

INTRODUCCIÓN

El arte y la ciencia de criar niños felices

Jamás ni tú ni yo llevaremos a cabo un trabajo tan importante como el que realizamos entre las paredes de nuestro hogar.

HAROLD B. LEE

Hace poco tiempo, asistí como observadora a un seminario de educación parental que versaba sobre la depresión, el suicidio y los trastornos de ansiedad entre los niños, problemas que, a día de hoy, alcanzan la proporción de epidemias. El conferenciante formuló una pregunta retórica al público que abarrotaba la sala: «¿Qué pediríamos para nuestros hijos, por encima de todo?». Al unísono, la audiencia respondió con un apabullante: «Felicidad».

Naturalmente.

Como padres, deseamos que nuestros retoños crezcan para convertirse en adultos felices; pero, por desgracia, a veces tenemos la sensación de que la personalidad de un niño está grabada en sus genes. «Timmy es un sol; derrocha optimismo. Ben, en cambio, es el típico tristón, y fíjate, se han criado en la misma familia. ¡Está claro que yo no he influido en ello!», exclamó una amiga mía recientemente. La buena noticia es que en realidad sí ejercemos una gran influencia en la personalidad infantil: la educación afecta muchísimo a la postura emocional de nuestros hijos ante la vida. Su personalidad no viene predeterminada de nacimiento, como tampoco su capacidad para ser felices. Casi la mitad (quizá más) de los factores que influyen en la dicha infantil guardan re-

lación con el medio en el que se cría un niño. Eso no significa que el código genético carezca de importancia; la tiene. No obstante, «a un gen le resulta biológicamente imposible actuar con independencia del contexto —explica Daniel Goleman, experto en inteligencia social y emocional—. Los genes están *diseñados* para dejarse regular por las señales de su entorno inmediato». Esas señales incluyen, como es lógico, las que nosotros, como padres, transmitimos.

De manera que podemos hacer mucho por garantizar la felicidad de nuestros hijos y, de paso, la nuestra. De hecho, la tarea tiene una oferta especial de «dos por uno»: enseña a tus hijos las estrategias que necesitan para ser felices, y también tú incrementarás tu dicha.

¿Qué significa tener una infancia feliz? La felicidad, tal y como yo la entiendo, es mucho más que un estado de ánimo alegre o un talante optimista. En realidad, una vida feliz está llena de todo tipo de emociones constructivas. Por ejemplo, las emociones positivas con relación al pasado, tales como gratitud, perdón y agradecimiento, constituyen factores importantes de una existencia dichosa, al igual que las emociones positivas con relación al futuro, como optimismo, fe y confianza. Las investigaciones sociológicas han demostrado una y otra vez que las personas encuentran la felicidad en sus relaciones con otros seres humanos. Los buenos sentimientos como el amor, la bondad y la empatía nos ayudan a crear esos vínculos. Y las emociones positivas enraizadas en el presente, como la alegría y la satisfacción, constituyen factores indispensables de una infancia dichosa.

En gran medida, los niños adquieren distintas pautas de pensamiento, sentimientos y conducta en función de lo que nosotros les enseñamos sobre el mundo y las relaciones, y también de nuestras expectativas. Esos hábitos influyen profundamente en su grado de felicidad. Y ése es, precisamente, el tema del libro: cómo fomentar el tipo de destrezas, hábitos y posturas mentales que sientan las bases de un amplio espectro de emociones positivas durante la infancia y más allá.

Las bases científicas

Todo el contenido de esta obra se apoya en investigaciones científicas relativas a la felicidad. Gran parte de dichos trabajos proceden de un nuevo campo de estudios conocido como «psicología positiva». Los científicos sociales tendían a centrarse exclusivamente en las carencias personales y sociales: qué entristece tanto a los depresivos, en qué consiste el autismo, por qué algunas culturas son racistas y otras albergan violentos conflictos de clases. En términos generales, las ciencias sociales tradicionales buscan comprender la disfunción y paliar el sufrimiento. Sin embargo, a lo largo de los últimos años, científicos sociales procedentes de ámbitos diversos han optado por prestar atención a los aspectos opuestos: ¿qué hace felices a las personas dichosas? ¿Por qué las familias funcionales lo son? En lugar de trabajar para transformar algo negativo en neutral —conseguir que un depresivo funcione con normalidad, quizás—, esta ciencia pretende incrementar la felicidad de los niños y sus padres, sea cual sea el punto de partida.

Como socióloga y consejera delegada del Centro de Investigación para el Incremento del Bienestar de la Universidad de California en Berkeley, me dedico a poner al alcance del gran público la psicología, la sociología y la neurología que estudian cómo criar niños felices. Aclarado este punto, este libro trata también sobre mí y mi familia. Tengo dos hijas: Molly, de seis años, y Fiona, de ocho. Ya no estoy casada con su padre, Mike, pero ambos nos esforzamos mucho en formar un buen equipo de crianza. Mis padres (las niñas los llaman Nonie y Dadu) forman parte de nuestra vida cotidiana. Así pues, este libro representa la intersección entre mi cerebro y mi corazón: plasma tanto mis conocimientos intelectuales en el ámbito de las ciencias sociales como mis experiencias reales, a veces duras, como madre que se esfuerza a diario por llevar la teoría a la práctica.

Nunca es demasiado pronto —ni demasiado tarde— para leer este libro

La felicidad requiere creatividad constante.

BABA AMTE

Esta obra no se refiere a criaturas de una edad determinada, porque tanto niños como adultos de todas las edades se beneficiarán de estrategias cuya capacidad para incrementar la felicidad humana ha sido científicamente demostrada. *El aprendizaje de la felicidad* trata de cómo crear el contexto adecuado para que los más jóvenes prosperen. Y no es necesario tener hijos para sacar partido a esta obra. Pensad en la cantidad de personas que se relacionan con niños a diario: maestros, abuelos, trabajadores sociales, tías y tíos, bibliotecarios, canguros...; la lista es interminable. Algunos de ellos pasan mucho tiempo a diario con nuestros retoños. Esas personas también influyen en la capacidad de los niños para ser felices. Éste es un libro que todos deberíamos leer durante el embarazo y seguir consultando durante la adolescencia de nuestros hijos.

¿Y por qué? Según una serie de estudios llevados a cabo por la Fundación para la Salud Infantil Lucile Packard, sólo la mitad de los padres considera excelente la salud emocional y conductual de sus hijos en términos generales, y un 67 por ciento teme que sus hijos adolescentes padezcan un grado de estrés excesivo. Sin embargo, según los mismos estudios, los adultos conceden más importancia al bienestar infantil que a cualquier otro aspecto, incluidos el cuidado de la salud, el bienestar de los ancianos, el coste de la vida, el terrorismo y la guerra de Irak. Más de dos terceras partes de los adultos afirman estar «extremadamente preocupados» por el bienestar de sus hijos, y esta inquietud trasciende cualquier límite de sexo, estatus social, grupo étnico, edad o ideología política.

Tenemos motivos para estar preocupados: casi una tercera parte de los alumnos de secundaria afirman haberse sentido tristes o desespe-

ranzados casi a diario durante un período de dos semanas o más. La tristeza y la desesperanza persistentes se consideran indicios de depresión clínica, y la depresión juvenil se relaciona con trastornos de ansiedad, tendencias suicidas, obesidad y problemas de relación. Los jóvenes deprimidos tienen muchas más probabilidades de recurrir a las drogas o al alcohol, abandonar los estudios y tender a la promiscuidad sexual.

La buena noticia es que podemos desarrollar en nuestros hijos la habilidad de ser felices. La nueva ciencia de las emociones positivas demuestra la realidad de este principio, por absurdo que parezca. Lo que hacemos y decimos a nuestros hijos determina su éxito y su felicidad en un grado mucho mayor que cualquier talento natural o tendencia innata. Por ejemplo:

Durante el embarazo

La ansiedad y el estrés maternos durante el embarazo pueden predisponer al niño al nerviosismo y el temor. El estrés podría llegar a dañar el sistema nervioso de la criatura mermando su capacidad de tranquilizarse y prestar atención. Afortunadamente, este tipo de programación no suele ser permanente en el cerebro del recién nacido, de modo que es posible corregir el daño si sabemos cómo hacerlo.

Durante la lactancia y la primera infancia

Los padres y otros educadores pueden educar emocionalmente a los niños prácticamente desde el nacimiento y seguir haciéndolo a lo largo de toda la infancia. La educación emocional, quizá la habilidad que más contribuye a la felicidad y la prosperidad en la edad adulta, es la capacidad de comprender y regular las propias emociones. Los pequeños que saben regular sus emociones son más capaces de tranquilizarse cuando se sienten mal, de tal modo que experimentan emociones negativas durante períodos de tiempo más breves. Además, los niños educados emocionalmente comprenden y se relacionan mejor con los demás, crean amistades más fuertes y se desenvuelven mejor en el colegio.

Durante la adolescencia

Las prácticas relativas a la crianza siguen siendo muy importantes. Pese a la creencia popular de que los adolescentes son seres atormentados y difíciles, lo cierto es que el 70 por ciento de los jóvenes de esta edad se consideran felices; no obstante, el entorno doméstico y escolar de los integrantes de este amplio porcentaje es muy distinto al de los adolescentes infelices. Una investigación reciente demuestra que unas buenas prácticas de crianza mitigan la fragilidad genética: los adolescentes en posesión de un gen que los hace particularmente vulnerables al consumo de drogas son mucho menos propensos a consumirlas si sus padres se involucran y son comprensivos.

Es posible enseñar a hablar a un loro viejo. Aunque tus hijos sean mayores, aún pueden aprender a ser felices. Si, por ejemplo, fomentas la gratitud en tu hogar, incrementarás la felicidad de tus hijos hasta en un 25 por ciento. Está en tu mano sembrar las semillas de la dicha adulta en tu familia, y te queda mucho tiempo por delante. El cerebro se desarrolla con rapidez en la primera infancia, pero no deja de hacerlo cuando crecen. Como padres, tenemos dos largas décadas para inculcar en nuestros hijos hábitos que les serán útiles a lo largo de toda su vida. Y como comprobarás en el primer capítulo, el cerebro conserva su plasticidad incluso en la madurez. Eso significa que *tú* también puedes aprender a ser más feliz. Nunca es demasiado pronto ni demasiado tarde para empezar a asimilar y a transmitir los buenos hábitos que contribuyen a la felicidad.

¿De verdad la felicidad es tan importante?

Infinidad de padres me preguntan con timidez —pero con regularidad— qué relación hay entre la dicha y la prosperidad. Cuando lo hacen, el quid de la cuestión parece ser el siguiente: si me centro en la felicidad de mis hijos, ¿seguirán siendo los primeros de la clase? ¿Los aceptarán

en una buena universidad? Te sorprendería saber con cuánta frecuencia la gente me pregunta si mis hijos son «dichosos hasta un extremo cargante». En una cultura tan centrada en el éxito, la felicidad puede parecer vana. Molesta. Desde luego, no la consideramos algo tan serio como para merecer el esfuerzo y la destreza que requiere alcanzarla.

Incluso si das prioridad al éxito de tus hijos por encima de su alegría, deberías leer este libro: la felicidad constituye una tremenda ventaja en un mundo centrado en los resultados. Por lo general, las personas felices llegan más alto que las infelices tanto en el ámbito laboral como en el amoroso. Reciben más elogios, tienen oficios más prestigiosos y ganan sueldos más altos. Tienen más probabilidades de contraer matrimonio y, una vez casados, se sienten más satisfechos de su vida conyugal.

Las personas dichosas disfrutan de mejor salud y viven más tiempo. Cada capítulo de este libro describe los beneficios que las emociones positivas reportan a la salud, el rendimiento y el bienestar. En sus revolucionarias investigaciones al respecto, la psicóloga Barbara Fredrickson ha descubierto que las emociones positivas:

- Expanden nuestro pensamiento en el sentido de que nos hacen más flexibles, más capaces de adoptar una visión global y más creativos.
- Se acumulan y aumentan con el tiempo, de tal modo que nos transforman a mejor ayudándonos a adquirir los recursos —fuerza, sabiduría, amistad y resiliencia [capacidad de recuperación]— que necesitamos para prosperar.
- Determinan, por encima de cualquier otro factor, la capacidad de superación en los momentos difíciles; las emociones positivas ayudan al cuerpo y a la mente a gestionar el estrés, los retos y los sentimientos negativos.

¿Y qué pasa con las emociones negativas? ¿Acaso no son importantes? ¿Es posible, o deseable siquiera, ser feliz todo el tiempo? Por lo vis-

to, entre las personas muy dichosas, aquellas que no gozan de felicidad completa disfrutan de mayores ingresos, mejores resultados académicos, mayor satisfacción laboral y capacidad de implicación política que los más felices. De ello se deduce que quienes albergan cierto sentimiento de descontento —ya sea insatisfacción con el estado de cosas o deseos de mejora— están más motivados para actuar y, por ende, para triunfar. En el trabajo y en la vida civil, el deseo de mejorar nos estimula: a elegir un nuevo líder, a buscar un trabajo mejor, a negociar un aumento.

Sin embargo, parece ser que el grupo de los más felices cuenta con más amistades y es más afortunado en el amor. Desdeñar a la pareja o a las amistades no ayuda demasiado a reforzar los vínculos. De hecho, juzgar al cónyuge de forma superpositiva —quizá incluso atribuyéndole cualidades de las que carece— contribuye al éxito de la unión. El matrimonio de mi amiga Casey corrobora esta conclusión. En su despedida de soltera, nos dijo convencida: «¿Os imagináis cuántas chicas se van a tirar de los pelos el día que Mark se case?» Nos dio un ataque de risa entonces, y todavía ahora le tomamos el pelo al recordarlo, pero ella lo dijo de corazón. Le pregunté si seguía sintiendo lo mismo quince años y dos hijos después. Su respuesta exacta fue: «¡Pero bueno, míralo! ¡Cualquiera se puede dar cuenta de que es el no va más! Y ha cumplido todas mis expectativas».

Moraleja: tanto las emociones positivas como las negativas poseen sus propias virtudes y todas son importantes. Para triunfar, deberíamos albergar cierta insatisfacción en los ámbitos laboral y político. Para ser verdaderamente felices, tendríamos que esforzarnos por reparar —quizás incluso exagerar— en lo bueno de nuestras relaciones. La satisfacción y la aceptación de las personas que nos rodean son esenciales, en último término, para ser dichosos, de modo que deberíamos enseñar a los niños a cuidar —tal vez hasta idealizar— sus relaciones más importantes. Este libro te ayudará a enseñar a tus hijos a cultivar emociones positivas, pero también a comprender las negativas para que actúen en su favor y no en su contra.

Todo lo dicho pretende aclarar que la felicidad no es un concepto frívolo o superfluo, sino el estado del ser que más debemos fomentar en

nosotros mismos y en nuestros hijos, tanto por su valor intrínseco como por su capacidad de fomentar otros aspectos que nos importan, como el éxito social y profesional.

Abajo la culpa, arriba la dicha

Lo más importante de cuanto aprendió con el transcurso de los años fue que jamás llegaría a ser una madre perfecta, pero que sí podía encontrar mil modos de ser una buena madre.

JILL CHURCHILL

Pese a lo mucho que ansiaríamos dársela a nuestros hijos, no existe la infancia ideal, y espero que no uses este libro para tratar de crearla. De hecho, como comentaremos en el tercer capítulo, buscar la perfección —la propia, como padres, o la de nuestros hijos— rara vez conduce a la felicidad absoluta. Ni tú ni yo seremos jamás un padre o una madre perfectos. No obstante, como siempre sucede ante cualquier empresa merecedora de un esfuerzo genuino, todos podemos esforzarnos por ser unos padres estupendos.

Los progenitores ya tienen suficientes preocupaciones como para que venga otro experto a engrosar la lista de cosas que tal vez estén haciendo mal. Me traen sin cuidado los errores que cometas en la educación de tus hijos: todos nos equivocamos constantemente, sobre todo yo. (A lo largo de *El aprendizaje de la felicidad*, habrá tiempo de sobra para hablarte de mis muchos errores, pruebas y lamentaciones.) El truco, cómo no, es aprender de nuestros fallos.

En ocasiones, el remordimiento que nos provoca la idea de no ser buenos padres no es sino un aviso de que nos estamos equivocando. Sin embargo, como tantas otras personas que buscan la excelencia en su rol parental, a veces siento angustia o me invade el sentimiento de culpa por errores del pasado o por cosas sobre las que carezco de control. En esos casos, los remordimientos no son tanto una sirena de alarma como

una elección: conscientemente o no, elijo medirme por un listón poco realista, o escojo cavilar sobre un error en lugar de perdonarme a mí misma. Me siento culpable cuando podría optar por agradecer la oportunidad de haber aprendido algo difícil, o el giro positivo que han tomado los acontecimientos. Y el sentimiento de culpa consume mi energía en el presente, una energía que me serviría para criar a mis hijas de forma más eficiente si no me dejara distraer por el pasado.

La alternativa a dejarnos invadir por la angustia o el remordimiento es centrarnos en lo que podemos hacer bien. Podemos transmitir a los niños hábitos que contribuyen a la felicidad, como poner en práctica la gratitud de forma consciente. Inculcarles optimismo y enseñarles a perdonar. Hacer de las comidas familiares un acontecimiento importante. Ayudar a nuestros retoños a forjar amistades y mostrarles cómo superar el dolor cuando están tristes o enfadados. Y, lo que es más importante, podemos potenciar el sentimiento de felicidad en nosotros mismos.

Ahora bien, ¿tenemos que hacer todas esas cosas —emprender los diez pasos descritos en este libro— de una vez? ¿O siempre?

Desde luego que no. Cualquiera de los pasos que propongo a lo largo de estas páginas, *por sí solo*, incrementará la dicha de nuestros hijos de forma importante. Así pues, no busques en este libro una excusa más para sentirte culpable por cometer errores de vez en cuando. Líbrate del remordimiento que te inspira no ser perfecto/a. Empieza a considerar tus fallos educativos como caminos genuinos de crecimiento. Disfruta el esfuerzo que haces por criar niños felices y por convertirte tú mismo/a en una persona más dichosa. Todas esas cosas valen la pena por y en sí mismas. En vez de alimentar el remordimiento, opta por la dicha.

La educación de los hijos ofrece una maravillosa oportunidad de encontrar la felicidad en el caos de la vida. Cuando uno se implica en el proceso educativo, es frecuente que tropiece y se caiga. Pero más a menudo, con algo de suerte, nos sorprenderá la belleza y el misterio de todo el proceso. Ayer por la noche, durante la cena, mi amiga Lisa describió el momento más feliz que había experimentado durante la semana: vien-

do a su hija de preescolar saltar a la cuerda en un escenario durante una asamblea escolar. Con el ceño fruncido y una concentración inquebrantable, Helen saltó adelante y atrás, con los dos pies y a la pata coja, al ritmo de «I'm Walking on Sunshine». Lisa creyó estallar de orgullo, no por la actuación estelar de Helen, sino porque su hija ponía en ello todo su ser. La felicidad para la pequeña fue aprender a saltar a la cuerda y tener el valor de hacerlo delante de sus 350 compañeros de escuela.

El aprendizaje de la felicidad nos enseña a ser como Lisa: a no vivir a medias el proceso de la crianza, sino a implicarnos en él con todo nuestro ser. A sorprendernos, conmovernos, deleitarnos constantemente. Ser padres no consiste en mojarse la punta de los pies; requiere tirarse a la piscina, de cabeza. Diane Ackerman comentó una vez: «No quiero llegar al final de mi vida y descubrir que la he vivido sólo a lo largo. Quiero vivirla también a lo ancho». Este libro trata de cómo experimentar la anchura de la vida y enseñar a nuestros hijos a hacer lo mismo. Habla de cómo criar niños felices y, en el proceso, incrementar nuestra dicha también.

En último término, *El aprendizaje de la felicidad* consiste en hacer del mundo un lugar mejor. Cuando evolucionamos como padres, nuestro mundo mejora notablemente. En esta cultura, tan rica en bienes materiales pero tan pobre en espiritualidad, a menudo olvidamos que nuestra tarea como padres no es sólo importante: es esencial. Es básica... para el bienestar de nuestros hijos y para el bien del mundo.

UNO

Primer paso: Ponte primero tu propia máscara de oxígeno

Nada ejerce mayor influencia psicológica (...) en los niños que la vida que sus padres no han podido vivir.

CARL JUNG

Confesiones de una madre egoísta

A mis amigos y vecinos, mi vida les parece una locura. «Haces demasiadas cosas», me dicen constantemente. Tengo un *blog*, y por supuesto he escrito este libro. Dirijo el Centro de Investigación para el Incremento del Bienestar de la Universidad de Berkeley en California. Cada mes, pronuncio varias conferencias sobre cómo criar niños felices, y doy clases de crianza infantil, lo que me encanta. Formo parte de varias comisiones, tanto de la escuela como de la parroquia. Procuero recoger a mis hijas del colegio varias veces a la semana. Tengo la suerte de contar con un horario laboral flexible, de modo que a menudo me pongo a trabajar a las... a ver... cuatro y media de la mañana.

Creo que el secreto para conservar la cordura (y la salud) como madre trabajadora e involucrada consiste en hacer más y no menos; o sea, más por ti misma. Procuero ir al gimnasio varias veces por semana, aunque mis clases favoritas en ocasiones se imparten dentro del horario familiar que considero preferencial. Paso mucho tiempo con mis amigos, con y sin las niñas, cenando fuera, riendo a carcajadas y compar-

tiendo intimidades. Pinto y leo por placer. Asisto a retiros de meditación. Tal vez haga muchas cosas, pero suelo ser rabiosamente feliz, lo mires como lo mires.

Mi bienestar sólo se tambalea cuando tiendo a poner hasta la última necesidad de mis hijas por delante de las mías. El agotamiento me provoca dolor de garganta. Cuando estaba acabando de escribir este libro, no dormía demasiado (como me levanto a las cuatro y media de la mañana para trabajar, tengo que acostarme a la misma hora que las niñas), y durante las últimas semanas apenas había ido al gimnasio. Trabajaba mucho, de manera que trataba de aprovechar al máximo el rato que pasaba con las chicas. Pero sabía que, para volver a sentirme en forma, necesitaba tiempo libre (sin mis hijas) para hacer algo que llenase mi alma. ¿Y si no? En ese caso, además de dolerme la garganta, empezaría a pagarlo con las niñas. Y en lugar de sacar el máximo partido a las pocas horas que pasaba con Molly y Fiona, la calidad de nuestros encuentros dependería del tiempo que tardase en enfadarme con ellas por culpa de lo agotada e irritada que estaba. Tenía que canjear algunas de las horas que dedicaba a la familia por «tiempo para mí» para hacer ejercicio o salir con los amigos.

Esta decisión puede parecer egoísta, sobre todo por parte de una madre que está comprometida de corazón en la crianza de su descendencia. ¿Soy egoísta? ¿Tendría que trabajar menos y pasar más tiempo con las niñas, o trabajar *más* para proporcionarles mayor estabilidad económica? ¿Debería estar haciendo más y mayores sacrificios personales por mis pequeñas? ¿Saldrían ellas beneficiadas si pasaran más tiempo conmigo? ¿Serían más felices o contarían con más recursos de mayores si los domingos por la tarde las acompañara a montar en bici en lugar de ponerme a pintar? ¿O no será una actitud narcisista pensar siquiera que el bienestar de las pequeñas mejora con cada minuto adicional que les dedico?

Conozco la respuesta a estas preguntas: mi felicidad personal, que se alimenta del tiempo que me dedico a mí misma, beneficia a las niñas. He leído estudios científicos que lo corroboran.

Así que abajo los remordimientos y arriba la dicha. En este capítulo descubrirás por qué es tan importante que empieces por ponerte una máscara de oxígeno; por qué deberías ocuparte de tu propia felicidad antes de enseñar a tus hijos las estrategias que necesitan para ser dichosos. De paso realizarás un recorrido turístico por el resto del libro y te daré muchos consejos que contribuirán a tu propia alegría.

Este capítulo aborda también otra cuestión de la que debes ocuparte *antes* de ponerte a pensar en tus hijos: tu matrimonio, si estás casado/a, o tu relación con el padre o la madre de tus retoños, si lo hay. La calidad del matrimonio es un componente esencial de la felicidad de los padres, y puede afectar enormemente a la dicha infantil. Tanto es así que más de la mitad de este capítulo está dedicada a la importancia de llevarse bien con el otro progenitor.

«¿Dices que arregle mi matrimonio? Pero tú estás separada, ¿no?» Es cierto: todos los consejos científicamente demostrados que daré a continuación y que versan sobre cómo reforzar el vínculo matrimonial fracasaron en mi caso, pero te aseguro que lo intenté. Creí que a fuerza de pura voluntad sería capaz de arreglar mi matrimonio. Pero no fue así, y ahora sé que ningún esfuerzo hubiera podido salvarlo.

En consecuencia, es muy posible que muchos de vosotros estéis pensando que no deberíais seguir mis consejos matrimoniales porque a mí no me ayudaron. Afortunadamente, todas las recomendaciones de este libro están basadas en investigaciones científicas, no en mis opiniones. Lo cual es fantástico, porque la verdad es que yo he fracasado a menudo, y no sólo en mi matrimonio. Si me paro a pensarlo, me he equivocado al menos una vez en relación con todo lo que expongo a lo largo de estas páginas. Por ejemplo, durante largos períodos de mi vida no supe poner en práctica la gratitud (capítulo 4) y descuidé a mis amigos (capítulo 2). Pasé toda la infancia adoptando una actitud perfeccionista e inflexible (capítulo 3). En ocasiones, he sido demasiado permisiva con mis hijas; otras veces, excesivamente autoritaria (capítulo 7). En dos ocasiones, hice elecciones fatales en relación con los cuidados infantiles (capítulo 9). Como madre, he cometido *muchísimos* errores.