

DANIEL GILBERT

Tropezar con la felicidad



«Todos disfrutarán leyendo este libro,
e incluso algunos de nosotros deseáramos
haberlo escrito.»

Daniel Kahneman,
Premio Nobel de Economía y autor
de *Pensar rápido, pensar despacio*

Ariel

Índice

Portada

Dedicatoria

Cita

Agradecimientos

Prólogo

Primera parte. Prevención

Capítulo 1. Viaje a otro tiempo

Segunda parte. Subjetividad

Capítulo 2. Vista desde dentro

Capítulo 3. Vista desde fuera

Tercera parte. Realismo

Capítulo 4. En el punto ciego de la imaginación

Capítulo 5. El aullido del silencio

Cuarta parte. Presentismo

Capítulo 6. El futuro es ahora

Capítulo 7. Bombas temporales

Quinta parte. Racionalización

Capítulo 8. Paraíso glosado

Capítulo 9. Inmunes a la realidad

Sexta parte. Corregible

Capítulo 10. La misma piedra

Capítulo 11. Informe de la vida desde el mañana

Epílogo

Notas

Agradecimientos por la cesión de derechos

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre
una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a contenidos ex-
clusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Para Oli bajo el manzano

Las condiciones que propiciarán la felicidad no pueden ni adivinarse ni preverse; uno tropieza con ellas, en un golpe de suerte, en algún rincón del planeta, y se aferra a los días, así como a la buena fortuna o a la fama.

WILLA CATHER
«Le Lavandou», 1902.

Agradecimientos

Ésta es la parte en que el autor suele afirmar que nadie escribe un libro sin ayuda y, a continuación, enumera a todas las personas que supuestamente lo han escrito con él. Debe de estar bien tener amigos así. Pues bueno, los autores de este volumen son todos el mismo: yo. Así que voy a expresar mi agradecimiento a los amigos cuyos dones me han permitido escribir un libro sin su ayuda.

En primer lugar y más importante, doy las gracias a los estudiantes y antiguos alumnos que llevaron a cabo gran parte de las investigaciones descritas en estas páginas; permitan que comparta con ellos el mérito de esta obra. Entre ellos se cuentan Stephen Blumberg, Ryan Brown, David Centerbar, Erin DriverLinn, Liz Dunn, Jane Ebert, Mike Gill, Sarit Golub, Karim Kassam, Debbie Kermer, Matt Lieberman, Jay Meyers, Carey Morewedge, Kristian Myrseth, Becca Norwick, Kevin Ochsner, Liz Pinel, Jane Risen, Todd Rogers, Ben Shenoy y Thalia Wheatley. ¿Cómo he tenido la suerte de trabajar con todos vosotros?

Tengo una deuda de gratitud muy especial con mi amigo y eterno colaborador Tim Wilson, de la Universidad de Virginia, cuya creatividad e inteligencia han sido fuentes constantes de inspiración, envidia y becas de investigación. La frase anterior es la única de todo el libro que seguramente podría haber escrito sin su ayuda.

Numerosos colegas han leído distintos capítulos de la obra, han hecho sugerencias, me han proporcionado información o, de alguna forma u otra, han evitado que me fuera por las ramas. Entre ellos se incluyen Sissela Bok, Allan Brandt, Patrick Cavanagh, Nick Epley, Nancy Etcoff, Tom

Gilovich, Richard Hackman, John Helliwell, Danny Kahneman, Boaz Keysar, Jay Koehler, Steve Kosslyn, David Laibson, Andrew Oswald, Steve Pinker, Rebecca Saxe, Jonathan Schooler, Nancy Segal, Dan Simons, Robert Trivers, Dan Wegner y Tim Wilson. Gracias a todos.

Mi agente, Katinka Matson, me animó a que dejara de pasar horas y horas dando la murga sobre este libro y empezara a escribirlo. Aunque ella no sea la única persona que me ha dicho que deje de darle la murga, sí es la única que sigue cayéndome bien. Mi editor de Knopf, Marty Asher, tiene muy buenas dotes para la escucha y un implacable boli azul listo para corregir, y si opinan que la lectura de este libro no es un placer tendrían que haberlo leído antes de que él se hiciera cargo del manuscrito.

Escribí gran parte de la obra durante un permiso sabático financiado por el rector y compañía de la Universidad de Harvard, la John Simon Guggenheim Memorial Foundation, la James McKeen Cattell Foundation, la American Philosophical Society, el National Institute of Mental Health y la Chicago Graduate School of Business. Doy las gracias a estas instituciones por invertir en mi desaparición.

Por último, las cursilerías. Me siento agradecido por la coincidencia de que mi esposa y mi mejor amiga se llamen igual: Marilyn Oliphant. Nadie debería ni tan siquiera fingir interés por cada una de mis ideas de bombero. Nadie debería hacerlo, pero hay alguien que sí lo hace. Los miembros de las familias Gilbert y Oliphant —Larry, Gloria, Sherry, Scott, Diana, «Mister» Mikey, Jo, Danny, Shona, Arlo, Amanda, «Big Z», Sarah B., Wren y Daylyn— tienen la custodia compartida de mi amor, y les agradezco el hogar que han dado a mi corazón. Por último, recordaré con gratitud y afecto a dos almas que ni el cielo se merece: mi mentor, Ned Jones, y mi madre, Doris Gilbert.

Y ahora, ¡a tropezar se ha dicho!

18 de julio de 2005.

Cambridge, Massachusetts.

Prólogo

*Que tener un hijo ingrato duele más
que un colmillo de serpiente.*

SHAKESPEARE
El rey Lear

¿Qué haría ahora mismo si supiera que va a morir dentro de diez minutos? ¿Correría a su cuarto y encendería ese Marlboro que tenía escondido desde mediados de los setenta en el cajón de los calcetines? ¿Entraría bailoteando en el despacho de su jefe y lo deleitaría con una descripción detallada de los defectos que tiene? ¿Iría hasta el asador que está cerca del nuevo centro comercial y pediría un entrecot semicrudo, con guarnición extra de colesterol malo de verdad? Es difícil de saber, claro, pero de todas las cosas que podría hacer en sus últimos diez minutos de vida, es una apuesta bastante segura decir que hoy habrá hecho pocas de ellas.

Ahora bien, algunas personas se lamentarían de esta circunstancia, lo señalarían con el dedo y le dirían con gravedad que debe vivir cada minuto de su vida como si fuera el último. Esto sólo demuestra que algunas personas pasarían sus últimos diez minutos dando consejos estúpidos. Como es lógico y natural, las cosas que hacemos cuando esperamos que nuestra vida continúe son distintas a las

que haríamos si supiéramos que la existencia va a finalizar de forma repentina. No abusamos mucho ni de la grasa de cerdo ni del tabaco, reímos por obligación los chistes malos del jefe, leemos libros como éste cuando podríamos estar tocados con una gorra de papel y comiendo mostachones de pistacho en la bañera, y hacemos todas esas cosas para beneficiar con generosidad a la persona en la que pronto nos convertiremos. Tratamos a ese ser futuro como si fuera nuestro hijo, y pasamos gran parte de las horas de gran parte de los días construyendo un mañana que esperamos que lo haga feliz. En lugar de dejarnos llevar por cualquier capricho repentino, asumimos la responsabilidad de velar por el bienestar de nuestro ser futuro. A tal fin, almacenamos fracciones de nuestras nóminas todos los meses para que ese ser pueda disfrutar de su jubilación en un campo de golf; hacemos *footing* y utilizamos el hilo dental con cierta frecuencia para que ese ser pueda librarse de las enfermedades coronarias y de la gingivitis; soportamos los pañales sucios y apechugamos con las aturdidoras repeticiones de *El gato y su sombrero mágico* para que ese ser pueda tener unos nietos de redondeados mofletes que boten a caballito sobre sus rodillas. Incluso el hecho de depositar un dólar en el mostrador de la tienda es un acto de caridad para garantizar que la persona en la que estamos a punto de convertirnos disfrute del bollo industrial de chocolate por el que estamos pagando en ese instante. De hecho, siempre que queremos algo —un ascenso, el matrimonio, un coche, una hamburguesa con queso— esperamos que, en el caso de conseguirlo, la persona que tiene nuestras huellas dactilares, dentro de un segundo, un minuto, un día o una década, disfrute del mundo que ha heredado de nosotros. También esperamos que rinda homenaje a nuestros sacrificios y recoja los frutos de nuestras sabias decisiones inversionistas y nuestra paciencia dietética.

¡Pues ya puede esperar sentado! Al igual que los proverbiales cuervos que criamos, nuestra progenie temporal suele ser desagradecida. Nos cuesta sudor y lágrimas darles lo que creemos que quieren, y ellos dejan el trabajo, se dejan crecer el pelo, se van a vivir a San Francisco o vuelven adonde estaban, y se preguntan cómo podemos haber sido tan idiotas de creer en algún momento que eso podría gustarles. No logramos hacernos con los honores y recompensas que consideramos fundamentales para su bienestar, y ellos acaban dando las gracias a Dios porque las cosas no hayan salido según nuestro plan cerril y desacertado. Incluso esa persona que le da el mordisco al bollo industrial que ha comprado hace unos minutos puede acusarnos con el gesto torcido de haber escogido el tentempié inadecuado. Está claro que a nadie le gusta que lo critiquen, pero si las cosas que nos esforzamos por conseguir no hacen feliz a nuestro ser futuro, o no lo consiguen las cosas que no logramos evitar, parece lógico (aunque injusto, en cierta forma) que nos eche una mirada despectiva en retrospectiva y se pregunte en qué narices estaríamos pensando. Tal vez reconozca nuestras buenas intenciones y admita a regañadientes que lo hicimos lo mejor que pudimos, pero, sin duda alguna, irá a llorarle a su psicólogo porque la mejor de nuestras intenciones no fue suficientemente buena para él.

¿Cómo puede ocurrir algo así? ¿No deberíamos conocer los gustos, preferencias, necesidades y deseos de la persona en la que nos convertiremos el año que viene, o, como mínimo, de la persona que seremos a última hora de esta misma tarde? ¿No deberíamos entender a nuestro ser futuro lo suficientemente bien como para imaginar su vida, para encontrar carreras y amantes con los que se sentirá realizado, para comprar una funda de sofá que le guste en los años venideros? Entonces ¿por qué acaba ese ser con el trastero y la vida llenos de cosas que nosotros considerábamos indispensables y que él considera dolorosas, vergonzosas e inútiles? ¿Por qué critica nuestras elecciones relati-

vas a los compañeros sentimentales, cuestiona nuestras estrategias para un ascenso profesional y paga para que le borren tatuajes que nos costaron un ojo de la cara? Lo entenderíamos si lo hubiéramos maltratado de forma evidente, pero ¡maldita sea, si le hemos dado los mejores años de nuestra vida! ¡¿Cómo puede sentirse desengañado si hemos conseguido todas las metas que deseábamos?! ¿Y por qué está tan perdido que ha acabado justo en el lugar donde no queríamos que acabara de ninguna manera? ¿Es que le pasa algo?

¿O es que nos pasa algo a nosotros?

Cuando tenía diez años, el objeto más mágico de mi casa era un libro de ilusiones ópticas. Gracias a sus páginas conocí las líneas de Müller-Lyer, cuyos extremos acabados en forma de punta de flecha las hacen parecer de distintas longitudes aunque, con ayuda de una regla, vemos que son idénticas; el cubo de Necker, que daba la impresión de tener un lado abierto durante unos segundos y luego parecía que la parte superior era la que estaba abierta; el dibujo de un cáliz que se convertía de repente en un par de caras de perfil antes de volver a convertirse en cáliz en un abrir y cerrar de ojos (véase figura 1). Me quedaba sentado en el suelo del estudio de mi padre mirando el libro durante horas, hipnotizado por el hecho de que esos sencillos dibujos obligaran a mi cerebro a creer cosas que yo sabía con toda certeza que no eran ciertas. En ese momento aprendí que los errores son interesantes y empecé a planificar una vida llena de ellos. Sin embargo, una ilusión óptica no resulta interesante por el simple hecho de que consiga que todo el mundo cometa un error, sino más bien porque consigue que todo el mundo cometa el mismo error. Si yo viera un cáliz, usted viera a Elvis, y un amigo nuestro viera un envase de cartón de pollo al estilo hongkonés, el objeto que estaríamos mirando sería una perfecta mancha de tinta pero

una ilusión óptica bastante ramplona. Lo que resulta tan interesante de este fenómeno visual es que todo el mundo ve el cáliz a primera vista, las caras a continuación, y luego —en un abrir y cerrar de ojos—, el cáliz otra vez. Los errores que inducen las ilusiones ópticas en nuestra percepción son legítimos, uniformes y sistemáticos. No son errores tontos, sino errores inteligentes que permiten que quienes los entienden vislumbren el elegante diseño y el verdadero funcionamiento del sistema visual.

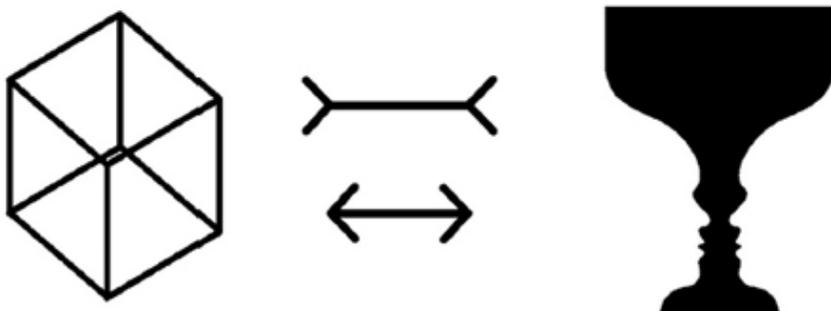


Figura 1

Los errores que cometemos cuando intentamos imaginar nuestro futuro personal también son legítimos, uniformes y sistemáticos. También siguen un patrón que nos desvela las facultades y limitaciones de la previsión, al igual que las ilusiones ópticas nos desvelan las facultades y limitaciones de la vista. De eso trata este libro. Pese a la presencia de la palabra «felicidad» en el título, no es un manual de instrucciones que explique cómo ser feliz. Esos libros se encuentran en la sección de autoayuda, dos pasillos más allá, y en cuanto usted haya comprado uno, haya hecho lo que indica y, pese a todo, haya seguido sintiéndose infeliz, siempre puede retomar este libro para entender por qué. No, en este volumen se describe lo que nos cuenta la ciencia sobre cómo imagina el cerebro humano su propio futuro y cuál es su grado de acierto, y cómo averigua cuál de todos esos futuros imaginados será el que más disfrute y

cuál es su grado de acierto. Este libro trata sobre el enigma que muchos pensadores han meditado durante los dos últimos milenios y se sirve de sus ideas (y de unas cuantas más) para explicar por qué, al parecer, sabemos tan poco sobre los sentimientos y pensamientos de las personas en las que nos convertiremos. Esta historia es un tanto parecida a un río que cruza fronteras sin necesidad de pasaporte porque ni una sola ciencia ha otorgado una respuesta satisfactoria al enigma. Mediante un entramado de hechos y teorías de la psicología, la neurociencia cognitiva, la filosofía y la economía conductual, este libro da como resultado una descripción que, en mi opinión, resulta convincente, pero cuyo mérito tendrá que juzgar por usted mismo.

El hecho de escribir un libro es una recompensa per se, pero leerlo requiere un compromiso de tiempo y dinero que debe reportar claros dividendos. Si no aprende nada ni se entretiene, merece que le devuelvan la edad que tenía al empezar a leerlo y el dinero que gastó. Eso no ocurrirá, claro está, así que he escrito algo que espero que le interese y le entretenga, siempre que no se tome a sí mismo muy en serio y que le queden, al menos, diez minutos de vida. Nadie puede asegurar cómo se sentirá al acabar la lectura, y eso incluye al «usted» que está a punto de empezarlo. Sin embargo, aunque su ser futuro no se sienta satisfecho cuando llegue a la última página, al menos entenderá por qué usted creyó, erróneamente, que sí se sentiría así.¹