



TENDENCIAS GLOBALES

DAN GILBERT

Profesor de psicología en Harvard, es el autor de *Stumbling on Happiness*, libro en el que explica cómo el cerebro humano puede imaginar su propio futuro, y analiza la capacidad de las personas para predecir cuál de los futuros posibles será más entretenido. A los 19 años tomó contacto con la psicología de forma casual, ya que no había plazas en el college local para la clase de escritura creativa que le interesaba. Es uno de los expertos académicos más importantes en el campo de la felicidad.

Nuestro cerebro no fue diseñado para manejarse en un mundo tan complejo como el actual. Por eso tiende a enfocarse en el aquí y el ahora, y a descuidar el futuro.

Aprender a usar la cabeza


Hay dos tipos de decisiones que lamentamos después de haberlas tomado: "Las que no resultan tal como esperábamos, y las que salen precisamente como sabíamos que sucederían", dice Daniel Gilbert. Para los psicólogos, este segundo tipo es el más intrigante. "Los arrepentimientos más interesantes son los que experimentamos cuando tenemos una relación extramatrimonial, comemos demasiada torta de chocolate, no ahorramos para nuestro retiro o no nos lavamos los dientes. Una persona racional diría 'sé que voy a arrepentirme de esto más tarde'. Entonces, ¿por qué hacemos cosas que sabemos que lamentaremos? Es uno de los grandes misterios de la conducta humana."

El reconocido psicólogo de Harvard y autor de *Stumbling on Happiness* explica que el cerebro humano no fue diseñado para el mundo en el que vivimos. Evolucionó durante largo tiempo para un mundo muy diferente del actual. Fue maravillosamente optimizado para hacer cosas tales como encontrar recursos y alimentos y vivir en grupos muy pequeños, pero está mal diseñado para un mundo complejo. "Vemos en el cerebro tendencias que resultaron muy adecuadas en el pasado, pero hoy han dejado de serlo. Una de ellas es el énfasis en el aquí y el ahora, y el gran descuido del futuro." Hace 5.000 años no había que preocuparse por el futuro, porque la expectativa de vida no superaba los 20 años. Lo más factible era que no hubiera futuro, mientras que el presente era apremiante y peligroso. "Hoy las cosas son muy distintas, pero seguimos navegando en este océano con el mismo barco antiguo."

A Gilbert le sorprende que haya gente que diga que hoy pensamos demasiado en el futuro y recomiende aprender a vivir el momento. "Es una tontería. Piense en algún problema realmente apremiante para la humanidad que no se relacione con que descuidamos el futuro. Vivimos como si no hubiera un mañana: comemos, fumamos, como si no hubiera un mañana. Tenemos que pensar con mayor seriedad y profundidad en el futuro. No solo en el nuestro, sino en el de nuestros hijos y nietos, porque es demasiado fácil vivir el momento", advierte. "Una parte de nuestro cerebro nos permite pensar en el futuro, y es una lástima que no la usemos." ¿Cómo hacer para empezar a utilizarla? No existe una respuesta simple, indica. "Ahora sabemos que el cerebro humano considera a su yo futuro como si se tratara de otra persona. En la medida en que los individuos se ponen a pensar en su yo futuro como en una persona como ellos, se empiezan a sentir más a gusto con ese yo, ahorran más para el retiro, muestran paciencia en el presente para que ese yo futuro sea más sano y se conserve en mejor estado." Aclara, sin embargo, que "apenas estamos empezando a aprender algunas de las claves que podemos usar para hacer que la gente sea más paciente con sus decisiones económicas y de otro tipo".

Cuando alguien intenta descifrar cuánto le gustará algo en el futuro, por lo general cierra los ojos e imagina, explica Gilbert, pero advierte que la imaginación es un amigo muy veleidoso, que nos desilusiona todo el tiempo. "Lo que muestran los estudios es que la mejor manera de tomar decisiones acerca de cuánto nos va a gustar algo en el futuro es observando a la gente que lo tiene en el presente. La carrera profesional que es-

tamos imaginando, la elección de vida que estamos imaginando, alguien ya la puso en práctica." La relación entre felicidad y matrimonio está corroborada por diversos estudios. La gente casada vive más tiempo, goza de mejor salud, gana más dinero, tiene más sexo y lo disfruta más. "Con los hijos ocurre algo diferente. Aunque los padres me dicen que sienten que sus hijos son lo más importante del mundo y la mayor fuente de felicidad, los datos demuestran que no es así, que la gente con hijos no es más feliz que la que no los tiene. A la naturaleza no le importa si somos felices, le importa que tengamos hijos. A eso apunta la evolución. Y todos crecemos en la creencia de que debemos tener hijos porque los hijos nos hacen felices." Gilbert asegura que las emociones no necesariamente están reñidas con las buenas decisiones. "Durante cientos de años pensamos que la emoción era enemiga de la razón, y que las cabezas tranquilas y frías deciden mejor. Sin embargo, en los últimos 20 o 30 años, los psicólogos hemos aprendido que las emociones suelen ser el encuadre de la razón, y pueden ayudarnos en la toma de decisiones. Por el contrario, las personas con deficiencias neurológicas, que les impiden experimentar emociones, tienen problemas para tomar decisiones porque no sienten que algo sea bueno o malo cuando lo imaginan." Una de las cosas que ocurren con las emociones, señala el especialista, es que cuando uno las experimenta cuesta mucho imaginarse la experiencia opuesta. Si está enojado, le es difícil imaginar que dentro de 15 minutos estará abrazando a su esposa, encantado de haberse casado con ella. A su juicio, algunas emociones no favorecen la toma de decisiones. Por ejemplo, si bien hay quienes sugieren que las personas tristes o deprimidas pueden ser más realistas, sucede lo opuesto, asegura el especialista. Los depresivos creen que el futuro será horrible, que el éxito se debe a la suerte y que los fracasos son producto de su falta de capacidad. Además, sienten que no le agradan a nadie. Lo positivo es que saben reconocer cuando no tienen el control. "La mayoría de nosotros creemos tenerlo cuando no lo tenemos." Por último, deja un par de consejos. Lo primero que debe hacer quien desee mejorar su felicidad es relacionarse con familiares y amigos, porque es el factor que mejor predice la felicidad del ser humano. "El dinero hace feliz a la gente cuando la saca de la pobreza, pero una vez que alguien posee lo básico que el dinero puede comprar, más dinero aporta muy poco. Si no dedica tiempo suficiente a las relaciones sociales, no está haciendo una buena inversión en su felicidad personal." ▀



"EN LOS ÚLTIMOS 20 O 30 AÑOS, LOS PSICÓLOGOS HEMOS APRENDIDO QUE LAS EMOCIONES SUELEN SER EL ENCUADRE DE LA RAZÓN, Y PUEDEN AYUDARNOS EN LA TOMA DE DECISIONES."