoestima y aumentan la motivación personal. La diversión mejora la respiración y la circulación, baja el ritmo cardíaco y la tensión arterial y ayuda a liberar endorfinas en el flujo sanguíneo. La diversión alivia la soledad y el aburrimiento, y es una de las claves para mantener la vitalidad a medida que envejecemos.

Esa es la verdad y el potencial de la diversión, o al menos debería serlo. La triste realidad es que la mayoría dejamos de lado la diversión al convertirnos en adultos maduros porque «Algún día tendremos que crecer, ¿no?». En un artículo para el *Wall Street Journal*, «An Overlooked Skill in Aging: How to Have Fun» [«Una habilidad ignorada al envejecer: cómo divertirse»], Clare Ansberry expone que, durante la edad adulta, a muchos se nos olvida cómo divertirnos. Dejamos que estas habilidades tan importantes se atrofien a causa de la falsa creencia de que son poco valiosas, cuando lo cierto es que «la risa, la ligereza, el disfrute y la diversión pueden actuar como antídotos contra el estrés, la depresión y la ansiedad».¹

Tú, que has comprado este libro, seguramente ya sospechabas que nuestras vidas adolecen de una perversa falta de diversión. Pues bien, querido lector: eres especial. Muchos le restan importancia a la diversión por considerarla infantil, superflua, distractora o incluso peligrosa. Lo sé porque he visto las reacciones escépticas de muchos cuando les digo que estoy escribiendo un libro para que las personas vuelvan a concentrarse en divertirse. Algunos apartan la mirada, nerviosos. Otros se ríen y cambian de tema. Y aún hay otros que asienten con entusiasmo, esperando la oportunidad de esgrimir sus argumentos para explicar por qué, dada su situación, no pueden dar prioridad a la diversión.

En una sociedad que valora la productividad por encima de todo, nos hemos creído la idea de que la diversión es «un capricho». En lugar de dedicar un tiempo igual de precioso a la diversión, la relegamos a las vacaciones que nos tomamos una vez al año y, con suerte, quizá a las aventuras de algún que otro fin de semana. En Estados Unidos tenemos el periodo más corto de vacaciones pagadas de los países desarrollados, según la consultora de recursos humanos Zenefits,² y, aun así, las empresas tienen que presionar a muchos de sus empleados para que lo disfruten. Día a día, dedicamos la mayoría de las horas que pasamos despiertos a trabajar, cada vez más irritados por todas las tareas que tenemos pendientes. Y en este estado de deterioro, empezamos a vivir a través de excepciones bobaliconas como Will, que entran y salen de nuestras redes sociales, en lugar de escoger nuestra propia aventura, todos y cada uno de los días.

Cuando digo «escoger nuestra propia aventura», no me refiero a cruzar el país para ir a una fiesta con un grupo de desconocidos ni nada tan radical. **Me refiero a vivir la vida intencionadamente, empezando por tomar la decisión consciente de adoptar la diversión cada día y en el contexto de la vida que llevamos ahora, no en la fantasía del mañana. Llamémosle *El hábito de la diversión*.**

Para adoptar este hábito, primero debemos reaprender qué es la diversión, y por qué es mucho más importante para nuestra salud, felicidad y éxito de lo que nos han hecho creer hasta ahora.

A TRABAJAR, Y NADA DE JUGAR

¿Cómo hemos llegado hasta aquí? En Estados Unidos y Europa, la mayoría hemos crecido rodeados de la vieja ética protestante del trabajo, la base del sueño americano, que nos dice que trabajar duro es una virtud. Para los puritanos, el éxito no solo definía nuestro valor como individuos, sino también nuestra valía espiritual. Su alma estaba, literalmente, en la cuerda floja. En este contexto, el trabajo duro y sus resultados se convierten en un asunto muy serio.

Y si el trabajo es sagrado, cualquier cosa que nos distraiga del trabajo —en otras palabras, la diversión— no solo será inútil, sino *maligna*.

Partiendo de la misma creencia se nos dice que el esfuerzo es el único requisito para generar riqueza y alcanzar el sueño americano, a pesar del hecho de que la sociología moderna apunta a que la relación entre la pobreza y el individuo es mucho más compleja. Esto es algo que la periodista y crítica social Barbara Ehrenreich demostró claramente en su libro *Por cuatro duros*,³ donde explica qué ocurrió cuando trató de subsistir con una serie de empleos en los que cobraba el salario mínimo. Resumiendo, con trabajar duro no bastaba para superar la enorme ineficiencia que supone vivir al día, sin ahorros personales ni unas garantías sociales decentes.

Y, sin embargo, la idea de que el trabajo nos hace crecer (en todos los sentidos) sigue estando muy arraigada, y nuestra autoestima sube y baja al ritmo de nuestra productividad. La autora Rahaf Harfoush apunta, en *Hustle & Float*⁴ [*Curra y flota*], que el énfasis en el trabajo como virtud —por muy alejado que esté del placer, el propósito o de los frutos del esfuerzo— resultó sumamente útil cuando la revolución industrial subdividió el trabajo en tareas cada vez menos especializadas cuyos resultados se podían medir y optimizar. Este llamado trabajo *algorítmico* —un trabajo realizado según un patrón secuencial repetible— es el que permitió a muchos ganarse la vida.⁵ Por ejemplo, mi abuelo tenía una fundición en Oklahoma. Él y sus empleados iban a trabajar todos los días a la misma hora. Cada día, todos sabían qué se esperaba de ellos. El trabajo era agotador físicamente, de forma que acostarse tarde no era una opción. Sabías qué se esperaba de ti, hacías tu trabajo, y te pagaban. El tiempo que pasabas fuera del trabajo era todo tuyo.

A finales de los años setenta entramos en la era de la información. Muchos trabajadores dejaron de fabricar aparatos y encontraron empleo en el campo emergente del «trabajo del conocimiento». Ahora que la propiedad intelectual y la innovación son el producto del trabajo, hemos dejado de ser operarios que hacen funcionar máquinas con piñones y engranajes. Los piñones y engranajes somos nosotros, y nuestra

capacidad de rendir se explota y sobreoptimiza como se hace con el equipo de una cadena de montaje. Nos hemos convertido en las máquinas que producen los bienes que generan beneficios para terceros.

Para complicarlo todo aún más, en los últimos años se ha vuelto más difícil medir la productividad. A diferencia de las cadenas de montaje, el trabajo creativo parte del pensamiento y de procesos no lineales, y ya no sigue un patrón constante. Como consecuencia de ello, nuestro trabajo ahora tiene una línea de meta muy mal definida. Carentes de los objetivos bien definidos que proporcionaba el trabajo algorítmico, solo tenemos unas indicaciones borrosas de si hemos trabajado todo lo que teníamos que trabajar en la oficina. Ansiosos por ganarnos la vida, acabamos estando siempre «activos». Al mismo tiempo, las nuevas formas de comunicación que hacen que estemos accesibles casi en cualquier lugar y en casi cualquier momento agravan el problema. Hoy en día, cuando tantos trabajamos desde casa, parece que el trabajo no tiene fin. Trabajamos, comemos y dormimos en el mismo espacio físico, de forma que nos quedamos sin una transición tangible que le diga a nuestro cerebro que hemos «acabado» de trabajar. Y, en lugar de eso, respondemos correos electrónicos hasta que la cabeza toca la almohada.

En los últimos años, los agitados tentáculos de la economía bajo demanda han desajustado aún más ese equilibrio. Para los que se ganan la vida en plataformas como Uber, Lyft, Fiverr, Instacart y DoorDash, el trabajo se filtra por todas y cada una de las rendijas de la vida. Atraídos por la falsa promesa de la autonomía que plantea esta forma de trabajar, a menudo no son conscientes de las poderosas influencias que hay detrás para asegurarse de que una gran parte del valor que crean con su esfuerzo termine en los bolsillos de otros. Y lo peor es que la mecánica de estas plataformas, que hacen que parezcan un juego, están diseñadas para que sus empleados trabajen cada vez más a cambio de cada vez menos. Si trabajas en la economía bajo demanda, una búsqueda rápida en internet te llevará a múltiples confesiones de desarrolladores de *software* que se sienten culpables por haber utilizado sus habilidades para amañar el juego en tu contra.

El espejismo del control y la manipulación deliberada de los trabajadores de la economía bajo demanda facilitada por las aplicaciones son extremos, pero no son casos aislados. A menos que trabajes para ti mismo, muy pocas empresas son del todo transparentes acerca de cuál es su máxima prioridad: exprimir hasta la última gota de cada «recurso», incluidas las personas. Un artículo de la revista *Slate* afeó este juego de manos empresarial en un artículo titulado «My Disturbing Stint on a Corporate Wellness App» [«El perturbador periodo en que usé una aplicación corporativa de bienestar»]. Su autora, Ann Larson, desarrolla la teoría de que el propósito oculto de la aplicación centrada en el bienestar que utilizaban en su lugar de trabajo era trasladar la culpa de los efectos negativos de un trabajo mal pagado y agotador de un empleado a otro al tiempo que facilitaba que dedicara más esfuerzo y tiempo a su debilitante trabajo.⁶ Hay empresas que sí deciden compartir los beneficios con los empleados, pero no son la norma.

Una vez desaparecidos los límites entre el trabajo y la vida personal, la consigna de «dar el 110 %» adquiere un significado nuevo y perjudicial. En Estados Unidos, el síndrome del trabajador quemado está en niveles récord entre todo tipo de trabajadores. Las empresas contratan a ponentes famosos como Gary Vaynerchuk (que insiste en la necesidad de «currar a tope»)*⁷ y Grant Cardone (que proclama que la gloria es para los que trabajan «por 10»)⁸. Estos mensajes suenan muy bien desde el escenario, pero cada vez existen más pruebas empíricas que dejan claro que es probable que quienes se inspiran en estos mensajes acaben pagando un precio considerable. En su libro *Dying for a Paycheck* [Morir por una nómina], Jeffrey Pfeffer, catedrático de Comportamiento de las Organizaciones en la Escuela de Negocios de Stanford, explica hasta qué punto nos está perjudicando la exigencia de estar «siempre activos» que nos im-

* He conocido a Gary, y creo que sus intenciones son buenas (y presupongo que también lo son las de Grant). Gary ha suavizado mucho su postura sobre la idea de «currar» en los últimos años, y me parece oportuno mencionarlo aquí.

pone el empleo moderno.⁹ En una entrevista con la publicación *Insights* de la Escuela de Negocios de Stanford, Pfeffer reconoce la aportación de Nuria Chinchilla de IESE Business School al acuñar el término «contaminación social» en referencia a estos comportamientos inadecuados.¹⁰ El daño que causa esta contaminación —las prioridades laborales invasivas— va mucho más allá de la destrucción de amistades y vínculos familiares; a algunos los mata, literalmente. La Organización Mundial de la Salud y la Organización Internacional del Trabajo han observado que las jornadas de trabajo prolongadas condujeron a 745.000 fallecimientos en 2016, un 29 % más que los datos similares analizados en el año 2000.¹¹

Lo de forzar a los trabajadores a que produzcan más para las organizaciones que los emplean no es nada nuevo. La obra de 1911 de Frederick Winslow Taylor *Los principios de la administración científica* —donde cuenta la famosa historia de cómo consiguió que los trabajadores que cargaban lingotes de hierro aumentaran su producción diaria de 12 toneladas a 47 subiéndoles el salario y gestionando muy de cerca el ritmo de trabajo— sigue siendo el fundamento de la teoría y la práctica de la gestión de hoy, a pesar de los grandes cambios económicos descritos anteriormente. (Y a pesar también del nada disimulado desprecio que Taylor sentía por al menos uno de los trabajadores, al que describía como «tan flemático que su estructura mental se asemeja más a la del buey que a cualquier otro tipo»,¹² tal como recuerdo de mis días estudiando la teoría de fijación de metas durante mi doctorado.)¹³ Edwin Locke y Gary Latham (líderes de opinión en el estudio del comportamiento organizacional desde mediados de los años sesenta) se hicieron famosos gracias a sus métodos, en los que utilizaban unos ambiciosos objetivos empresariales para aumentar la producción de los trabajadores. Con todo esto vengo a decir que la evolución de la optimización de las personas para que seamos máquinas de trabajar tiene una trayectoria dilatada, pero en los últimos tiempos las empresas han empezado a intentar vendernos que «trabajar duro» es una medalla que debemos llevar con la cabeza bien alta. Cuando, en realidad, es tóxico.

Porque admitámoslo: si no estás currando a tope... Si no contestas correos electrónicos mientras estás en el baño... Si no haces tus 10.000 pasos diarios... Es que eres un vago, ¿no? Es alucinante hasta qué punto nos han embaucado. Todos estos sacrificios tienen un coste terrible. Nuestro bienestar depende en parte de nuestra capacidad de divertirnos, jugar y dedicarnos al ocio, y la vida moderna ha erosionado nuestras oportunidades de disfrutar de estos componentes básicos de la vitalidad.

LA TRAMPA DE LA FELICIDAD

Como decía en la introducción, soy uno de los muchos que reaccionaron a esta olla a presión convirtiendo «ser feliz» en una meta implacable. Y al hacerlo, también como muchos, caí en la trampa de cuantificar dicha aspiración en todos los aspectos de las experiencias que nos aportan alegría. Pondré un ejemplo. Me gusta meditar; con la esperanza de «optimizar» mi experiencia con la meditación, me compré un dispositivo que me daba datos neurológicos para saber si estaba meditando «bien». No obstante, la experiencia no tardó en agriarse, ya que el programa del dispositivo no dejaba de chincharme para que meditara más en lugar de, sencillamente, dejarme disfrutar de ello. Lo mismo ocurre con tantas otras actividades hoy día: se nos anima a que utilicemos aplicaciones y aparatos para hacer seguimiento de casi todo lo que hacemos, desde dormir hasta hacer ejercicio, llegando incluso a contar cuántos días hemos pasado con la persona a la que amamos.¹⁴

En lugar de disfrutar de las actividades como mejor nos parezca, acudimos a las estadísticas para analizarlos. Comparamos nuestro yo de hoy con el de ayer al tiempo que nos comparamos con Fulanito y Menganito. Nos obsesionamos con la diferencia entre el estado actual y nuestros deseos accidentales, que son más una cuestión de azar, cuando podríamos estar aproximándonos a unas experiencias más plenas que nos nutran y nos ayuden a crecer de verdad. La felicidad se convierte en un espejismo que solo vemos con claridad desde lejos; en

cuanto la alcanzamos, nos damos cuenta de que no hay mucho que ver, y empezamos a escudriñar el horizonte de nuevo, entrando en lo que al final se convierte en un bucle eterno.

Pero no es culpa nuestra: la ciencia apunta a que llevamos las de perder. Nuestros cerebros están *programados* para obsesionarse con la distancia entre el punto en el que estamos y el punto en el que creemos que seremos felices. Los académicos usan el término especializado «hedónico» para decir que algo pertenece al placer. Cuando decimos que hemos tenido una experiencia hedonista, suele estar compuesta de dos elementos: el placer anticipatorio y el placer consumado. Hubo un tiempo en que los científicos creían que lo que nos movía era la búsqueda del placer consumado, que es una forma de decir que hacemos lo que hacemos para sentirnos bien. Ahora la ciencia declara que, en muchos casos, lo que a menudo nos impulsa a buscar el placer no es el bienestar en sí, sino el atractivo del placer de una recompensa potencial o un resultado positivo y la sensación agradable de haber acertado en nuestras predicciones. Esto se debe a tres razones:

1. Se nos da bien anticipar. Si has leído otras cosas sobre la felicidad, seguramente habrás oído hablar de la dopamina. La dopamina se conoce con el sobrenombre de «la hormona de la felicidad» porque en un principio se consideró que era el neurotransmisor que nos permite sentir placer. Sin embargo, el doctor Blake Porter, neurocientífico, lo expresó de esta forma cuando lo entrevisté: «En neurociencia, la historia del placer y la dopamina ya está bastante muerta». A medida que los científicos empezaron a indagar sobre la dopamina, observaron algo sorprendente: suele dispararse *antes* de hacer algo divertido. Antes pensábamos que la dopamina era esencial para experimentar algo como divertido y placentero, pero ahora sabemos que la sensación intensificada con la que se asocia principalmente es la *anticipación*.¹⁵ Y lo cierto es que la anticipación no tiene por qué ir asociada con el placer. Hoy en día, los científicos creen que el propósito evolutivo de la dopamina era intensificar la excitación a fin de prepararnos para algo inesperado, pero que a la dopamina no le importa la calidad de

ese «algo». Ahora también se cree que la dopamina está relacionada con la búsqueda de objetivos, y que nos da un subidón de motivación para que lleguemos a la línea de meta.

Así pues, la dopamina nos impulsa a *perseguir* la felicidad de manera anárquica en lugar de dejarnos disfrutar del regalo que es la felicidad en sí misma.¹⁶ El deseo de satisfacer ese anhelo es insaciable por definición. Y así es como terminamos en una rueda de hámster que la ciencia llama, con mucho tino, la «cinta de correr hedónica». A esto también se lo conoce como adaptación hedónica, relativismo hedónico o punto de referencia de la felicidad, pero, a grandes rasgos, todos estos conceptos hacen referencia a nuestra tendencia a sobrevalorar el impacto que tendrán en nuestra felicidad los cambios y los acontecimientos de nuestra vida. Es decir, que, con mucha frecuencia, en cuanto nos familiarizamos con un cambio, nuestra felicidad volverá a nuestro «punto de referencia», al mismo grado de felicidad que teníamos antes de ese cambio. No nos sentimos más felices que antes, así que volvemos a entregarnos a la búsqueda de algo más.

A la cinta de correr hedónica le siguen otros dos «trucos bobos humanos» que hacen que la felicidad resulte escurridiza.

2. Se nos da bien adaptarnos. En general, cualquier cosa que nos ocurra —ya sea buena o mala— tiene un impacto limitado y temporal en nuestra felicidad subjetiva. La felicidad empieza a disiparse en cuanto la alcanzamos. Durante décadas, la ciencia ha aplicado la teoría del nivel de adaptación para tratar de entender por qué lo bueno no parece durar, pero lo que de verdad llamó la atención del público general fue un artículo publicado en 1978 por Philip Brickman, Dan Coates y Ronnie Janoff-Bulman sobre personas que habían ganado la lotería.¹⁷ Estos investigadores observaron que podemos vivir experiencias maravillosas e inesperadas, como ganar la lotería, que hacen que la vida sea muy emocionante durante un tiempo, pero que tenemos tendencia a adaptarnos. Terminamos aclimatándonos a nuestra nueva realidad y volvemos al nivel de felicidad por defecto al que estábamos acostumbrados. De hecho, si no adoptamos un enfoque deliberado en

cuanto al cambio de circunstancias, nos arriesgamos a ser menos felices a causa de complicaciones nuevas (por ejemplo, para las personas que han ganado la lotería, la aparición de la presión de los amigos y familiares que quieren compartir su buena fortuna) y responsabilidades (como diría The Notorious B.I.G., «*Mo money, mo problems*»).* La buena noticia es que los estudios más recientes nos dicen que no hace falta perder la esperanza, incluso si has ganado la lotería. Si somos capaces de asimilar la buena suerte de una forma eficaz, podremos mejorar nuestra satisfacción vital.¹⁸ Si contamos con las herramientas adecuadas, podemos «comerle la tostada» a la adaptación.

3. Se nos da bien comparar. Muchas veces, sentirse feliz tiene menos que ver con la experiencia que estamos viviendo que con cómo la vemos en comparación con las experiencias de los demás.

Nuestra percepción de la felicidad se articula en gran medida a través de la experiencia compartida. Visto así, la felicidad es casi como una alucinación colectiva: nos comparamos con los demás según la realidad consensuada en la que vivamos en cada momento.

Por ejemplo, un estudio sociodemográfico francés observó que, cuando se nos da a elegir, no solemos querer «más» en un sentido abstracto. Solo queremos tener más que las personas de nuestro entorno. Cuando se preguntó a los participantes del estudio si preferirían tener un coeficiente intelectual de 110 teniendo en cuenta que los demás tendrían un CI medio de 90, o un CI de 130 teniendo en cuenta que los demás tendrían un CI de 150, muchos escogieron la primera opción, aunque ello significara tener un CI inferior. En la misma línea, muchos preferían tener cuatro semanas de vacaciones si los demás tenían dos en lugar de seis semanas si los demás tenían ocho.¹⁹

Todos presentamos una serie de mecanismos evolutivos inherentes y profundamente arraigados que nos predisponen a subirnos a la cinta de correr hedónica. Por fin haces ese viaje y no te sientes tan feliz como creías porque no ha cumplido tus expectativas. Por fin consi-

* «Más dinero, más problemas.» (*N. de la T.*)

gues ese ascenso, pero la emoción desaparece en cuanto te adaptas a tu nuevo puesto. Y para colmo, te das cuenta de que no era lo que esperabas. Tu hijo disfruta de la ilusión de los regalos navideños, pero se le viene el mundo encima cuando compara su buena fortuna con la de su primo, que resulta que ha recibido algo un poco más guay. Los aspectos positivos de estas experiencias resultan ser efímeros, y regresamos a nuestro estado original (ese molesto punto de referencia de la felicidad) o, en ocasiones, nos sentimos todavía peor.

LA NADA ENTRA EN ESCENA

¿Has visto la película *La historia interminable*? En ella, una fuerza todopoderosa y malévola llamada «la Nada» devora el mundo mágico de Fantasía, dejando tras de sí un vacío desolador que representa la ausencia total de imaginación en el mundo «real». Ese es el concepto que tengo del consumo de contenido mecánico y de otras actividades que te absorben el alma; son como una Nada aparentemente imparable que es capaz de succionar el placer y el propósito de la vida... si se lo permitimos.

Pensemos por ejemplo en el uso de redes sociales. Las plataformas de redes sociales pueden servir para divertirse un poco, conectar con los demás y disfrutar rememorando nuestros recuerdos. No pretendo demonizar estas herramientas, puesto que yo mismo disfruto interactuando con los demás y compartiendo cosas en internet. Sin embargo, debemos recordar que estas aplicaciones están especialmente diseñadas para invadir y regir nuestro ocio, y que capturan nuestra atención por medio de palancas de interacción artificiosas. A medida que los programas nos van recordando que ciertos acontecimientos son recompensados socialmente, poco a poco aprendemos a jerarquizar nuestros recuerdos a base de comentarios y «me gusta» en lugar de basarnos en los méritos intrínsecos de nuestras vivencias.

Este tipo de mecánica de juego —pensada para que utilicemos las plataformas sin parar— puede dar lugar a un cambio de comporta-

miento no deseado, ya que, poco a poco, empezamos a hacer cosas para contentar a Instagram y no a nosotros mismos. Renunciamos a la privacidad situacional y la diluimos a través de la sublimación indirecta. Y a medida que crece nuestro público, la validación proviene cada vez más de fuentes externas, del ejército de la *Nada*: desconocidos cuyo interés en nosotros o nuestro bienestar es mínimo o inexistente.

En lugar de ser fines en sí mismos, ahora nuestras experiencias son un medio para lograr cierto estatus que pagamos con unas extrañas divisas virtuales que apenas tienen valor y que, a la mayoría, no nos sirven prácticamente de nada. Ver cómo suben los «me gusta» libera una dopamina que nos sacia temporalmente. Esa satisfacción momentánea es agradable y accesible, y por eso volvemos a por más, una vez, y otra, y otra. ¿No te recuerda un poco a una adicción en ciernes? Eso es porque lo es. Están apareciendo estudios que apuntan a que estas prácticas están cambiando las estructuras de nuestros cerebros y nos están haciendo más propensos a la depresión y a la ansiedad.²⁰ De hecho, algunos investigadores afirman que el aumento en las estadísticas de casos de suicidios y depresión coincide con la expansión de los teléfonos inteligentes y del uso de las redes sociales.²¹ El trabajo de la doctora Jean Marie Twenge, catedrática de Psicología en la Universidad Estatal de San Diego, destaca especialmente porque defiende que los teléfonos inteligentes están arrasando la salud mental. Aunque hay quien ha criticado sus interpretaciones por ser demasiado negativas, sus estudios demuestran que es probable que las redes sociales tengan un impacto negativo importante en el bienestar.²²

En *La brújula del placer*,²³ un libro dedicado íntegramente a los aspectos científicos que explican qué nos hace sentir bien, David J. Linden señala que hubo un tiempo en que se creía que el dolor era lo opuesto al placer; eso fue hasta que empezamos a saber de la engañosa dopamina y descubrimos que el dolor también puede activar los circuitos de recompensa. Ahora sabemos que lo opuesto al placer es el hastío, es decir, la insatisfacción producida por la falta de estimulación y enriquecimiento. Si el hastío es el enemigo de la diversión, la *Nada* es la archienemiga de la diversión.

EL ARMA SECRETA DE LA DIVERSIÓN: LA OXITOCINA

Actualmente, la manera en que creemos que nos mantenemos felices hace muy poco por enriquecer nuestra vida; es un esfuerzo que no hace más que perderse en el vacío de la *Nada*. Nos esforzamos mucho por ser felices persiguiendo unas recompensas que duran muy poco, y cuando no logramos alcanzar la felicidad, nos preguntamos por qué.

El antídoto de todo esto es la diversión, y puede incluso que lo sea en el sentido más literal, el de la neuroquímica. Y es que la diversión compartida con otras personas se relaciona con una segunda hormona igual de importante y de la que no se habla lo suficiente: la oxitocina. Obtenemos ciertas dosis de ella a través de las interacciones prosociales y participando en experiencias que nos conectan con otras personas. Es la que nos proporciona esa preciosa sensación de que formamos parte de algo más grande, mientras que la dopamina es, metafóricamente hablando, la sacarina de la felicidad.

Si no ejercemos un control consciente, lo que hacemos es dejar que otros gobiernen nuestro tiempo, y eso hace que nos sintamos atrapados e impotentes porque sabemos que no debería ser así. Ignoramos nuestras necesidades primitivas de agencia y autonomía y aplacamos esa sensación haciendo donaciones para la aventura de Will, o publicando fotos con la etiqueta #tbt* y viendo cómo se acumulan los «me gusta». El problema es que ese gesto carece de conexión verdadera. Pulsamos botones mientras ignoramos a las personas con quienes estamos compartiendo una comida o una cena, y decimos que este intercambio virtual es una interacción social mientras por dentro tenemos la incómoda sensación de que la vida va pasando de largo. Y lo único que hemos hecho es tirar otro momento a la *Nada*.

Sin embargo, cuando nos inclinamos por la diversión, empezamos a recuperar ese control. Cuando damos prioridad a compartir expe-

* Etiqueta muy utilizada los jueves en redes sociales que significa «*throwback Thursday*», que podría traducirse como «el jueves de los recuerdos» y consiste en publicar fotos de momentos pasados. (*N. de la T.*)

riencias deliberadas, cuando buscamos activamente tener interacciones sociales significativas con otras personas a través de la diversión, dejamos de necesitar el gotero de la dopamina. Así, la diversión se convierte en el antídoto contra la cinta de correr hedónica porque nos permite enriquecer nuestras vidas en lugar de reprimir nuestra verdadera necesidad de sentirnos vivos y conectados.

La liberación de oxitocina parece ser más que agradable, y la ciencia apunta a que nos protege de nuestros propios impulsos negativos. Cuando el doctor Volker Ott y sus colegas de la Universidad de Lübeck, en Alemania, administraron oxitocina a un grupo de veinte hombres sanos, su autocontrol aumentó y su consumo de aperitivos se redujo, lo que permitió a los investigadores concluir que la oxitocina puede tener un efecto importante en el control de los comportamientos relacionados con las recompensas.²⁴ Al dar prioridad a las actividades que generan oxitocina y que cubren nuestra necesidad de divertirnos, nuestra capacidad de dejar a un lado la satisfacción inmediata aumenta y podemos tomar decisiones mejores sobre en qué invertimos nuestro tiempo y atención. Estimular la liberación de oxitocina también parece reforzar los vínculos de conexión porque nos permite sentir una empatía más profunda. Con ello, pasamos de alimentar la *Nada* a alimentarnos a nosotros mismos y a nuestros seres queridos. Cuando hay oxitocina, tendemos a actuar de una forma más prosocial y ser más conscientes de que el mundo no gira alrededor de nosotros, de cómo somos en comparación con los demás, y de lo bien que nos sienta apoyar a los demás.²⁵

Nota: La relación entre la oxitocina y la dopamina con el comportamiento es real y está muy estudiada. Los científicos están empezando a unir las piezas del rompecabezas, pero admiten que el contexto completo de su funcionamiento en el cuerpo es mucho más complejo de lo que sabemos hasta la fecha. Los neurotransmisores no cumplen funciones únicas, sino que están interrelacionados entre sí de formas simbióticas y cumplen toda una serie de cometidos distintos en nuestro organismo. Por eso, aunque en nuestro cerebro no se esté librando ninguna batalla entre la oxitocina y la dopamina —en realidad, son

más como compañeras de equipo que se necesitan mutuamente para pasarlo bien—, esta metáfora nos sirve en este momento para ilustrar qué debemos valorar y por qué.

UNA TEORÍA SENCILLA DE LA DIVERSIÓN

La diversión ha sido tan vilipendiada, marginada, escondida e ignorada que necesita un buen lavado de cara. Nuestra aventura juntos empieza por comprender la verdadera naturaleza de la diversión: la felicidad es un estado mental, mientras que la diversión es algo que podemos hacer. No requiere formación, dinero o poder; solo exige intencionalidad. Si la felicidad es un espejismo, la diversión es el oasis que tenemos en el jardín de atrás. Al final de este capítulo empezaremos a dar pasos concretos, porque ese es el carácter de la diversión.

Desde el punto de vista de la ciencia, la diversión es un territorio relativamente inexplorado. En ese sentido es como los relámpagos, un fenómeno que los humanos llevamos observando con miedo y asombro desde los albores de la humanidad. Los rayos son espectaculares, reales y, en algunos casos, destructivos, y su manifestación exacta sigue siendo un misterio.²⁶ Los científicos no terminan de ponerse de acuerdo sobre cómo se cargan las nubes de lluvia y cómo generan una chispa, y es que los rayos quebrantan las reglas básicas de la física.

En la misma línea, la diversión es, en gran parte, un misterio. Las explicaciones científicas sobre sus orígenes son sumamente especulativas. Una teoría dice que, en los primeros estadios de nuestra evolución, vimos que divertirnos refuerza el desarrollo del cerebro.²⁷ Al divertirnos juntos, los humanos aprendimos a cooperar y a desarrollar acuerdos mutuos que sentaron las bases para las normas y los consensos sociales que vendrían después. Al divertirse y jugar, nuestros antepasados desarrollaron relaciones de recompensa y acuerdos beneficiosos y prosociales que constituyen los cimientos de las dinámicas de grupo modernas. Esta teoría plantea que es probable que este aspecto del poder de la diversión facilitara el crecimiento de las sociedades.

Pero todo esto son elucubraciones, y lo cierto es que nadie conoce el verdadero origen evolutivo de la diversión, o por qué divertirse es tan útil para prosperar. Pero, a diferencia de la *felicidad*, ese constructo social definido por la percepción humana, la diversión es demostrable, observable, real y está a nuestro alcance inmediato. Es primitiva y universal y funciona a unos niveles más profundos que la cultura, algo que vemos enseguida si tenemos en cuenta que muchos animales, y no solo los humanos, buscan divertirse. La diversión es algo tan simple como dos perros jugando y tan complejo como el camino que se sabe que siguió Albert Einstein para llegar a algunos de sus descubrimientos más importantes.

Para los que quieran una definición sencilla de la diversión, aquí va: **la diversión consiste en participar en experiencias placenteras.** Pero profundicemos un poco, porque la diversión es mucho más que eso. La diversión:

1. Está orientada a la acción

La diversión es inmediata. O te diviertes o no te diviertes. En ciencia, definimos la calidad afectiva de la experiencia con la etiqueta del *tono hedónico*, que recibe el nombre más común de *valencia*. Para no complicar demasiado las cosas, los únicos dos términos de la psicología divulgativa que te pido que recuerdes a partir de ahora son *hedónico* y *valencia*. Las experiencias de valencia positiva son placenteras, y las de valencia negativa, no. Cuando optamos por la diversión, es decir, cuando nos lo ponemos todo de cara para vivir experiencias más positivas, empezamos a cosechar beneficios.²⁸ En cambio, cuando nos preocupamos por «ser» más felices, de forma subconsciente nos estamos identificando como personas infelices (o, al menos, no lo suficientemente felices). Esta brecha que se abre en nuestro interior —que actúa como una vara de medir del bienestar— se convierte en un punto central, en una parte de nuestra identidad, y hace sombra a la poderosa consciencia de que tenemos agencia para decidir a qué dedicamos nuestro tiempo.

2. Es prosocial

La diversión es inclusiva. No depende de los enfoques que nos dicen que «para cuidar a los demás, primero hay que cuidarse a uno mismo» y «ponte primero la máscara» que transmiten muchas personas que se centran en la felicidad. No: la diversión suele sacarte de ti mismo. Me encantó cómo lo expresó la doctora en neurociencia Lisa Feldman Barrett en una de sus ponencias: «Sales del centro de tu universo durante unos minutos». Pasas del espacio en el que vive el *yo* al espacio del *nosotros*.

La diversión está predispuesta a beneficiarte no solo a ti, sino a todos los que la comparten contigo. Piensa en cuando te ríes con tus amigos, por ejemplo. El actor cómico John Cleese lo expresó de una forma muy bonita: «Es casi imposible mantener cualquier tipo de distancia o imagen de jerarquía social cuando te estás partiendo de risa. La risa es una impulsora de democracia».²⁹ Con esto no pretendo decir que la diversión requiera de la compañía de otros. La diversión en solitario es igual de importante, y puede serlo especialmente para las personas introvertidas. Dicho esto, las personas a las que más apreciamos pueden ser nuestras fuentes de diversión más potentes. Asimismo, cuando digo que la diversión es prosocial, también quiero decir que no es algo que se consigue a costa de otro. Curiosamente, cuando la palabra *diversión* apareció por primera vez en la lengua inglesa, se cree que a finales del siglo XVII, lo hizo con el significado de «trampa» o «engaño». Esta connotación sigue viva cuando decimos cosas como «Me he divertido un poco a costa de alguien», y puede que haya contribuido a la actitud sombría que tenemos hacia la diversión en general. Deshagámonos de esa carga. A partir de ahora, partamos de la base de que, si alguien va a salir perjudicado, no estamos hablando de diversión.

3. Es autónoma

La vertiente prosocial de la diversión hace que algunos sientan que defenderla es una versión de ese pesado de la oficina que te dice que tienes que sonreír más. A diferencia de la felicidad (definida de

forma cuantificable por la ciencia), corresponde a cada cual definir la diversión. Tu diversión es autónoma, es tuya y solo tuya. Lo único que la diversión tiene en común para todos es su valencia positiva, la energía que nos aporta. Que otros pretendan imponerte su idea de la diversión puede resultar perjudicial. Esta actitud es otra de las razones que ha contribuido a la mala reputación de la diversión, y hablaremos de ella en el capítulo sobre la diversión en el trabajo.

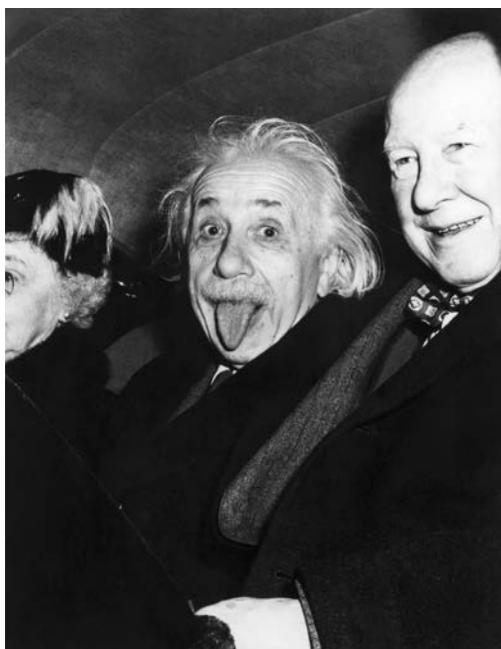
4. Es extraordinaria

La diversión tiene muchos niveles, algo que vemos al fijarnos en cómo aparece una sonrisa al leer una viñeta graciosa o esa ola inmersiva del placer fisiológico y psicológico que obtenemos con las experiencias más intensas. Para algunos, la diversión puede ser acurrucarse con su pareja a ver Netflix, y para otros, darle con todas sus ganas a la batería. Como veremos más adelante, lo mejor de todo es que, signifique lo que signifique para ti, te puede llevar a dejar atrás lo ordinario. Hay una parte milagrosa de la diversión que va más allá de la ciencia, más allá de toda medición.

Me gusta pensar en la valencia como en los dos colores de una ruleta. Eres libre de decidir qué color representa la experiencia positiva y cuál la negativa. La decisión es tuya. Cuando desarrollamos el hábito de la diversión, amañamos ese color ganador a nuestro favor. No podemos garantizar que la bola nunca caerá en una valencia negativa, pero normalmente podemos manipular nuestro tiempo de forma que al final tengamos más experiencias positivas que negativas. También podemos aprender a disfrutar de nuestras experiencias cuando las cosas no van como nos gustaría. La analogía de la ruleta me encanta porque también incluye a las casillas verdes. En el mejor de los casos, la diversión trasciende la dicotomía de felicidad e infelicidad, porque resulta que hay una casilla de diversión especial que no se encuentra en una escala lineal y que va más allá de las valencias. Pasamos de largo ante nuestras meras aspiraciones de alcanzar un mayor bienestar subjetivo y las vemos como lo que son: preocupaciones personales triviales. Estos momentos intensos carecen momentáneamente de

felicidad y tristeza, y los que tienen la suerte de encontrarlos describen la experiencia como algo asombroso imposible de describir con palabras. Estos saltos liberadores tienen el potencial de conectarnos con algo más grande; algo a lo que, como veremos más adelante, he venido a llamar el *Misterio*.

EL CARRUSEL DE LA DIVERSIÓN: ALBERT EINSTEIN



Fiesta del 72 cumpleaños de Albert Einstein en la Universidad de Princeton, en Princeton, Nueva Jersey, el 14 de marzo de 1951

A pesar de su compleja mente, Einstein era conocido por ser muy divertido. Es imposible que no conozcas la versión retocada de este retrato icónico, pero puede que no sepas la historia que hay detrás. La foto la tomó Arthur Sasse el 14 de marzo de 1951, en el 72 cumpleaños de Einstein. En la foto sin retocar, vemos a Einstein sentado en un coche entre su esposa, Elsa, y el doctor Frank Aydelotte, director del Instituto de

Estudios Avanzados. Se cuenta que, cuando se iban de la fiesta de cumpleaños para volver a su casa en Princeton, Nueva Jersey, los fotógrafos pedían sin parar a Einstein que sonriera para la cámara. Cuando Sasse le pidió una última foto, respondió con una mueca graciosa. A Einstein le gustó tanto cómo quedó la fotografía que enseguida pidió que le enviaran varias copias para poder firmarlas y enviarlas a sus amigos, de broma. En el futuro, usaría esa misma foto para hacer tarjetas de felicitación.

Einstein no solía dejar que nadie se interpusiera en su diversión. Era rápido con sus bromas, casi nunca llevaba calcetines (opinaba que los zapatos debían cumplir su función), se dejaba el cabello y el bigote largos y concedía entrevistas en el porche de su casa en zapatillas rosas. Su compromiso con la diversión era enorme, y aun así, cuando Sasse envió su foto a los editores para publicarla, debatieron si era apropiado hacerla pública, ya que Einstein era toda una eminencia. Si llegó a ver la luz fue porque Sasse explicó lo mucho que le había gustado al gran científico.

Según la biografía de Walter Isaacson, *Einstein. Su vida y su universo*,³⁰ los rasgos de la personalidad que más contribuyeron a la grandeza de Einstein fueron la curiosidad y el inconformismo. Existen estudios científicos que apuntan a que el sentido del humor y la inteligencia van de la mano. Las personas que muestran aptitud para la diversión también parecen presentar habilidades cognitivas superiores,³¹ y Einstein lo demostró a la perfección. Se cuenta también que Einstein dijo que su otra gran idea (después de la relatividad) fue añadir un huevo a la cazuela donde se cocinaba la sopa: así podía hervir un huevo sin tener que ensuciar otro cacharro.

LA DIVERSIÓN NO ES UNA DROGA DE INICIO

Me da que puede que solo necesites un empujoncito, un pequeño recordatorio de que tienes que volver a alinearte. Me gusta cuando oigo que alguien que en un principio desechó la diversión por no ser más que un capricho terminó usando algunas de las tácticas que esta-

mos a punto de aprender y descubrió que siempre había tenido la oportunidad de pasarlo bien justo delante de sus narices.

Si aún no lo ves claro, te garantizo que no estoy intentando vender-te una droga de inicio. Desarrollar el hábito de la diversión no tiene nada que ver con llevarte a hacer una maratón el año que viene (a menos que eso sea lo que te divierte). Tampoco te pido que ignores o rechaces todo lo difícil, injusto o doloroso. Eso sería positividad tóxica, la creencia nociva de que no debemos tener emociones negativas. Como veremos en estas páginas, limitar el abanico de emociones que sentimos tiene consecuencias nefastas, y la realidad de la vida es que no es posible ser feliz en todo momento. Fingir lo contrario es perjudicial. Así que pasemos de los memes del tipo «100 % energía positiva» y aceptemos que todas las semanas habrá algunas horas que tendremos que dedicar a tareas desagradables con el objetivo de ser miembros que contribuyen a la raza humana. Además de nuestras rutinas cotidianas, no habrá forma de evitar las sorpresas, la cuales no siempre serán bienvenidas.

Lo que digo es que la sociedad ha devaluado la diversión y el ocio hasta el punto de hacernos daño. Igual que en su momento fue popular vilipendiar el descanso y la recuperación en pos de la privación del sueño —una práctica que solo ha empezado a desaparecer después de que se demostrara que además de ser una necesidad es mala para la salud—, ha llegado el momento de dejar de denigrar a la diversión, porque disfrutar de la vida es tan importante como descansar bien.

Si ves que te resistes a la idea de divertirte más por miedo a que aumentar el disfrute comporte el riesgo de caer en la autoindulgencia o la evasión, te pido que reflexiones sobre qué dice esta reacción sobre el concepto que tienes de la renovación. Recuperar el control, la autonomía y hallar momentos de disfrute es ahora más importante que nunca. Y cuanto antes nos demos cuenta de ello, mejor. Empecemos.

PASA A LA ACCIÓN: CREA UN ESTIMULADOR DE LA DIVERSIÓN

Para desarrollar el hábito de la diversión tienes que empezar por mirar tus fotos y encontrar una imagen que ilustre qué es la diversión para ti. Idealmente, tú aparecerás en esa foto, que se convertirá en una especie de artefacto visual de un momento o tiempo en que experimentaste la pura alegría de vivir. (Si no encuentras una foto tuya, cualquier foto que documente una experiencia divertida servirá.)

Imprímela y colócala cerca de tu escritorio: ponla en un marco bonito o, si lo prefieres, dibuja una cenefa a su alrededor. Cuando te venzan el desánimo o las dudas, mírala. Ese es el primer paso. El segundo es utilizar la imagen para recrear de una forma vívida en tu mente la experiencia que la acompañó.

Igual que la mayoría de las recomendaciones que encontrarás en este libro, este ejercicio está basado en la ciencia. En un estudio publicado en el *Journal of Happiness*, los investigadores observaron cómo subía el ánimo recordar los buenos momentos. A un grupo de alumnos se les instó, de forma aleatoria, a que pasaran diez minutos al día recordando un recuerdo feliz en sus mentes (una práctica conocida como imagen mental), o bien hacerlo a través de objetos, como fotografías o álbumes de recortes. A un tercer grupo de control se le pidió que dedicara diez minutos a pensar en su situación actual. Observaron que los dos grupos que evocaron recuerdos decían que el porcentaje del día en que se sintieron felices la semana siguiente había aumentado, pero el grado de felicidad era mayor en el grupo de la imagen mental.³²

Así pues, sabemos que mirar la fotografía te irá bien, y que si la usas como punto de partida para revivir mentalmente un día divertido te irá aún mejor. Por eso dedicaremos un capítulo entero a los recuerdos. Pero, por ahora, deja que la imagen que has elegido te recuerde no solo que eres capaz de divertirte, sino que estás emprendiendo un viaje hacia un bienestar auténtico y duradero e independiente de lo que te ponga la vida por delante. *Y lo harás con la diversión como guía.*