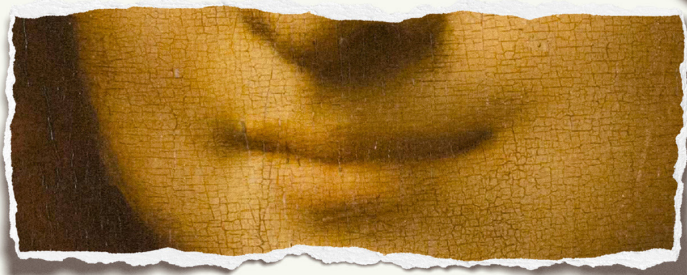


**JONATHAN
HAIDT**

Con prólogo de MAGO MORE

POR EL
AUTOR DE
**La
generación
ansiosa**



La hipótesis de la felicidad



La búsqueda de verdades modernas
en la sabiduría antigua

PAIDÓS

La hipótesis de la felicidad

La búsqueda de verdades modernas
en la sabiduría antigua

JONATHAN HAIDT

Traducción de Gabriela Poveda

PAIDÓS

Sumario

Prólogo.....	9
Introducción. Demasiada sabiduría.....	13
1. El yo dividido.....	19
2. Cambiar la mente.....	47
3. Reciprocidad al cuadrado.....	75
4. Las faltas ajenas.....	93
5. La búsqueda de la felicidad.....	121
6. El amor y los apegos.....	155
7. La utilidad de la adversidad.....	189
8. La felicidad de la virtud.....	215
9. La divinidad con o sin Dios.....	247
10. La felicidad proviene de los espacios intermedios.....	285
11. Conclusión. En equilibrio.....	319
Agradecimientos.....	323
Bibliografía.....	325

Prólogo

Dicen que en un hipódromo había un apostador que siempre ganaba. Siempre. No acertaba de vez en cuando, no: ganaba tanto, que los demás empezaron a sospechar que tenía algún truco oculto o una forma de hacer trampas que nadie más conocía.

Un día, otro apostador, harto de perder, se le acercó y le dijo:

—Perdone, tengo entendido que usted es el más exitoso de todos los que apuestan aquí.

—Efectivamente —respondió el hombre, con una tranquilidad que sólo tienen los que ya han cobrado.

—¿Y cuál es su secreto?

—Mi secreto está en la información —dijo el apostador.

—Pero... todos tenemos la misma información: las estadísticas, los historiales, los pronósticos.

El hombre sonrió y respondió:

—Sí, pero yo voy a la fuente original. Yo le pregunto directamente a los caballos.

Y precisamente eso es lo que hace Jonathan Haidt en *La hipótesis de la felicidad*. Mientras muchos autores se limitan a repetir lo que han leído en otros libros —que a su vez repiten lo que leyeron en otros—, Haidt va directo a los caballos: a las fuentes originales del conocimiento humano.

Bebe de Aristóteles, de Buda, de los estoicos, de Confucio, y

los combina con la psicología moderna y la investigación científica. Una mezcla tan poco probable como eficaz; algo así como si Sócrates tuviera un pódcast sobre neurociencia.

En 2015 publiqué mi primer libro, *Superpoderes del éxito para gente normal* (Alienta, 2015), y en él utilicé una metáfora para explicar cómo funciona nuestra mente: la del jinete y el elefante. ¿Dónde había leído yo esa metáfora? En un libro que me encantó: *Cambia el chip* (Gestión 2000, 2011), de los hermanos Heath. Lo curioso es que ellos la habían tomado de este libro que tienes ahora entre las manos.

Pero la historia no acaba ahí: Jonathan Haidt se inspiró, para inventar la famosa metáfora del jinete y el elefante, en una idea todavía más antigua, la famosa analogía de la cuadriga de Platón. Así que, como ves, al final todos volvemos a las fuentes. Y ésta es una metáfora que, te lo aseguro, te puede cambiar la vida. Porque cuando entiendes que dentro de ti hay un jinete racional que intenta guiar a un elefante emocional de seis toneladas, empiezas a dejar de culparte tanto. Entiendes por qué no basta con «querer cambiar» y por qué la fuerza de voluntad no siempre gana la partida.

Vivimos en una época en la que, paradójicamente, estamos ahogados en sabiduría. Antes había que subir una montaña para encontrar a un gurú. Hoy basta con abrir Instagram: tenemos frases inspiradoras en las tazas del desayuno, en las bolsitas de té, en los tuits y hasta en los sobres de azúcar.

El problema ya no es encontrar sabiduría, sino saber cuál vale la pena escuchar. Es la «paradoja de la abundancia» que cita Haidt: hay tanto conocimiento a nuestro alcance, que acabamos saltando de titular en titular sin detenernos a profundizar en nada.

Por eso *La hipótesis de la felicidad* es un libro tan valioso: porque sirve como filtro, brújula y mapa. No inventa una nueva teoría sobre la felicidad; rescata las mejores ideas de los últimos tres mil años y las somete a la lupa de la ciencia moderna.

Es como si Aristóteles y Buda se sentaran a tomar un café con un neurocientífico de Harvard y, sorprendentemente, se entendieran.

Jonathan Haidt levanta un puente entre dos mundos: el de la sabiduría antigua y el de la psicología moderna. Explora diez grandes ideas universales que distintas civilizaciones descubrieron —y redescubrieron— una y otra vez: desde los *Upanishad* y Confucio hasta los filósofos griegos y romanos. Y lo hace con una mezcla única de rigor y claridad, sin dogmas y sin recetas mágicas.

Ésa es, de hecho, la esencia del libro: entender nuestra mente para dejar de luchar contra ella; aprender a cooperar con nuestra naturaleza en lugar de intentar domesticarla a base de látigo mental.

Y lo mejor es que Haidt no se queda en la metáfora. La lleva más allá, mostrando cómo esa división interior afecta a nuestra moral, nuestras relaciones, nuestra felicidad y, en última instancia, al sentido de la vida.

Leer este libro es como emprender un viaje en cuatro etapas. Primero te enseña cómo funciona tu mente y por qué tu jinete no siempre manda. Luego te muestra por qué nos cuesta tanto convivir con los demás y por qué somos, en el fondo, expertos en detectar la paja en el ojo ajeno. Después te guía hacia la búsqueda de la felicidad real: esa que no depende de conseguir lo que quieres, sino de aprender a querer lo que tienes. Y, finalmente, te invita a algo aún más profundo: descubrir el propósito, ese hilo invisible que da sentido a todo.

Pero Haidt no te lleva de la mano como un *coach* que promete «la fórmula definitiva para ser feliz en cinco pasos». No. Te acompaña como un profesor sabio que te dice: «Ven, te enseño lo que otros descubrieron antes que nosotros. Pero hazte tú las preguntas». Y eso, en estos tiempos de ruido y prisas, es oro puro.

Yo leí este libro por primera vez hace más de una década. Lo he releído varias veces —cuatro, si no he perdido la cuenta— y cada vez me aporta algo nuevo. Recuerdo que, a mitad de la primera lectura, me di cuenta de que tenía el texto casi completamente subrayado. Llegó un momento en el que me pregunté: «¿Tiene sentido seguir subrayando si ya está todo subrayado?». Ahí supe que el libro me había calado; vamos, que me había subrayado él a mí.

Y fue justo entonces cuando recordé una frase de Jorge Luis Borges que siempre me ha parecido una verdad absoluta: «Sólo se lee cuando se relea». Y no puedo estar más de acuerdo. Prefiero releerme este libro una y otra vez antes que perderme entre tantos títulos vacíos, copias de copias de copias. Porque, cada vez que lo releo, encuentro algo nuevo, una idea que se me escapó, una frase que me ilumina, un subrayado que ahora tiene más sentido. De hecho, siempre digo que si lo lees con atención, te convalidan media carrera de psicología.

Por eso quiero invitarte a leerlo con calma, con lápiz en mano y el móvil lejos. No como quien busca una respuesta rápida, sino como quien se sienta a escuchar a los caballos de la historia. Cuando termines *La hipótesis de la felicidad*, no te quedes ahí. Ve a sus fuentes. Explora la bibliografía. Sumérgete en los textos de los que Haidt bebió, porque son los auténticos caballos que tiran de esta cuadriga del conocimiento humano.

Y así, cerrando el círculo, te diré lo mismo con lo que empecé: si quieres entender la felicidad, pregunta directamente a los caballos.

Eso fue, al fin y al cabo, lo que hizo Jonathan Haidt al preguntarle a los caballos de la cuadriga de Platón.

MAGO MORE

Introducción

Demasiada sabiduría

¿Qué hacer, quién ser y cómo vivir? Somos muchos quienes nos hacemos estas preguntas y, dada la naturaleza de la vida moderna, no hay que ir muy lejos para hallar respuestas. La sabiduría es hoy tan barata y abundante que fluye hacia nosotros desde los calendarios, las bolsitas del té, las chapas de las botellas y los mensajes electrónicos masivos que nos envían las amistades bienintencionadas. En cierto modo, somos como los habitantes de la biblioteca de Babel del relato de Borges, aquella biblioteca infinita cuyos libros contenían todas las combinaciones de caracteres posibles y, por lo tanto, escondía en alguno de sus volúmenes la respuesta al porqué de la existencia de la biblioteca y la explicación sobre su modo de empleo. No obstante, los bibliotecarios del relato borgiano sospechaban que nunca la encontrarían entre tal inmensidad de sinsentidos.

Nuestras perspectivas son mejores. Hoy en día, pocas de las posibles fuentes de sabiduría son disparates, y muchas son indiscutiblemente ciertas. Aun así, debido a que nuestra biblioteca también es infinita, nadie llega a leer más que una ínfima parte de los libros que ésta contiene, de modo que nos vemos abocados a la paradoja de la abundancia: la cantidad de información va en detrimento de la calidad de nuestra atención lectora. Con tan vasta y maravillosa biblioteca a nuestro alcance, lo habitual es echarles

un vistazo en diagonal, o leer sólo las reseñas. Quizá ya habríamos encontrado la Gran Idea, la revelación transformadora, si la hubiéramos saboreado, integrado y aplicado a nuestra vida.

Este libro trata acerca de diez grandes ideas. En cada capítulo reflexiono acerca de una idea común a varias civilizaciones del mundo, la cuestiono a la luz de los actuales conocimientos científicos y extraigo una serie de conclusiones aplicables a la vida moderna

Soy psicólogo social. Hago experimentos para tratar de explicar una pequeña parte de la vida social humana. Mi especialidad es la moral y las emociones morales. También soy profesor. Imparto una asignatura de introducción a la psicología en la Universidad de Virginia, en la que intento explicar a mis numerosos estudiantes una materia tan amplia como la psicología en veinticuatro clases. Durante el curso, presento al alumnado numerosos descubrimientos científicos de todo tipo, desde la estructura de la retina hasta el funcionamiento del amor, con la intención de que los comprendan y recuerden. Durante mi primer año de enseñanza, mientras luchaba por salir airoso de semejante suplicio, noté que ciertas ideas aparecían en distintas clases, a menudo formuladas con gran elocuencia por los pensadores antiguos. Es imposible expresar con mayor concisión que Shakespeare la idea de que las emociones, las reacciones a los acontecimientos y algunas enfermedades psicológicas tienen su origen en los filtros mentales a través de los que percibimos el mundo: «No hay nada bueno o malo; es el pensamiento el que lo convierte en lo uno o lo otro».¹ Empecé a utilizar esas citas para que mis alumnos recordaran mejor las grandes ideas de la psicología y a preguntarme cuántas eran. Para averiguarlo, me sumergí en la sabiduría antigua, sobre todo en tres de las grandes zonas del pensamiento clásico: la India (por ejemplo, los *Upanishad*, el *Bhagavad Gita* y los dichos de Buda), China (las *Analectas* de Confucio, el *Tao Te Ching* y los escritos de Mencio) y las culturas mediterráneas

1. *Hamlet*, acto 2, escena 2, pp. 249-250. Todas las citas de Shakespeare provienen de G. Blakemore (ed.), *The Riverside Shakespeare*, Houghton Mifflin, Boston, 1974.

(el Antiguo y el Nuevo Testamento, los filósofos grecorromanos y el Corán). También leí numerosos títulos filosóficos y literarios de los últimos quinientos años. Cada vez que hallaba un enunciado psicológico, es decir, una aseveración acerca de la naturaleza humana o el funcionamiento de la mente o del corazón, lo anotaba. Cuando una misma idea aparecía en varios lugares y épocas la consideraba una posible gran idea. Sin embargo, en lugar de elaborar una lista mecánica de las diez mejores y más conocidas ideas psicológicas de la humanidad, decidí que la consistencia era más importante que la frecuencia. Quería escribir acerca de un conjunto de ideas que encajaran entre sí, se complementaran y relataran la historia de cómo el ser humano es capaz de encontrar la felicidad y el sentido de la vida.

Ayudar a la gente a encontrar la felicidad y el sentido es justo el objetivo del nuevo campo de la psicología positiva,² en el que estoy profundamente implicado.³ Este libro trata, en cierto modo, de los orígenes de la psicología positiva en la sabiduría antigua, así como de las aplicaciones de la psicología positiva a la vida moderna. La mayor parte de los datos científicos que aparecen en él proceden de profesionales de la ciencia que no se veían a sí mismos como psicólogos positivos. A pesar de ello, me he basado en diez ideas antiguas y en numerosos descubrimientos científicos modernos para explicar con la mayor claridad posible tanto las causas del desarrollo humano como los obstáculos que nosotros mismos ponemos a nuestro propio bienestar.

El libro comienza con un relato acerca del funcionamiento de la mente humana. Por supuesto, no es exhaustivo. Consiste sólo en dos antiguas verdades que hay que comprender antes de intentar servirse de la psicología moderna para mejorar la vida.

La primera es la idea central de la obra: la mente está dividida en partes que a veces entran en conflicto. Como el jinete a lomos de un elefante, el consciente, la parte de la mente que razona, controla al elefante hasta cierto punto. Hoy en día conocemos las causas de esas divisiones y disponemos de recursos para que

2. Seligman, 2003.

3. Keyes y Haidt, 2003.

el jinete y el elefante trabajen en equipo. La segunda es de Shakespeare y versa acerca de cómo el pensamiento convierte las cosas en buenas o malas (o, en palabras de Buda, «la vida es obra de la mente»⁴). No obstante, hoy podemos reformular esa antigua idea explicando por qué la mente de la mayoría de las personas tiende a percibir amenazas y a perderse en preocupaciones inútiles. Asimismo, disponemos de recursos para cambiar esa tendencia mediante tres técnicas, una antigua y dos muy nuevas, que aumentan la felicidad.

El siguiente paso es dar cuenta de nuestra vida social, de nuevo, no de manera exhaustiva, sino tan sólo mediante dos verdades tan conocidas como poco valoradas. Una es la Regla de Oro. La reciprocidad es la herramienta más importante para llevarse bien con los demás. Te enseñaré a usarla para resolver problemas vitales y evitar que se aprovechen de ti quienes la utilizan en tu contra. Sin embargo, la reciprocidad es algo más que una simple herramienta. Es también un indicio de quiénes somos y qué necesitamos los seres humanos, un indicio que, más adelante, será clave para entender el final de la historia en conjunto. La segunda verdad es que todos somos, por naturaleza, hipócritas, y por eso nos resulta tan difícil ser fieles a la Regla de Oro. Estudios psicológicos recientes han descubierto los mecanismos mentales que nos permiten ver con tanta claridad la paja el ojo ajeno mientras que nos impiden ver la viga en el propio. Si eres consciente de los ardidés de tu mente y de tu tendencia a percibir el mundo a través de una lente distorsionada del bien y del mal, podrás tomar medidas para moderar tu sentido de superioridad moral. De este modo, también conseguirás reducir la frecuencia de los conflictos con otras personas igualmente convencidas de su propia superioridad moral.

A estas alturas de la historia estaremos listos para preguntarnos de dónde viene la felicidad. Existen diversas «hipótesis de la felicidad». Una afirma que la felicidad consiste en conseguir

4. Técnicamente deberíamos decir «Buda» (el Despierto) y «Cristo» (el Ungido). Sin embargo, mantendré el uso común con el que nos referimos a Buda y Cristo.

lo que uno quiere, si bien todos sabemos —y la ciencia lo confirma— que esa felicidad es efímera. Una hipótesis más prometedorra es que la felicidad viene del interior y no se puede obtener haciendo que el mundo se amolde a nuestros deseos. Esta idea era muy conocida ya en el mundo antiguo. Tanto Buda, en la India, como los filósofos estoicos de Grecia y Roma nos aconsejaban desprendernos de los apegos emocionales por las personas y los acontecimientos, siempre impredecibles e incontrolables, y cultivar una actitud de aceptación. Se trata de una idea tan antigua como respetable. Sin duda, cambiar la mente es con frecuencia una solución más eficaz a la frustración que cambiar el mundo. Sin embargo, más adelante presentaré pruebas de que esta versión de la hipótesis de la felicidad es incorrecta. Los estudios recientes demuestran que hay cosas por las que vale la pena luchar, así como circunstancias vitales externas que nos brindan una felicidad duradera. Una de ellas es la relación, es decir, los vínculos que formamos, y necesitamos formar, con los demás. Presentaré estudios que muestran de dónde viene el amor, por qué la pasión siempre se enfría y qué clase de amor es el «amor verdadero». También propondré una enmienda a la hipótesis de la felicidad que formularon Buda y los estoicos: la felicidad procede del interior, pero también del exterior. Para lograr el equilibrio necesitamos tanto de la sabiduría antigua como de la ciencia moderna.

El siguiente paso en esta historia sobre la búsqueda de la felicidad es analizar las condiciones del crecimiento y el desarrollo humanos. La conocida máxima de que aquello que no mata engorda es reduccionista y peligrosa. Buena parte de lo que no nos mata puede dañarnos de por vida. Estudios recientes sobre crecimiento postraumático revelan cuándo y por qué aprendemos de la adversidad y qué podemos hacer para prepararnos para el trauma o gestionarlo. Asimismo, todos hemos oído numerosos consejos acerca de la necesidad de cultivar la virtud, porque lleva implícita su recompensa, si bien esa afirmación también peca de reduccionista. Demostraré cómo ha cambiado y se ha relajado el concepto de virtud y de moral a lo largo de los siglos, y cómo las ideas antiguas sobre la virtud y la moral pueden resultarnos útiles hoy en día. También señalaré cómo la psicología positiva co-

mienza a cumplir esa promesa ofreciéndote un método para diagnosticar y desarrollar tus puntos fuertes y tus virtudes.

La conclusión de la historia trata sobre el tema del sentido: ¿por qué algunas personas encuentran sentido, propósito y satisfacción en la vida, mientras que otras no? Mi punto de partida es la idea común a numerosas culturas de que hay una dimensión vertical y espiritual de la existencia humana. Ya se la llame *nobleza*, *virtud* o *divinidad*, ya exista o no Dios, la gente simplemente percibe lo sagrado, la santidad o una especie de bondad inefable tanto en los demás como en la naturaleza. Me basaré en mi propia investigación sobre ciertas emociones morales como la repulsión, la exaltación y el sobrecogimiento para explicar cómo funciona dicha dimensión vertical y por qué es tan importante para entender el fundamentalismo religioso, las guerras culturales que vemos en la actualidad y la búsqueda humana del sentido. También hablaré de qué quieren decir las personas cuando se preguntan por el sentido de la vida, y ofreceré una respuesta basada en las ideas antiguas sobre el propósito, pero que utiliza estudios muy recientes para trascender tanto dichas ideas como cualquier otra que probablemente ya habrás oído alguna vez. Con ello, reformularé la hipótesis de la felicidad una última vez. Podría resumirla aquí mismo, pero explicarla en esta breve introducción sería desvalorizarla. Las palabras de sabiduría, el sentido de la vida o incluso la respuesta que buscaban los bibliotecarios de Borges: quizá nos pasen delante a diario, no obstante todo nos servirá de poco si no lo saboreamos, nos involucramos en ello, lo cuestionamos, lo mejoramos y lo integramos en nuestra vida. Ése es el objetivo del presente libro.

El yo dividido

Porque lo que la carne desea es opuesto al Espíritu, y lo que el Espíritu desea es opuesto a la carne; porque éstos se oponen el uno al otro, para que no hagáis lo que quisierais.

Epístola de san Pablo a los gálatas 5,17⁵

Si la pasión conduce, deja que la razón sujete las riendas.

BENJAMIN FRANKLIN⁶

Monté a caballo por primera vez en el parque nacional Great Smoky, Carolina del Norte, en 1991. Había montado alguna vez de niño, con un adolescente que guiaba al caballo con una cuerda. Sin embargo, aquélla era la primera vez que me las veía yo solo con el caballo, sin cuerdas de por medio. No iba solo. Había ocho personas más en sendos caballos, el guardabosques entre

5. Ésta y todas las citas que siguen del Antiguo y Nuevo Testamento son de la New Revised Standard Version.

6. Franklin [1733-1758], 1980, p. 3.

ellas, así que no se trataba de un simple paseo. Hubo, sin embargo, un momento complicado. Avanzábamos de dos en dos por un empinado sendero en la ladera de una montaña. Mi caballo caminaba por el exterior, a un metro escaso del borde. De pronto, apareció una pronunciada curva a la izquierda y mi caballo seguía derecho hacia el precipicio. Me quedé paralizado. Sabía que tenía que doblar a la izquierda, pero había otro caballo y corría el riesgo de chocar con él. Podía haber pedido ayuda o gritado «¡Cuidado!», pero una parte de mí prefirió el riesgo de caer por el precipicio a la certeza de parecer estúpido. Así que me quedé paralizado. Durante los cinco fatídicos segundos que transcurrieron hasta que mi caballo y el que caminaba a su lado giraron tranquilamente hacia la izquierda por sí solos, no moví un músculo.

A medida que mi pánico amainaba, me reí de mis ridículos temores. El caballo sabía perfectamente lo que hacía. Había recorrido cien veces aquel sendero y no tenía la más mínima intención de lanzarse al vacío. No necesitaba que yo le dijera qué hacer, es más, las pocas veces que lo intenté, no me hizo caso. Lo interpreté todo al revés porque llevaba diez años conduciendo coches, no caballos. Los coches se lanzan por el precipicio a menos que les ordenes lo contrario.

El pensamiento humano depende de la metáfora. Entendemos lo nuevo o lo complejo en relación con lo conocido.⁷ Por ejemplo, pensar sobre la vida en general es difícil, pero las metáforas como «la vida es un camino» nos hacen extraer determinadas conclusiones: hay que conocer el terreno, marcarse un rumbo, encontrar buenos compañeros de viaje y disfrutar, porque quizá no haya nada al final del camino. Pensar sobre la mente también es difícil, pero disponemos de metáforas que guían el pensamiento. Desde los albores de la historia, el ser humano ha convivido con los animales y ha tratado de domesticarlos. Como resultado, los animales acabaron protagonizando las metáforas antiguas. Buda, por ejemplo, comparó la mente con un elefante salvaje:

7. Lakoff y Johnson, 2009.

En tiempos, estos pensamientos míos solían descarriarse por donde el deseo egoísta o el lujo o el placer los condujera. Ahora estos pensamientos no se descarrian, sino que están sometidos a la armonía de la contención, como un elefante salvaje es sometido por el adiestrador.⁸

Platón enunció una metáfora parecida. Para él, el ser (o el alma) es el carro y la parte racional y serena de la mente maneja las riendas. El auriga tenía que dominar dos caballos:

De los caballos, uno es bueno y el otro, no [...]. El que ocupa el lugar preferente es de erguida planta y de finos remos, de altiva cerviz, aguileño hocico, blanco de color, de negros ojos, amante de la gloria con moderación y pundonor, seguidor de la opinión verdadera y, sin fusta, dócil a la voz y a la palabra. En cambio, el otro es contrahecho, grande, de toscas articulaciones, de grueso y corto cuello, de achatada testuz, color negro, ojos grises, sangre ardiente, compañero de excesos y petulancias, de peludas orejas, sordo, apenas obediente al látigo y los acicates.⁹

Según Platón, ciertas emociones y pasiones son buenas, por ejemplo, el amor al honor (*philotimon*), pues guían al ser en la dirección correcta. En cambio, otras, como la concupiscencia (*epithymía*), son malas. El objetivo de la educación platónica era que el auriga aprendiera a dominar a la perfección a los dos caballos. Dos mil trescientos años después, Sigmund Freud nos ofreció un modelo parecido.¹⁰ Para él, la mente está dividida en tres partes: el yo¹¹ (la parte racional y consciente), el superyó (la conciencia, la obediencia, a veces demasiado rígida a las reglas de la sociedad) y el ello (el deseo de placeres, tantos y tan pronto como sea posible). La metáfora a la que recurro cuando hablo

8. *Dhammapada*, verso 326, en Mascaró, 2015.

9. Fedro, 253d, en Platón, 2014.

10. Freud [1900], 2021.

11. La palabra *self* ha sido traducida de distintas maneras según el contexto: yo, uno mismo, sí mismo, ser o personalidad propia. (*N. de la t.*)

sobre Freud en clase es pensar en la mente como si fuera un caballo y un carro, en el que el auriga (el yo) lucha a brazo partido por dominar a un caballo hambriento, lujurioso y desobediente (el ello), mientras que, desde el asiento trasero, el padre del conductor (el superyó) le explica en qué se equivoca. Según Freud, el objetivo del psicoanálisis es librarse de ese estado lamentable fortaleciendo el yo al darle el dominio del ello y la independencia del superyó.

El mundo que Freud, Platón y Buda vivieron estaba lleno de animales domésticos. Estaban habituados a la lucha por imponer la voluntad sobre una criatura de mucha más envergadura que el yo. Sin embargo, en el siglo xx los coches reemplazaron a los caballos y la tecnología otorgó al ser humano un dominio cada vez mayor sobre el entorno físico. Cuando buscábamos metáforas, nos imaginábamos la mente como la conductora de un coche o como el programa de un ordenador. Podíamos olvidarnos del inconsciente freudiano, basado en sospechosas interpretaciones de los sueños del autor, y concentrarnos en los mecanismos del pensamiento y en el proceso de toma de decisiones. Eso fue lo que hicieron los científicos sociales del último tercio del siglo: se dedicaron a formular teorías sobre el procesamiento de la información que lo explicaban todo, desde los prejuicios hasta la amistad. Los economistas diseñaron modelos de elección racional que explicaban el comportamiento de las personas basándose en la creencia de que las personas actúan en beneficio propio. Las ciencias sociales compartían la idea de que las personas son sujetos racionales dotados de voluntad que se fijan objetivos y los persiguen usando la información y los recursos de los que disponen.

En ese caso, ¿por qué seguimos cometiendo estupideces? ¿Por qué tanta gente no consigue dominarse y actuar en beneficio propio? Yo, por ejemplo, tengo suficiente fuerza de voluntad para ignorar los postres de la carta, pero si me los ponen delante en la mesa no soy capaz de resistirme. Decido concentrarme en una tarea y no levantarme de la silla hasta terminarla, pero acabo en la cocina o procrastinando de cualquier otra forma. Me propongo levantarme a las seis de la mañana para

escribir, pero cuando apago la alarma no consigo salir de la cama por mucho que me lo ordene a mí mismo. En esos momentos comprendo a qué se refería Platón cuando decía que el caballo era «sordo como una tapia». Sin embargo, sólo cuando tuve que tomar decisiones vitales de mayor importancia, las relacionadas con las relaciones afectivas, empecé a darme cuenta de mis limitaciones. Sabía con toda exactitud qué hacer, sin embargo, incluso mientras les decía a mis amigos lo que iba a hacer, una parte de mí era vagamente consciente de que al final no sería capaz de hacerlo. A menudo, la culpa, el deseo y el miedo eran más fuertes que la razón (por otro lado, se me daba muy bien explicarles qué hacer a los amigos que se encontraban en situaciones parecidas). El poeta romano Ovidio describe a la perfección la tesitura en la que me encontraba. En *Las metamorfosis*, Medea, atrapada entre el amor por Jasón y el deber hacia su padre, se lamenta:

Una fuerza desconocida me arrastra contra mi voluntad: el deseo me aconseja una cosa, la mente otra. Veo el bien y lo apruebo, y sigo el mal.¹²

Las teorías modernas sobre la elección racional y el procesamiento de información no explican de manera adecuada la falta de fuerza de voluntad. En cambio, las metáforas antiguas sobre el dominio de los animales funcionan de maravilla. Pasmado ante mi propia debilidad, se me ocurrió la imagen de que yo era un jinete a lomos de un elefante. Tirando de las riendas a un lado o al otro, puedo obligar al elefante a girar, detenerse o avanzar, siempre y cuando el elefante no tenga ningún deseo propio. Si se empeña en hacer algo, no puedo rivalizar con él.

Utilizo esta metáfora para guiar mi pensamiento desde hace diez años, y cuando empecé a escribir este libro, pensé que la imagen me sería útil en el primer capítulo, que trataría sobre el yo dividido. Sin embargo, también me ha resultado útil en los demás capítulos. Para comprender buena parte de las ideas fun-

12. Ovidio, *Metamorfosis*, libro VII [8 d. C.], 1994.

damentales de la psicología, hay que entender que la mente está dividida y que sus partes a veces entran en conflicto. Damos por sentado que a cada cuerpo le corresponde una sola persona, pero en cierto modo somos más bien como un comité cuyos miembros quieren emprender una tarea juntos, pero a menudo operan con objetivos opuestos. La mente está dividida en cuatro partes. La cuarta es la más importante, pues es en la que mejor encaja la imagen del jinete y el elefante, si bien las tres primeras también contribuyen a lo que vivimos como tentación, debilidad y conflicto interno.

PRIMERA DIVISIÓN: LA MENTE FRENTE AL CUERPO

Decimos a veces que el cuerpo posee una mente propia. El filósofo francés Michel de Montaigne fue un paso más allá, y afirmó que cada parte del cuerpo tiene sus propias emociones y prioridades. A Montaigne le fascinaba la independencia del pene:

Se señala con razón la indócil libertad de este miembro, que se injiere de modo tan importuno cuando no nos hace falta, y nos falla de modo tan importuno cuando más lo necesitamos, que disputa tan imperiosamente la autoridad con nuestra voluntad.¹³

Montaigne también se dio cuenta de que las expresiones faciales revelan lo que pensamos y no verbalizamos: el vello se eriza, el corazón se acelera, la lengua se traba y el intestino y el esfínter anal «tienen sus propias dilataciones y contracciones, al margen y en contra de nuestra opinión». Hoy sabemos que algunos de esos efectos se originan en el sistema nervioso autónomo, es decir, en el entramado nervioso que controla los órganos y glándulas del cuerpo con total independencia de nuestra voluntad y nuestra intencionalidad. El último elemento de la lista de Montaigne, el intestino, revela la existencia de un segundo cerebro. El intestino está recubierto de una vasta malla de más

13. Montaigne [1595], 2007.

de cien millones de neuronas que se encargan de las operaciones que ponen en marcha la refinería química que procesa y extrae los nutrientes de los alimentos.¹⁴ Este cerebro intestinal¹⁵ es una especie de centro administrativo regional que gestiona ciertas tareas para liberar de ellas al cerebro craneal. En tal caso, sería de esperar que recibiera y llevara a cabo las órdenes que éste le dicta. Sin embargo, posee un alto grado de autonomía y sigue funcionando incluso si se secciona el nervio vago que los conecta.

La independencia del cerebro intestinal se manifiesta de varias formas: causa el síndrome del intestino irritable cuando «decide» evacuar los intestinos; estresa al cerebro craneal cuando detecta infecciones y nos obliga a actuar con cuidado si estamos enfermos.¹⁶ Asimismo, sufre reacciones inesperadas cuando algo afecta a sus principales neurotransmisores, la acetilcolina y la serotonina, por ejemplo. De ahí que las náuseas y las alteraciones en el funcionamiento intestinal estén entre los numerosos efectos secundarios iniciales del Prozac y otros inhibidores selectivos de la recaptación de la serotonina. Tratar de mejorar el funcionamiento del cerebro craneal puede interferir con el del cerebro intestinal. Es probable que la independencia del cerebro intestinal combinada con la naturaleza autónoma de los cambios en los genitales contribuyera a la teoría india antigua según la cual los tres chakras inferiores —los centros energéticos correspondientes al colon/ano, los órganos sexuales y los intestinos— se encuentren en el abdomen. Se dice incluso que las corazonadas y las intuiciones, es decir, las ideas que parecen originarse más allá de la mente proceden del chakra de los intestinos. Cuando san Pablo penaba por la lucha entre la carne y el espíritu, sin duda se refería a algunas de las mismas divisiones y frustraciones que sufrió Montaigne.

14. Gershon, 1998.

15. *Gut brain*, también conocido como «cerebro del estómago» o «sistema nervioso entérico». (*N. de la t.*)

16. Gershon, 1998.