

Nota dirigida al lector

Un «proyecto de felicidad» es una propuesta para cambiar tu vida. En primer lugar está la etapa preparatoria, en la que reconoces qué es lo que te alegra, satisface y estimula, y también qué es lo que te hace sentir culpable, enojado, aburrido o lleno de culpabilidad. Después identificas las acciones concretas que te harán más feliz y tomas una serie de decisiones. Y en último lugar, te dedicas a la parte más interesante de mantener tus decisiones.

Este libro es la historia de mi proyecto de felicidad: lo que he probado y aprendido. Tu proyecto será distinto del mío, pero serán muy pocas las personas que no se beneficien de él. Para ayudarte a pensar en tu proyecto de felicidad, escribo con regularidad sugerencias en mi blog, y también he creado una página web, *The Happiness Project Toolbox*, en la que encontrarás herramientas para crear tu proyecto de felicidad e ir comprobando tus progresos.

Con todo, espero que la mayor fuente de inspiración en tu proyecto sea el libro que sostienes en tus manos. Como es la historia de *mi* proyecto de felicidad, refleja mi situación, mis valores y mis intereses en particular. Tal vez te preguntes: «Si el proyecto de felicidad de cada cual es único, ¿por qué preocuparme en leer este libro?»

Mientras investigaba sobre la felicidad, descubrí algo que me sorprendió: suelo aprender más de las experiencias idiosincrásicas de una persona que de las fuentes que detallan principios

universales o que citan estudios actualizados. Me resulta mucho más útil lo que una persona me cuenta que le ha funcionado, que cualquier otra clase de argumento, aunque a mí no me parezca tener nada en común con ella. En mi caso, por ejemplo, nunca me habría imaginado que un ingenioso lexicógrafo con el síndrome de Tourette, una santa tuberculosa de veintitantos años, un novelista ruso hipócrita y uno de los fundadores de la nación estadounidense fueran mis mejores maestros, pero así fue.

Espero que la lectura del relato de mi proyecto de felicidad te anime a empezar el tuyo. Sea cuando sea que lo leas, y dondequiera que estés, es el lugar idóneo para llevarlo a cabo.

Manos a la obra

De forma imprecisa, siempre he esperado superar mis limitaciones.

Un día dejaría de rizarme el pelo, de ir siempre en zapatillas deportivas y comer lo mismo cada día. Me acordaría del cumpleaños de mis amigos, aprendería fotoshop, no dejaría que mi hija mirase la tele mientras desayuna, leería a Shakespeare. Pasaría más tiempo riendo y divirtiéndome, sería más educada, visitaría museos más a menudo y no conduciría con la cabeza en otra parte.

Un día de abril, una mañana como cualquier otra, me di cuenta de pronto de algo: podía acabar desperdiciando mi vida. Mientras iba en el autobús urbano mirando por la ventanilla golpeada por la lluvia, vi que los años iban pasando. «¿Qué es lo que quiero de la vida?», me pregunté. «Bueno... quiero ser *feliz*.» Pero nunca había pensado en lo que me hace feliz o en cómo serlo más.

Tenía muchas cosas para ser feliz. Estaba casada con Jamie, el amor de mi vida, un hombre alto, moreno y atractivo; teníamos a Eliza y Eleanor, dos hijas encantadoras de siete y un años respectivamente; era escritora, después de haber trabajado como abogada; vivía en Nueva York, mi ciudad favorita; mantenía una relación muy estrecha con mis padres, mi hermana y mis suegros; tenía amigos; gozaba de salud, y no necesitaba tenerme el pelo. Pero muchas veces le soltaba algún comentario insidioso a mi marido o al técnico de la televisión por cable. El

más pequeño contratiempo profesional me dejaba con el ánimo por el suelo. Me olvidaba de seguir en contacto con mis antiguas amistades, perdía los estribos fácilmente, y sufría rachas de melancolía, inseguridad, apatía y culpabilidad.

Mientras miraba por la ventana del autobús chorreando agua, vi dos figuras que cruzaban la calzada: la de una mujer de mi edad intentando al mismo tiempo mantener el paraguas sobre su cabeza, consultar el móvil y empujar un cochecito en el que iba un bebé con un impermeable amarillo. De pronto, caí en la cuenta de que era como si me estuviera viendo a mí misma: *ahí voy yo, es mi vivo retrato*, me dije. Tengo un cochecito, un móvil, un despertador, un apartamento, un vecindario. En este momento voy en el autobús que cruza la ciudad, que tomo para ir al otro lado del parque y volver. Ésta es mi vida, pero nunca había pensado en ello.

No estaba deprimida ni atravesaba la crisis de los cuarenta, pero sufría el malestar de la madurez: una sensación recurrente de descontento y casi un sentimiento de incredulidad. «¿Ésta soy yo?», me preguntaba mientras cogía el periódico o me sentaba a leer los correos electrónicos. «¿Ésta soy yo?» Mis amigas y yo bromeábamos sobre la sensación de la «casa maravillosa». Como en «Once in a Lifetime», la canción de David Byrne, nos viene de vez en cuando este chocante pensamiento a la cabeza: «Ésta no es mi casa maravillosa».

Me pillé pensando y respondiendo: «¿Es esto *todo lo que hay*? Sí, así es».

Pero aunque a veces me sienta insatisfecha, como si me faltara algo, nunca me olvido de lo afortunada que soy. Cuando me despertaba en medio de la noche, algo que solía ocurrirme, iba de una habitación a otra para contemplar a mi marido durmiendo enredado con las sábanas, y a mis hijas rodeadas de sus animalitos de peluche, todos sanos y salvos. Tenía todo cuanto

podía desear y, sin embargo, no lo valoraba. Empantanada en quejas tontas y en crisis pasajeras, cansada de luchar contra mi propia naturaleza, muchas veces no valoraba la vida maravillosa que tenía. No quería seguir sin apreciar estos días de mi vida. Las palabras de la escritora Colette me habían estado obsesionando durante años: «¡Qué vida tan maravillosa tuve! Ojalá me hubiera dado cuenta antes». En el ocaso de mi vida o después de una terrible desgracia no quería mirar atrás y pensar: «¡Qué feliz era *en aquellos días*, ojalá me hubiera dado cuenta».

Necesitaba pensar en ello. ¿Cómo podía aprender a sentirme agradecida por mi vida cotidiana? ¿Cómo podía ser mejor esposa, madre, escritora y amiga? ¿Cómo podía olvidarme de las pequeñeces que me irritaban a diario para adquirir una perspectiva más amplia y trascendente? Si apenas me acordaba de pasar por la parafarmacia para comprar pasta de dientes, me parecía que incorporar estas elevadas metas en mi vida cotidiana era como pedirle peras al olmo.

El autobús avanzaba a paso de tortuga, mientras yo, en cambio, apenas podía seguir los pensamientos que se me agolpaban en mi cabeza. «*Tengo que ocuparme de ello* —me dije—. *En cuanto tenga un poco de tiempo libre, empezaré mi proyecto de felicidad*. Pero nunca tenía tiempo. En la ajetreada vida que llevaba, no era fácil recordar lo que realmente importaba. Si quería llevar a cabo un proyecto de felicidad, tenía que *hacerme* un hueco. Por un instante me imaginé viviendo durante un mes en una pintoresca isla azotada por el viento dedicada a recoger conchas en la playa, leer a Aristóteles y escribir en un elegante diario de pergamino. Pero no, admití, esto no va a ocurrir. Necesitaba encontrar la forma de *vivir el momento*. Tenía que ver con otros ojos mi vida cotidiana.

Aunque estos pensamientos me vinieran a la cabeza mientras viajaba sentada en el abarrotado autobús, me di cuenta de

dos cosas: no era tan feliz como debería, y mi vida no iba a cambiar a no ser que la cambiara. Al verlo, decidí en ese instante dedicar un año entero a ser más feliz.

Un martes por la mañana me decidí, y el miércoles por la tarde ya tenía en el borde del escritorio a punto de desmoronarse una montaña de libros de la biblioteca. No sabía dónde ponerlos, porque mi diminuto estudio, situado en el altillo de nuestra casa, estaba lleno de material de consulta para la biografía de Kennedy que estaba escribiendo, y de los informes de la maestra de primer curso de mi hija Eliza sobre salidas escolares, inflamaciones de garganta y adicción a la comida.

No podía lanzarme de golpe al proyecto de felicidad. Antes de estar preparada para empezar mi año, tenía mucho que aprender. Después de mis primeras semanas de intensa lectura, mientras le daba vueltas a distintas ideas sobre cómo poner en marcha mi experimento, llamé a Elizabeth, mi hermana pequeña.

Tras oír una disquisición de veinte minutos sobre mis pensamientos iniciales acerca de la felicidad, mi hermana me dijo:

—No creo que te des cuenta de lo rara que eres... en el *buen* sentido de la palabra, claro —se apresuró a añadir.

—Todos somos raros. Por eso el proyecto de felicidad es distinto para cada persona. Somos idiosincrásicos.

—Tal vez, pero no creo que veas lo gracioso que es oírte hablar de ello.

—¿Por qué es gracioso?

—Por tu forma tan obstinada y sistemática de abordar el tema de la felicidad.

No comprendí qué quería decir.

—¿Te refieres a cómo intento que «Contempla la muerte» o «Vive el momento» sean mis puntos de acción?

—Exactamente —respondió—. Aunque ni siquiera sé lo que significa «puntos de acción».

—Es la jerga de Empresariales.

—Vale, no importa. Lo que quiero decir es que tu proyecto de felicidad revela más cosas de ti de las que tú crees.

Mi hermana tenía toda la razón. Se dice que enseñamos aquello que necesitamos aprender. Al adoptar el papel de maestra de la felicidad, aunque sólo fuera para mí misma, estaba intentando encontrar el método para superar mis defectos y limitaciones.

Ya era hora de esperar más de mí. Pero mientras pensaba en la felicidad, me topé con algunas paradojas. Quería cambiar, y al mismo tiempo aceptarme tal como era. Quería tomarme menos en serio, y a la vez más a pecho. Quería aprovechar el tiempo, y también divagar, divertirme y leer cuando se me antojara. Quería pensar en mí para poder olvidarme de mí. Siempre estaba a punto de perder los estribos. Quería zafarme de la envidia y la ansiedad que me causaba el futuro, conservando, al mismo tiempo, mi energía y ambición. La observación de Elizabeth hizo que me cuestionara mis motivaciones. ¿Estaba intentando crecer espiritualmente y llevar una vida más dedicada a los principios trascendentales, o mi proyecto de felicidad no era sino un intento de llevar mi ambición y perfeccionismo a todos los aspectos de mi vida?

Mi proyecto de felicidad estaba motivado por ambas cosas: quería perfeccionar mi carácter, pero dada mi naturaleza, seguramente implicaría tablas, cuadros, listas de tareas, términos nuevos y la toma compulsiva de notas.

Como muchas de las mentes más privilegiadas se habían planteado la cuestión de la búsqueda de la felicidad, empecé mi in-

vestigación estudiando las obras de Platón, Boecio, Montaigne, Bertrand Russell, Thoreau y Schopenhauer. Dado que las religiones más importantes del mundo explican la naturaleza de la felicidad, examiné una gran variedad de tradiciones, desde las conocidas hasta las esotéricas. En las últimas décadas el interés científico por la psicología positiva se ha disparado, y leí a Martin Seligman, Daniel Kahneman, Daniel Gilbert, Barry Schwartz, Ed Diener, Mihaly Csikszentmihalyi y Sonja Lyubomirsky. Como la cultura popular también está repleta de expertos en felicidad, consulté lo que todos ellos decían, desde Oprah Winfrey hasta Julie Morgenstern y David Allen. Algunas de las percepciones más interesantes sobre la felicidad las saqué de mis novelistas preferidos, como León Tolstoi, Virginia Woolf y Marilynne Robinson; de hecho, algunas novelas como *Un aterrizaje en el sol* de Michael Frayn, *Bel Canto* de Ann Patchett, y *Sábado* de Ian McEwan, parecían ser unas teorías de la felicidad muy elaboradas.

En un instante estaba leyendo filosofía y biografías, y al siguiente la revista *Psychology Today*. La montaña de libros que se alzaba junto a mi cama incluía: *Blink: inteligencia intuitiva*, de Malcolm Gladwell; *La teoría de los sentimientos morales*, de Adam Smith; *Elizabeth y su jardín alemán*, de Elizabeth von Arnim; *El arte de la felicidad*, del Dalai Lama; y *Sink Reflections*, de Marla Cilley, la «FlyLady». Mientras cenaba con unos amigos encontré un pedacito de sabiduría en una galletita china que te predice el porvenir: «Busca la felicidad bajo tu propio techo».

Mis lecturas me mostraron que, antes de ir más lejos, necesitaba responder a dos preguntas básicas. La primera era: ¿creía que era *posible* ser más feliz? Después de todo, la teoría del «set-point» sostiene que nuestro nivel básico de felicidad no cambia demasiado, salvo durante breves espacios de tiempo.

Mi conclusión: sí, es posible.

Según las investigaciones actuales, el nivel de felicidad lo determina en un 50 por ciento la genética; de un 10 a un 20 por ciento las circunstancias de la vida, como la edad, el sexo, la raza, el estado civil, el sueldo, la salud, la profesión y la religión; y el resto depende de cómo pensamos y actuamos. Es decir, tenemos una predisposición innata a un cierto nivel de felicidad, pero con nuestras acciones podemos aumentarlo al máximo o reducirlo al mínimo. Este hallazgo confirmó mis propias observaciones. Salta a la vista que algunas personas son más efervescentes o melancólicas que otras, y que nuestras decisiones sobre cómo vivir la vida también afectan a nuestra felicidad.

La segunda pregunta era: ¿qué es la «felicidad»?

En la facultad de Derecho nos pasamos un semestre entero hablando del significado de un «contrato», y mientras investigaba la felicidad, mi formación de abogada salió a relucir. Cuando haces esta carrera es muy bueno saber definir los términos con precisión, y un estudio de psicología positiva identificaba 15 definiciones distintas de la felicidad. Pero en mi búsqueda de la felicidad no me parecía necesario gastar un montón de energía estudiando las diferencias entre la «afección positiva», el «bienestar subjetivo», el «tono hedónico» y un montón de otros términos. No quería meterme en cuestiones que no me interesaban.

Decidí, entonces, seguir la sagrada tradición establecida por el juez Potter Stewart del Tribunal Supremo que declaró sobre la pornografía: «No sabría definirla, pero la reconozco cuando la veo»; a Louis Armstrong, que afirmó: «Si te preguntas lo que es el jazz, nunca lo sabrás»; y a A. E. Housman, que escribió que era tan incapaz de «definir la poesía como un terrier que intentara definir una rata», pero que «la reconocía por los síntomas que le provocaba».

Aristóteles declaró que la felicidad era el *summum bonum*,

lo mejor de lo mejor. Deseamos otras cosas, como el poder o la salud, o perder cinco kilos porque creemos que entonces seremos felices, pero lo que en realidad buscamos es la felicidad. Blaise Pascal afirmó: «Todos buscamos la felicidad. Sin excepción. Aunque cada uno emplee distintos medios, todos deseamos alcanzarla». Un estudio reveló que cuando les preguntaban a personas de cualquier parte del mundo qué era lo que más deseaban en la vida —y lo que más querían para sus hijos—, respondían la *felicidad*. Hasta los que no se ponen de acuerdo en lo que significa ser «feliz» coinciden en que la mayoría podemos ser «más felices», según su propia definición. Yo sé cuándo me siento feliz. Y para mi objetivo con esto me basta.

Saqué otra importante conclusión sobre la definición de felicidad: que lo contrario de la *felicidad* es la *infelicidad* y no la *depresión*. La depresión, un serio trastorno que requiere ser tratado con urgencia, pertenece a otra categoría distinta a la de la felicidad y la infelicidad. Analizar sus causas y cómo superarla estaba más allá del alcance de mi búsqueda de la felicidad. Pero aunque no estuviera deprimida ni intentara hablar de la depresión, me quedaban muchas áreas por tratar; que no estuviera deprimida no significaba que no me beneficiara intentar ser más feliz.

Había decidido que era posible aumentar mi nivel de felicidad y que sabía lo que era ser «feliz»; ahora necesitaba descubrir *cómo* podía exactamente ser más feliz.

¿Descubriría un secreto nuevo y asombroso sobre la felicidad? Seguramente no. Hace miles de años que los seres humanos llevamos meditando en la felicidad, y las grandes verdades sobre ella ya las han establecido las mentes más brillantes de la historia. Lo más importante ya se ha dicho. (Incluso esta afirmación. Alfred North Whitehead fue el que afirmó: «Todo lo

más importante ya se ha dicho»). Las leyes de la felicidad están tan establecidas como las leyes de la química.

Pero aunque no fuera a descubrir estas leyes, necesitaba lidiar con ellas por *mí misma*. Es como hacer una dieta. Todos sabemos el secreto de una dieta —tomar alimentos más saludables, comer menos, hacer más ejercicio—, pero lo que cuesta es seguirla. Tenía que crear un plan para poner en práctica las ideas de la felicidad en mi vida.

Benjamin Franklin, fundador de la nación estadounidense, es uno de los patronos de la autorrealización. En su *Autobiografía de Benjamin Franklin* describe cómo concibió la lista de virtudes como parte del «objetivo audaz y arduo de alcanzar la perfección moral». Identificó trece virtudes que deseaba cultivar —templanza, silencio, orden, determinación, frugalidad, diligencia, sinceridad, justicia, moderación, limpieza, serenidad, castidad y humildad—, y tras enunciarlas en una lista, las vinculó trazando líneas con los días de la semana. Cada día se puntuaba para ver si había practicado las trece virtudes debidamente.

Las investigaciones actuales recalcan la sabiduría de este método. Progresamos más si dividimos nuestras metas en acciones concretas y medibles y hacemos que conlleven alguna clase de responsabilidad y refuerzo positivo. También, según una teoría actual sobre el cerebro, el inconsciente tiene un papel fundamental en crear juicios de valor, motivaciones y sentimientos que escapan a nuestra conciencia o control, y un factor que influye en los mecanismos del inconsciente es la «accesibilidad» a la información o la facilidad con la que la recordamos. La información que hace poco hemos recordado o que usamos con frecuencia en el pasado, es más fácil de recuperar y, por lo tanto,

está más fresca. El concepto de «accesibilidad» me sugiere que al tener presente constantemente ciertas metas e ideas, hago que sean más activas en mi mente.

Inspirada por los últimos descubrimientos científicos y el método de Benjamin Franklin, creé mi propia lista de virtudes: una especie de calendario en el que anotaba los propósitos que me hacía y los puntuaba a diario con un ✓ (muy bien) o una ✗ (mal).

Después de crear esta lista, me llevó mucho tiempo ver las decisiones que incluiría en las casillas en blanco. Las trece virtudes de Franklin no me servían para los cambios que quería cultivar. La «limpieza» no me interesaba demasiado que digamos (aunque, pensándolo bien, podría limpiarme mejor los dientes con el hilo dental). ¿Qué debía hacer para ser más feliz?

Primero tenía que identificar las áreas en las que quería trabajar, y después tomar algunas decisiones concretas y mensurables para ser más feliz. Por ejemplo, todo el mundo, desde Séneca hasta Martin Seligman, coincide en que la amistad es uno de los secretos para ser feliz, y no había duda de que yo quería fortalecer mis amistades. El problema estaba en descubrir *cómo* hacer exactamente los cambios que deseaba. Quería ser concreta para saber con exactitud lo que esperaba de mí misma.

Mientras pensaba en posibles decisiones, caí en la cuenta de que mi búsqueda de la felicidad era distinta de la de los demás. Para Benjamin Franklin lo más importante era la «moderación» («No comer hasta el hartazgo ni beber hasta la ebriedad») y el «silencio» («menos charlar, jugar con las palabras y bromear»). Y para otras personas era empezar a ir al gimnasio, dejar de fumar, mejorar su vida sexual, aprender a nadar o colaborar como voluntarias, pero para mí esto no era lo más importante. Yo tenía mis propias prioridades, en mi lista había muchas cosas que

no estaban presentes en la lista de los demás, y faltaban muchas otras que ellos habían puesto.

Por ejemplo, una amiga me preguntó:

—¿Vas a empezar a hacer terapia?

—No —le respondí sorprendida— ¿Acaso crees que debería hacerlo?

—¡Claro que sí! Es fundamental. Si quieres saber la causa de tu conducta, tienes que hacer terapia —respondió—. ¿Es que no quieres saber *por qué* eres como eres y *por qué* quieres que tu vida sea distinta?

Cavilé en estas preguntas un buen rato y decidí que no, que no quería hacer terapia. ¿Significaba esto que yo era superficial? Conozco a muchas personas a las que la terapia les ha ido de maravilla, pero a estas alturas las cuestiones que quería resolver las tenía delante de las narices. Quería descubrir por mí misma un método para ser más feliz.

Quería centrarme en un tema distinto cada mes, y los doce meses del año me ofrecían doce casillas para rellenar. Como en mis investigaciones había descubierto que los vínculos sociales eran el elemento más importante para ser feliz, decidí incluir «Matrimonio», «Maternidad» y «Amistad». Como también aprendí que mi felicidad dependía mucho de mi perspectiva, añadí «Eternidad» y «Actitud» a la lista. Dado que el trabajo era esencial para mi felicidad, y también el tiempo libre, incluí «Trabajo», «Diversión» y «Pasión». ¿Qué más quería tratar? El ingrediente «Energía» me parecía básico para triunfar en mi búsqueda de la felicidad. El «Dinero» era otro tema que también quería tratar. Para analizar algunas de las cosas que había descubierto en mi investigación, añadí «Plena Conciencia». Como diciembre era el mes en el que pondría en práctica mis buenos propósitos a la perfección, ya tenía mis doce clasificaciones.

Pero ¿cuál encabezaría la lista? ¿Cuál era el elemento más importante para ser feliz? Aún no lo había descubierto, pero decidí poner «Energía» al principio. Un nivel alto de energía me permitiría cumplir con más facilidad con las otras decisiones que había tomado.

El 1 de enero, cuando planeaba empezar mi proyecto de felicidad, acabé justo a tiempo la lista con docenas de decisiones que probaría ese año. En enero pondría en práctica las decisiones para este mes, y en febrero, la siguiente tanda. En diciembre me puntuaría en las decisiones que había tomado a lo largo del año.

Mientras reflexionaba en las decisiones que iba a tomar, empezaron a aparecer algunos grandes principios. Extraer la esencia de estos principios fue mucho más difícil de lo que creía, pero después de añadir y quitar muchas cosas, obtuve mis Doce Mandamientos:

DOCE MANDAMIENTOS

1. Sé Gretchen.
2. No te apegues a las cosas.
3. Actúa como deseas sentirte.
4. Hazlo ahora.
5. Sé educada y juega limpio.
6. Disfruta del proceso.
7. Gasta.
8. Identifica el problema.
9. Anima esa cara.
10. Haz lo que debas hacer.
11. No seas calculadora.
12. Sólo hay amor.

Preví que estos Doce Mandamientos me ayudarían mientras ponía en práctica mis buenos propósitos.

También creé una lista más graciosa: mis Secretos de la Adulterez. Eran las lecciones que había aprendido a base de escarmentar mientras crecía. No estoy segura de por qué tardé años en ver que el dolor de cabeza se me iría con un medicamento sin receta, pero fue así.

SECRETOS DE LA ADULTEZ

Los demás no ven tus pifiadas tanto como crees.

Está bien pedir ayuda.

La mayoría de decisiones no requieren una investigación profunda.

Si haces el bien, te sientes bien.

Es importante ser amable con *todo el mundo*.

Llévate un jersey.

Haciendo un poquito cada día, conseguirás mucho.

La mayoría de manchas se van con agua y jabón.

Arreglarás a menudo un problema del ordenador apagándolo y encendiéndolo varias veces.

Si no sabes qué hacer, limpia la casa.

Puedes elegir lo que haces, pero no lo que te *gusta* hacer.

La felicidad no siempre te hará feliz.

Lo que haces *cada día* es más importante que lo que haces *de vez en cuando*.

No tienes por qué ser un hacha en todo.

Si no fracasas significa que no intentas algo suficientemente.

Los medicamentos sin receta son muy eficaces.

No dejes que lo perfecto sea enemigo de lo bueno.

Lo que es divertido para los demás puede que no lo sea para ti, y viceversa.

Los novios prefieren que les regales cosas que no están en la lista de bodas.

No harás que tus hijos cambien a fondo dándoles la lata o apuntándolos a clases.

Si no inviertes, no recibirás nada a cambio.

Me lo pasé fenomenal creando los Doce Mandamientos y mis Secretos de la Adulterez, pero la esencia de mi proyecto de felicidad era la lista de decisiones que personificaba lo que yo quería en la vida. Sin embargo, cuando reflexioné en ellas, me sorprendí al ver lo modestas que eran. Por ejemplo, las de enero «Acuéstate más temprano» y «Ocúpate de una tarea pesada» no parecían demasiado espectaculares, vistosas ni ambiciosas que digamos.

Los proyectos de felicidad de otras personas, como el de Henry David Thoreau cuando fue a Walden Pond, o Elizabeth Gilbert cuando viajó a Italia, India e Indonesia, me entusiasaban. Empezar una nueva vida, comprometerse totalmente a algo, lanzarse a lo desconocido...: sus búsquedas me parecían iluminadoras; además, el hecho de que se olvidaran de los problemas cotidianos era muy estimulante para mí.

Pero mi proyecto no era como los suyos. Yo no tenía espíritu aventurero ni quería hacer unos cambios tan extraordinarios. Por suerte, porque no podría haberlos hecho aunque quisiera. Tenía una familia de la que ocuparme y unas responsabilidades que no me permitían ausentarme ni siquiera un fin de semana, y mucho menos un año entero.

Y lo más importante era que no quería rechazar mi vida, sino cambiarla sin cambiar de vida, siendo más feliz en mi propia cocina. Sabía que no iba a encontrar la felicidad en un lugar lejano o en unas circunstancias inusuales porque se encontraba aquí, en el momento presente, como en la evocadora obra tea-

tral *El pájaro azul*, en la que dos niños se pasan un año buscando el mundo del Pájaro Azul de la Felicidad, y descubren al volver que los está esperando en su casa.

Pero muchas personas discrepaban de mi proyecto de felicidad. Empezando por mi marido.

—No acabo de entenderlo —me dijo Jamie mientras hacía tumbado en el suelo sus ejercicios diarios para la espalda y las rodillas—. ¡Pero si ya eres feliz! Si fueras una mujer muy desgraciada, lo entendería, pero no es así. ¿Acaso no eres feliz?

—Claro que lo soy —le aseguré—. En realidad —añadí alegrándome de tener la oportunidad de demostrarle que me había vuelto una experta en el tema—, un estudio realizado en el 2006 reveló que el 84 por ciento de estadounidenses se definían como «muy felices» o «bastante felices», y en una encuesta llevada a cabo en 45 países, la mayoría de la gente puntuó su felicidad con un 7 en una escala del 1 al 10, y con un 75 en una escala del 1 al 100. Yo misma hice el Auténtico Cuestionario sobre la Felicidad, y de una puntuación de 1 a 5 saqué un 3,92.

—Si eres bastante feliz, ¿por qué quieres hacer este proyecto de felicidad?

—Soy feliz, pero no lo soy tanto como debería. Mi vida es tan maravillosa que quiero apreciarla más, vivirla mejor. —Me costó mucho explicárselo—. Me quejo demasiado, me enoja más de la cuenta. Debería sentirme más agradecida. Creo que si me sintiera más feliz, me comportaría mejor.

—¿Crees de verdad que todo *esto* servirá para algo? —me preguntó señalando con el dedo la primera Lista de Decisiones sin marcar que había impreso.

—No sé, ya lo averiguaré.

—¡Ja! Eso espero —me soltó.

Al cabo de poco me topé con más escepticismo aún, en un cóctel. Las charlas educadas habituales acabaron en una conversación que parecía más bien una tesis doctoral en defensa de mi proyecto de felicidad, cuando un antiguo conocido se burló abiertamente de él.

—¿Tu proyecto es ver si puedes ser más feliz? ¿Y ni siquiera estás deprimida? —me preguntó.

—Así es —respondí intentando parecer inteligente mientras hacía malabarismos con la copa de vino, la servilleta y la versión lujosa de un cruasán de salchicha.

—No quiero ofenderte, pero ¿de qué te servirá? No creo que sea demasiado interesante analizar cómo una persona corriente puede ser más feliz.

No estaba segura de qué responderle. ¿Podía decirle que uno de mis Secretos de la Adulthood era: «No empieces nunca una frase diciendo “No quiero ofenderte”»?

—Y de todos modos, tú no eres una mujer del montón —insistió—. Fuiste a una prestigiosa universidad, te dedicas a escribir, vives en el acomodado barrio del Upper East Side y tu marido tiene un buen trabajo. ¿Qué le dirías a alguien que viviera en la región central de Estados Unidos?

—Yo soy de esa región —repuse en voz baja.

Agitó la mano descartando mi respuesta.

—No creo que vayas a descubrir cosas que les sean útiles a lo demás.

—Pues yo creo que las personas podemos aprender mucho unas de otras —repliqué.

—Ya verás cómo descubrirás que tu experiencia no se traduce demasiado bien que digamos.

—Pues intentaré hacerlo lo mejor posible —le respondí, y luego me fui para encontrar a otra persona con la que conversar.

Aquel tipo, por más desalentador que fuera, no dio con lo que de veras me preocupaba: ¿y si fuera una egocéntrica al centrarme tanto en mi propia felicidad?

Pensé largo y tendido en ello. Al final me puse del lado de los filósofos antiguos y los científicos modernos que sostienen que intentar ser más feliz es una meta que merece la pena. Según Aristóteles: «La felicidad es el sentido y el propósito de la vida, el objetivo y la finalidad de la existencia humana». Epicuro escribió: «Debemos ejercitarnos en lo que produce felicidad, ya que si ésta está presente, lo tenemos todo, y si está ausente, nuestras acciones van dirigidas a alcanzarla». Las investigaciones contemporáneas demuestran que las personas felices son más altruistas, más productivas, más útiles, más agradables, más creativas, más solidarias, más cordiales, más sanas, y tienen una mayor capacidad de recuperación. Las personas felices son mejores amigos, colegas y vecinos. Yo quería ser una de ellas.

Sabía sin duda que me resultaba más fácil ser una buena persona cuando era feliz. Era más paciente, más tolerante, más vigorosa, más alegre y más generosa. Trabajar en mi felicidad no sólo me permitiría ser más feliz, sino que las personas de mi alrededor también lo fueran.

Y aunque no lo viera enseguida, había iniciado mi proyecto de felicidad porque quería *prepararme*. Era una persona muy afortunada, pero mi vida dio un giro inesperado. Una oscura noche sonó el teléfono; aquel día ya presentía que podía recibir una llamada a esa hora. Una de mis metas para mi proyecto de felicidad era prepararme para la adversidad: desarrollar la autodisciplina y los hábitos mentales para afrontar una adversidad cuando sucediera. El proyecto de hacer ejercicio, dejar de quejarme y organizar mis fotos digitales era para cuando todo me fuera sobre ruedas. No quería esperar a pasar una crisis para hacer los cambios que deseaba en mi vida.