



# El algoritmo de la felicidad

ÚNETE AL RETO DE LOS 10 MILLONES  
DE PERSONAS FELICES

**Mo Gawdat**

CHIEF BUSINESS OFFICER DE GOOGLE [X]

**Subtitulado: Únete al reto de los 10 millones de personas felices.**

Durante muchos años, Gawdat estuvo interesado en diseñar una fórmula que le permitiera desarrollar un verdadero estado de felicidad permanente. Después de incontables horas de investigación, por fin descubrió una ecuación basándose en la comprensión de cómo el cerebro absorbe y procesa la alegría y la tristeza. Años más tarde, el algoritmo de Mo fue sometido a una durísima prueba cuando su hijo, Ali, murió de manera repentina. Él y su familia pusieron en práctica la ecuación y pudieron salir de la desesperación y recuperarse de la tragedia. Después de vivir esta experiencia, Gawdat decidió que compartiría su algoritmo con el mundo y ayudaría al mayor número de personas posible a ser más feliz.

En *El algoritmo de la felicidad*, el autor nos explica las razones subyacentes al sufrimiento y nos enseña, paso a paso, cómo despejar la fórmula para lograr una felicidad para toda la vida enseñándonos a disipar las ilusiones que nublan nuestro pensamiento.

## Índice de contenido

Cubierta

El algoritmo de la felicidad

Introducción

Parte I

1. Creando la ecuación
2. «6-7-5»

Parte II. Grandes ilusiones

3. Esa vocecita en tu cabeza
4. ¿Quién eres tú?
5. Lo que sabes
6. ¿Alguien sabe qué hora es?
7. Houston, tenemos un problema
8. Yo también podría saltar

Parte III. Ángulos muertos

9. ¿Es verdad?

Parte IV. Verdades últimas

10. Aquí, ahora
11. El vaivén del péndulo
12. Amor es todo lo que necesitas
13. VEP (vive en paz)
14. ¿Quién hizo a quién?

Epílogo. Una conversación con Ali

Agradecimientos

Notas

***Para Ali***

*Estoy seguro de que eres feliz dondequiera que  
estés*

*La gravedad de la batalla nada significa para los que  
viven en paz.*

## Introducción

Diecisiete días después de la muerte de mi maravilloso hijo, Ali, empecé a escribir y no pude parar. Mi tema era la felicidad; una cuestión improbable, dadas las circunstancias.

Ali era realmente un ángel. Mejoraba todo cuanto tocaba y hacía más felices a las personas que conocía. Siempre estaba en paz, siempre era feliz. No podías dejar de percibir su energía o cómo se preocupaba amorosamente por todos los seres que se cruzaban en su camino. Cuando nos dejó, todo conspiraba para que nos sintiéramos infelices, incluso desgraciados. Entonces, ¿cómo su marcha me indujo a escribir lo que estás a punto de leer? Bueno, es una historia que empezó en torno al día de su nacimiento, quizá incluso antes.

Desde el día en que empecé a trabajar, he disfrutado de un gran éxito, riqueza y reconocimiento. Sin embargo, a pesar de todo, mi descontento era permanente. Muy pronto, en mi carrera con gigantes tecnológicos como IBM y Microsoft obtuve una gran satisfacción intelectual acompañada de una gratificación del ego y, sí, gané dinero. Pero descubrí que cuanto mayor era mi fortuna, menor era mi felicidad.

No era solo porque la vida fuera más complicada; ya sabes, como esa canción de rap de los noventa, «Mo' money, mo' problems». («Más dinero, más problemas»). La cuestión era que, al margen de las recompensas financieras e intelectuales, no era capaz de encontrar alegría alguna en mi vida. Ni siquiera mi mayor bendición, mi familia, me aporta-

ba la dicha que podría haberme dado porque yo no sabía cómo recibirla.

La ironía era que, de joven, a pesar de la lucha por encontrar mi camino en la vida y llegar a fin de mes, siempre fui muy feliz. Sin embargo, en 1995, cuando mi esposa, nuestros dos hijos y yo nos mudamos a Dubái, las cosas habían cambiado. Eso sí, no tengo nada contra Dubái. Es una ciudad notable cuyos generosos habitantes, los emiratíes, nos hacían sentir como en casa. Nuestra llegada coincidió con el estallido del explosivo crecimiento de Dubái, que ofrecía asombrosas oportunidades laborales y muchas formas de hacerte feliz, o al menos de intentarlo.

Sin embargo, Dubái también puede parecer surrealista. Recortado contra un deslumbrante paisaje de arena ardiente y agua turquesa, el *skyline* está saturado de edificios de oficinas futuristas y torres residenciales donde un constante flujo de compradores de todo el mundo adquiere apartamentos multimillonarios. En las calles, Porsches y Ferraris compiten por los aparcamientos con Lamborghinis y Bentleys. La extravagancia de la riqueza concentrada resulta cegadora, pero al mismo tiempo te hace preguntarte si, comparado con todo eso, en realidad has logrado algo.

Cuando llegamos a los Emiratos Árabes, yo ya había adquirido la costumbre de compararme con mis amigos multimillonarios y siempre me encontraba en desventaja. Sin embargo, esta sensación de inferioridad no me envió al loco o al *ashram*. Me hizo esforzarme más. Me limité a hacer lo que siempre había hecho, en tanto cerebritito y lector obsesivo desde la infancia: compré un montón de libros. Estudié análisis técnicos de la tendencia de las acciones de la bolsa buscando las ecuaciones básicas que definían cada gráfico. Al conocerlas, fui capaz de predecir fluctuaciones a corto plazo en el mercado, como un profesional. Volvía a casa después de acabar mi jornada laboral justo cuando el NASDAQ abría en Estados Unidos y aplicaba mis destrezas

matemáticas para ganar mucho dinero como operador diurno (o, más exactamente, como operador nocturno).

Y sin embargo —supongo que no soy la primera persona que te cuenta esto—, cuanto «más dinero» ganaba, más desgraciado me sentía. Lo que me llevaba a trabajar más duro y comprar más artilugios con la errónea suposición de que, más tarde o más temprano, todo este esfuerzo me compensaría y encontraría el caldero de oro —la felicidad— supuestamente al final del arcoíris de alto rendimiento. Me convertí en un hámster atrapado en lo que los psicólogos llaman la «rutina hedónica». Cuanto más tienes, más quieres. Cuanto más te esfuerzas, más razones encuentras para esforzarte.

Una tarde entré en internet y en dos clics compré dos Rolls-Royce *vintage*. ¿Por qué? Porque podía. Y porque intentaba llenar desesperadamente un agujero en mi alma. No te sorprenderá oír que cuando llegaron esos dos hermosos clásicos del estilismo automovilístico inglés, mi ánimo no se levantó ni un ápice.

Si repaso aquella fase de mi vida, no había nada divertido a mi alrededor. Mi trabajo se centraba en expandir el negocio de Microsoft en África y Oriente Medio, lo que, como puedes imaginar, me hacía pasar la mayor parte del tiempo viajando en avión. En mi constante búsqueda de *más* me volví agresivo y desagradable incluso en casa, y era consciente de ello. Apenas me detenía a apreciar a la estu-penda mujer con la que me había casado, apenas pasaba tiempo con mis maravillosos hijo e hija, y nunca disfrutaba del día que se desplegaba ante mí.

En lugar de ello, pasaba casi todo el tiempo estresado, nervioso y criticando a los demás, exigiendo éxito y rendimiento incluso a mis hijos. Pretendía, irreflexivamente, que el mundo fuera como yo creía que tenía que ser. En 2001, el ritmo vertiginoso y el vacío me habían arrojado a un lugar muy oscuro.



Llegado a ese punto supe que no podía seguir ignorando el problema. Esa persona agresiva e infeliz que me devolvía la mirada en el espejo no era realmente yo. Había perdido al joven feliz y optimista que siempre había sido y estaba cansado de asumir el papel de este tipo agotado, miserable y violento. Decidí afrontar mi infelicidad como un desafío: aplicaría mi técnica de cerebritos al estudio de mi propio ser, junto a mi mente analítica de ingeniero, para hallar una salida.

Crecí en El Cairo, Egipto, donde mi madre era profesora de literatura inglesa, y empecé a devorar libros mucho antes de mi primer día de colegio. A partir de los ocho años, cada curso elegía un tema de interés y compraba tantos libros como mi presupuesto me permitía. Pasaba el resto del año aprendiendo las palabras de todos esos libros. Esta obsesión suscitaba las burlas de mis amigos, pero la costumbre siguió conmigo como una forma de afrontar todos los retos y ambiciones. Cuando la vida me pone trabas, leo.

Me enseñé a mí mismo carpintería, mosaicos, alemán y a tocar la guitarra. Leí sobre relatividad especial, estudié matemáticas y teoría de juegos, y aprendí a desarrollar una programación informática sofisticada. Siendo un niño de edad escolar, y luego como adolescente, me acercaba a mi pila de libros con una dedicación única. Cuando crecí, apliqué esa misma pasión a aprender la restauración de coches antiguos, a la cocina y a los retratos hiperrealistas con carbocillo. Adquirí un razonable nivel de competencia en negocios, gestión empresarial, finanzas, economía e inversión, fundamentalmente a través de los libros.

Cuando las cosas se ponen feas, tendemos a sumergirnos en lo que mejor sabemos hacer. Por lo tanto, en la treintena, cuando me sentía abatido, leía sobre mi delicada situación. Compré todos los títulos que pude encontrar sobre el tema de la felicidad. Acudí a muchas conferencias, vi

muchos documentales, y analicé con diligencia todo lo que había aprendido. Sin embargo, no abordé la cuestión desde la misma perspectiva que los psicólogos que habían escrito libros y realizado experimentos, y que habían convertido la «investigación sobre la felicidad» en una disciplina académica candente. Ciertamente, no seguí la estela de todos los filósofos y teólogos que abordaron el problema de la felicidad humana desde los albores de la civilización.

Siguiendo mi formación, descompuse el problema de la felicidad en sus componentes más ínfimos y apliqué un análisis técnico. Adopté un enfoque basado en hechos, extensible y replicable. En el camino, puse a prueba todos los procesos que supuestamente tenía que aplicar sin pensar, comprobé el ajuste de cada pieza y observé atentamente la validez de todo *input* mientras trabajaba para crear un algoritmo que produjera el resultado deseado. Como programador informático, me fijé la meta de encontrar un código que pudiera aplicarse reiteradamente a la vida de cualquier persona a fin de producir, invariablemente, la felicidad.

Curiosamente, después de todo este esfuerzo hiperracional digno del señor Spock, mi primer descubrimiento real tuvo lugar durante una conversación con mi madre. Ella siempre me había pedido que trabajara duro y que priorizara el éxito económico frente a cualquier cosa. Invocaba frecuentemente un proverbio árabe que en una traducción libre dice así: «Come frugalmente durante un año y viste frugalmente otro año más, y encontrarás la felicidad para siempre». Siendo joven seguí religiosamente ese consejo. Trabajé duro, ahorré y alcancé el éxito. Había cumplido mi parte del trato. Así que un día le pregunté a mi madre: «¿Dónde está toda esa felicidad que ahora tengo derecho a reclamar?».

Durante la conversación, de pronto descubrí que la felicidad no es algo que tengamos que esperar y buscar como si se tratara de una realidad que hubiera que *ganar*. Además, no debería depender de condiciones externas, y me-

nos aún de circunstancias tan inconstantes y volubles como el éxito laboral y la adquisición de patrimonio. Hasta entonces mi camino había estado sembrado de éxito y progreso, pero cada vez que avanzaba en ese campo era como si la meta se hubiera desplazado más lejos.

Descubrí que jamás alcanzaría la felicidad si me aferraba a la idea de que en cuanto consiguiera esto o aquello o llegara a tal meta *sería* feliz.

En álgebra, las ecuaciones se pueden resolver de muchas formas. Si  $a = b + c$ , por ejemplo, entonces  $b = a - c$ . Si intentas resolver el valor de  $a$ , buscarás los valores de los otros dos parámetros ( $b$  y  $c$ ), y si intentas hallar  $b$ , tu camino será diferente. La incógnita que eliges resolver altera drásticamente tu forma de afrontar la solución. Lo mismo ocurre cuando decides **resolver la felicidad**.

Empecé a darme cuenta de que durante todos mis esfuerzos había estado intentado resolver el problema equivocado. Me había fijado el reto de multiplicar el estatus y la riqueza material de modo que, *eventualmente*, el producto de todo ese esfuerzo fuera... la felicidad. Lo que en realidad tenía que hacer era saltarme los pasos intermedios y simplemente resolver la felicidad en sí misma.

Mi viaje me llevó casi una década, pero en 2010 ya había desarrollado una ecuación y un modelo simple, bien diseñado y replicable de felicidad y cómo sostenerla que concertaban a la perfección.

Puse el sistema a prueba y funcionó. El estrés de perder un trato comercial, las largas colas en el control de seguridad en el aeropuerto, un pésimo servicio al cliente: nada de todo ello podía atenuar mi felicidad. La vida diaria en tanto que marido, padre, hijo, amigo y empleado tenía sus inevitables euforias y bajones, pero al margen de cómo evolucionara cada día, tanto si era bueno como si era malo —o una mezcla de los dos— descubrí que podía disfrutar del viaje en la montaña rusa.

Por último, recuperé a la persona feliz en la que reconocía a mi propio «yo» cuando empecé y permanecí ahí por un tiempo. Compartí mi riguroso sistema con cientos de amigos, y mi algoritmo de la felicidad también funcionó con ellos. Su *feedback* me ayudó a refinar el modelo todavía más. Algo que resultó ser muy bueno, porque no sabía hasta qué punto lo iba a necesitar.

Mi padre fue un distinguido ingeniero civil y un hombre excepcionalmente bondadoso. Aunque mi pasión siempre fue la informática, estudié ingeniería civil para complacerle. Mi campo de estudio no fue la mayor contribución a mi educación porque, como creía mi padre, el aprendizaje tiene lugar en el mundo real. Desde mi llegada a la escuela secundaria, mi padre me animó a pasar cada período de vacaciones en un país diferente. Al principio exprimía cada céntimo para pagarme esas experiencias, y lo disponía todo para que visitara a la familia o a los amigos durante mis viajes. Más tarde trabajé para pagarme los viajes yo mismo. Estas experiencias en el mundo real fueron tan valiosas que prometí ofrecérselas a mis hijos.

Por suerte, la universidad que elegí me ofreció los mayores beneficios y bendiciones que un estudiante podía desear. Conocí a una encantadora e inteligente mujer llamada Nibal. Nos casamos un mes después de su graduación, y un año después se convirtió en *Umm Ali*, «madre de Ali» 😊, tal como se llaman las mujeres en Oriente Medio cuando nace su primer hijo. Dieciocho meses más tarde, nuestra hija Aya nació para convertirse en la luz del sol y la irreprimible fuerza energética en el seno de nuestra familia. Con Nibal, Ali y Aya en mi vida, mi buena fortuna no conocía límites. Mi amor por mi familia me indujo a trabajar duro para proporcionarles la mejor vida posible. Asumí los retos de la vida como un rinoceronte en plena embestida.

En 2007 me uní a Google. A pesar del éxito de la empresa, su alcance global era limitado en ese momento, por lo que mi función era expandir nuestras operaciones a Europa del Este, Oriente Medio y África. Seis años más tarde pasé a Google X, ahora una entidad independiente conocida como X, donde finalmente alcancé el puesto de director ejecutivo. En X no intentamos conseguir mejoras graduales en la línea de cómo funciona el mundo; por el contrario, pretendemos crear nuevas tecnologías para reinventar la realidad. Nuestro objetivo es ofrecer una mejora radical, multiplicada por un factor diez, 10X. Esto nos lleva a trabajar en ideas aparentemente relacionadas con la ciencia ficción, como cometas de fibra de carbono autónomas que operen como turbinas eólicas aerotransportadas, ordenadores en miniatura alojados en lentes de contacto que capturan datos fisiológicos y se comunican inalámbricamente con otros ordenadores, y globos para transportar tecnología de telecomunicaciones a la estratosfera a fin de proporcionar el servicio de internet a todos los seres humanos en cualquier parte del mundo. En X, a estas ideas las llamamos «lanzamiento lunar».

Cuando pretendes mejorar lo que ya existe, trabajas con las mismas herramientas y suposiciones previas, el mismo marco mental en el que se basa la vieja tecnología. Pero cuando el desafío es avanzar en un factor diez, empiezas con una pizarra en blanco. Cuando te involucras en un lanzamiento lunar, te enamoras del problema, no del producto. Te comprometes con la misión antes incluso de saber que tienes la capacidad de cumplirla. Y defines objetivos audaces. La industria automovilística, por ejemplo, se ha centrado en la seguridad durante décadas. Ha realizado avances progresivos añadiendo mejoras al diseño tradicional de un coche: el diseño al que nos hemos acostumbrado desde principios del siglo XX. En X, nuestro planteamiento empieza por preguntar: «¿Por qué permitimos que suceda

un accidente?». Entonces nos comprometemos con el lanzamiento lunar: el coche autodirigido.

Entretanto, con mi modelo de felicidad plenamente operativo, y mientras obtenía un gran placer de mi carrera contribuyendo a inventar el futuro, mi hijo y mi hija aprendían y crecían y, en la estela de la tradición de mi padre, viajaban a un nuevo lugar cada verano. Tenían muchos amigos a los que visitar en todo el mundo, y siempre exploraban ámbitos nuevos.

En 2014, Ali era estudiante universitario en Boston, y ese año tenía planeado un gran viaje a través de Norteamérica, por lo que no esperábamos que volviera a casa, a Dubái, para su visita habitual. Por lo tanto, fue para mí una agradable sorpresa que en mayo llamara para decir que sentía un imperioso deseo de pasar unos días con nosotros. Por alguna razón sentía urgencia, y me pidió que le reservara un vuelo tan pronto como acabaran las clases. Aya también planeaba visitarnos, y Nibal y yo éramos increíblemente felices. Lo arreglamos todo y esperamos con impaciencia la alegría de reunir a la familia en julio.

Cuatro días después de su llegada, Ali sufrió un intenso dolor en el vientre y fue ingresado en un hospital local, donde los médicos prescribieron una apendectomía rutinaria. No me preocupé. De hecho, me alivió pensar que había pasado mientras estaba en casa y podíamos ocuparnos de él. Las vacaciones tal vez no serían como se las había imaginado, pero sería fácil asimilar el cambio de planes.

Cuando Ali estaba en la mesa de operaciones, le insertaron una jeringa para introducir dióxido de carbono y expandir la cavidad abdominal, a fin de ampliar el espacio para el resto del procedimiento. Sin embargo, la aguja cayó unos milímetros demasiado lejos y perforó la arteria femoral de Ali, uno de los mayores vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón. Entonces las cosas fueron de mal en peor. Transcurrieron momentos preciosos hasta que alguien se percató del error, y luego hubo una serie de

errores adicionales y con fatales consecuencias. En unas pocas horas, mi querido hijo se había ido.

Antes de que pudiéramos empezar a asimilar la enormidad de lo que había sucedido, Nibal, Aya y yo nos vimos rodeados de amigos que nos ayudaron con los asuntos prácticos y nos apoyaron mientras luchábamos por comprender el giro abrupto que habían dado nuestras vidas.

Dicen que perder a un hijo es la experiencia más dura que una persona puede padecer. Ciertamente, sacude a cualquier padre hasta el tuétano. Perder a Ali en la plenitud de su vida fue aún más duro, y perderlo inesperadamente debido a un error humano evitable quizá fue lo más duro de todo.

Pero para mí la pérdida fue aún peor porque Ali no solo era mi hijo, sino también mi mejor amigo. Nació cuando yo era muy joven, y sentía que habíamos crecido juntos. Jugábamos a videojuegos, escuchábamos música, leíamos libros y nos reíamos mucho juntos. A los dieciocho años, Ali era considerablemente más sabio que muchos de los hombres que he conocido. Era un apoyo y un confidente. A veces llegaba a pensar: «**Cuando crezca, quiero ser como Ali**».

Aunque todos los padres consideran que sus hijos son excepcionales, con sinceridad creo que Ali lo era. Cuando nos dejó recibimos mensajes procedentes de todo el mundo, transmitidos por cientos de personas que describían cómo ese joven de veintiún años había cambiado sus vidas. Algunos eran adolescentes, otros tenían más de setenta años. Nunca sabré cómo Ali tuvo el tiempo y la sabiduría para influir en la vida de tanta gente. Era un modelo de serenidad, alegría y bondad. Y tenía una presencia que irradiaba estas características en su camino. Una vez vi, desde lejos, cómo se sentaba junto a una vagabunda y le hablaba largo tiempo. La reconoció como un ser humano que merecía atención, y a continuación vació sus bolsillos y le dio todo lo que tenía. Cuando se alejaba, ella le alcanzó, buscó en su bolsa y le entregó lo que para ella seguramente era