



Russ Harris

**La trampa
de la
felicidad**



Libérate de la ansiedad. Empieza a vivir

**LA
TRAMPA DE
LA FELICIDAD**

**LIBÉRATE DE LA ANSIEDAD.
EMPIEZA A VIVIR**

DR. RUSS HARRIS

Traducción de Gema Moraleda

 Planeta

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web

www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *The Happiness Trap. Stop Struggling, Start Living*

© Dr Russ Harris
Exisle Publishing Ltd

© de la traducción, Gema Moraleda Díaz, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

Primera edición: junio de 2010
Primera edición en esta presentación: septiembre de 2022
Depósito legal: B. 12.470-2022
ISBN: 978-84-08-26190-2
Preimpresión: Realización Planeta
Impresión: Romanyà Valls
Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

¿Qué novedades contiene esta segunda edición?	11
---	----

Parte 1: ¿Por qué es tan difícil ser feliz?

1. La vida es dura	15
2. El punto de elección	25
3. El agujero negro del control	41
4. Abandonar el forcejeo	64

Parte 2: Cómo gestionar pensamientos y sentimientos difíciles

5. Echar el ancla	73
6. Las historias interminables	89
7. Destrarse	106
8. Imágenes aterradoras, recuerdos dolorosos	123
9. El espectáculo que es la vida	131
10. Salir de la zona de confort	141
11. El valor de la bondad	152
12. Trabarse en un sentimiento	162
13. El interruptor del forcejeo	172
14. Hacer sitio	175
15. Dómalos con bondad	190
16. Estar presente	196
17. Volver a habitar el cuerpo	209
18. Preocuparse, rumiar, obsesionarse	214
19. El documental sobre ti	225
20. Sanar el pasado	233
21. El arte de apreciar las cosas	239

Parte 3: Cómo hacer que la vida tenga sentido

22. Una vida que valga la pena.	245
23. Paso a paso.	258
24. Las barreras VETO.	271
25. Decisiones difíciles.	278
26. Dejar los malos hábitos.	284
27. Perseverar.	293
28. Saltarse las normas.	301
29. Altibajos.	310
30. Toda una aventura.	319
Recursos.	327
Agradecimientos.	331
Índice onomástico.	333

1

LA VIDA ES DURA



Ser humano duele. Durante nuestro breve paso por este planeta experimentaremos muchos momentos de asombro, fascinación y alegría, pero también muchos otros de angustia, terror y desesperación. Conoceremos las bondades del amor, la conexión y la amistad, pero también las contrariedades de la soledad, el rechazo y la pérdida. Experimentaremos las mieles del éxito, la victoria y la consecución de logros, pero también las miserias del fracaso, la derrota y la decepción.

Resumiendo: la vida es dura. Y si vivimos lo suficiente, padeceremos muchas formas de dolor, estrés y sufrimiento. El problema es que la mayoría no sabemos cómo gestionar con eficacia esta realidad. Nos esforzamos para alcanzar la felicidad, pero, muy a menudo, fracasamos o, si la conseguimos, es breve y nos deja una sensación de insatisfacción y ganas de más.

¿Por qué es tan difícil ser feliz? Me gusta que me hagas esa pregunta. Este libro se basa en un gran corpus de investigaciones científicas que nos muestran lo fácil que es ser presas de una potente trampa psicológica. Vamos por la vida aferrados a muchas creencias inútiles sobre la felicidad. Son ideas muy extendidas porque «de todos es sabido que...». Y lo cierto es que parecen lógicas, por eso te las encuentras tan a menudo en artículos y libros de autoayuda. Pero, por desgracia, esas ideas erróneas tienden a

crear círculos viciosos en los cuales cuanto más perseguimos la felicidad, más sufrimos. Y esa trampa psicológica está tan bien escondida que ni siquiera somos conscientes de estar atrapados en ella.

Esa es la mala noticia.

La buena es que hay esperanza. Podemos aprender a reconocer rápidamente que estamos atrapados en «la trampa de la felicidad» y, lo que es más importante, a huir de ella. Este libro te proporcionará las habilidades y el conocimiento necesarios para hacerlo. Está basado en un potente modelo psicológico llamado Terapia de Compromiso y Aceptación (ACT, por sus siglas en inglés), una teoría basada en la evidencia científica, con más de tres mil estudios publicados que dan fe de su eficacia.

La ACT (que se pronuncia como la palabra inglesa *act*, la cual significa «actúa») fue desarrollada en Estados Unidos a mediados de la década de 1980 por el psicólogo Steven C. Hayes y sus colegas Kelly Wilson y Kirk Strosahl, y, desde entonces, se ha expandido por todo el mundo. Hoy en día hay cientos de miles de psicólogos, terapeutas, asesores, *coach* y médicos que aplican la ACT en decenas de países, desde Estados Unidos, Reino Unido o Uganda a la India, Indonesia o Irán. Uno de los motivos para la creciente popularidad de esta terapia es que resulta increíblemente eficaz ante una gran variedad de problemas. Los tres mil estudios científicos que he mencionado hace un momento lo cubren todo, desde la depresión, la adicción y los trastornos de ansiedad a la psicosis, el dolor crónico y los traumas. Sin embargo, la ACT no es solo un tratamiento psicológico para los trastornos; también se emplea para ayudar a las personas a adaptarse a enfermedades o incapacidades crónicas y construye vidas satisfactorias y plenas incluso frente a problemas de salud graves. Pero, por encima de todo, se usa mucho en fuerzas armadas, servicios de gestión de emergencias, departamentos gubernamentales, equipos deportivos profesionales y atletas olímpicos, empresas, hospitales y colegios, para mejorar la salud y el bienestar, reducir el estrés, mejorar el rendimiento e incrementar la resiliencia.

Por último, pero no por ello menos importante, todos conocemos la importancia de llevar una dieta saludable, hacer ejercicio de forma habitual y cultivar buenas relaciones con los demás, ya que esto constituye los

cimientos de la salud, la felicidad y el bienestar. Pero ¿verdad que es difícil hacerlo con regularidad y continuidad? La mayoría dominamos la teoría, pero la práctica se nos resiste. Afortunadamente, la ACT nos proporciona las herramientas y estrategias necesarias para acabar con los malos hábitos, motivarnos para adquirir y mantener nuevos comportamientos saludables y construir mejores relaciones con las personas de nuestras vidas. Resumiendo, vamos a ver cómo consigue la ACT todo esto. Pero, antes, vamos a plantearnos una cosa...

¿Es normal la felicidad?

La vida no es justa. Hay personas que tienen infancias terroríficas en las que sufren abusos, desatención o abandono por parte de sus cuidadores, mientras que otras crecen en familias que las quieren y las apoyan. Hay quienes viven en la pobreza extrema, en zonas arrasadas por el crimen y la violencia o en zonas de guerra, cárceles o campos de refugiados. Otros lo hacen en buenas viviendas con excelentes servicios. Hay quienes padecen enfermedades, males o discapacidades graves mientras que otros tienen una salud de hierro. Hay quienes tienen acceso a comida, educación, justicia y tratamientos médicos de calidad, bienestar, viajes, entretenimiento y oportunidades laborales, mientras que otros no llegan a conocer nada de todo esto. Y hay personas que, debido al color de su piel, su religión, su género, sus ideas políticas o su orientación sexual padecen prejuicios, discriminación y victimización constantes. En cualquier país del mundo existe una enorme brecha entre los miembros más y menos privilegiados de la sociedad. Y, sin embargo, todas las personas a ambos lados de esa brecha son humanas y, por lo tanto, tienen muchas cosas en común, incluido el hecho de que, da igual lo privilegiado o desfavorecido que seas, todos tenemos una predisposición natural al sufrimiento psicológico.

Puede que te hayas percatado de que la sección de autoayuda de las librerías cada vez ocupa más espacio. Depresión, ansiedad, ira, divorcio, problemas conyugales, adicciones, traumas, baja autoestima, soledad, duelo, estrés, falta de confianza: si tiene nombre, hay un libro al respecto. Y cada año crece el número de psicólogos, *coaches*, asesores y terapeutas, al mismo ritmo que lo hace la prescripción de medicamentos. Mientras

tanto, en la televisión y la radio, las revistas y los periódicos, los pódcast y las redes sociales, los «expertos» nos bombardean constantemente con consejos sobre cómo mejorar nuestras vidas. Y, aun así, a pesar de tanto apoyo y tantos consejos, las miserias humanas, en lugar de reducirse, ¡aumentan!

Las estadísticas son impactantes. La Organización Mundial de la Salud identifica la depresión como una de las enfermedades más extendidas, caras y debilitantes del mundo. Todos los años, una décima parte de la población adulta sufre depresión clínica; una de cada cinco personas la padecerá a lo largo de su vida; y más de un tercio de la ciudadanía padecerá un trastorno de ansiedad en algún momento. Es más, uno de cada cuatro adultos sufrirá alguna vez una adicción a drogas o alcohol (solo en Estados Unidos hay, en la actualidad, más de catorce millones de personas que padecen alcoholismo). Pero la estadística más sorprendente de todas es esta: prácticamente una de cada dos personas pensará seriamente en suicidarse en algún momento de su vida. Y se enfrentará a esa idea durante dos semanas o más. Y lo que resulta aún más aterrador: una de cada diez lo intentará. (Afortunadamente, muy pocos lo logran).

Piensa un segundo en todos esos números. Piensa en tus amigos, tu familia, tus compañeros de trabajo. Casi la mitad de ellos se verán en algún momento tan superados por la tristeza que contemplarán seriamente la idea de suicidarse. ¡Y uno de cada diez lo intentará! Ahora piensa en todas esas formas de sufrimiento habituales que no se consideran «trastornos psicológicos», pero que nos fastidian la vida igualmente: estrés laboral, ansiedad por el rendimiento, soledad, conflictos conyugales, enfermedades, divorcios, pérdidas, accidentes, envejecimiento, pobreza, racismo, sexismo, acoso en los colegios, angustia existencial, dudas, inseguridad, miedo al fracaso, perfeccionismo, baja autoestima, la «crisis de la mediana edad», el síndrome del impostor, los celos, el miedo a dejar de estar en el meollo, la falta de un objetivo vital... La lista es inacabable.

Queda claro que la felicidad duradera no es normal. Lo que por supuesto nos lleva a la siguiente pregunta...

¿Por qué es tan difícil ser feliz?

Para responder a esta cuestión vamos a viajar 300 000 años al pasado. La vida de nuestros ancestros de la Edad de Piedra era muy peligrosa: lobos enormes, tigres dientes de sable, mamuts peludos, clanes rivales, muy mal clima, escasez de alimentos y osos dentro de las cuevas, por nombrar solo unos pocos peligros. De modo que si una persona de la Edad de Piedra quería sobrevivir, su mente tenía que estar alerta todo el tiempo, pendiente de ver qué cosas podrían dañarla. Y si a tu mente no se le daba bien... morías joven. Así, cuanto mejor anticipaban nuestros ancestros los peligros para evitarlos, más años vivían y más descendencia tenían.

Con cada generación, la mente humana se hizo más hábil a la hora de reconocer, predecir y esquivar los peligros. Por lo que ahora, 300 000 años después, nuestras mentes modernas están siempre a la defensiva, valorando y juzgando todo lo que se encuentran: ¿esto es bueno o malo? ¿Seguro o peligroso? ¿Dañino o útil? Pero, hoy en día, nuestra mente ya no nos advierte de la presencia de tigres, osos o lobos, sino de la posibilidad de perder el empleo, de que nos rechacen, de que nos pongan una multa por exceso de velocidad, de que hagamos el ridículo en público, de contraer cáncer y de un millón de preocupaciones frecuentes, lo que hace que invertamos mucho tiempo en preocuparnos por cosas que, la mayoría de las veces, no llegan a suceder.

Otro elemento esencial para la supervivencia es la pertenencia a un grupo. Nuestros ancestros lo tenían clarísimo. Si tu tribu te daba una patada en el culo, los lobos no tardarían en encontrarte. Así que ¿cómo te protege tu mente del rechazo del grupo? Comparándote con los demás: ¿encajo? ¿Estoy haciendo bien las cosas? ¿Contribuyo lo suficiente? ¿Soy tan bueno como los demás? ¿Estoy haciendo algo que pueda generar rechazo?

¿Te suena todo esto? Nuestras mentes nos advierten constantemente de que podemos ser rechazados y nos comparan con el resto de la sociedad. No hay duda de por qué dedicamos tanta energía a preocuparnos por si gustamos ni de por qué estamos siempre buscando maneras de mejorar o recriminándonos no «dar la talla». No tenemos más que echar una ojeada

a una revista, a la televisión o a las redes sociales para encontrar a un montón de gente que parece más lista, rica, delgada, sexi, poderosa o exitosa que nosotros. Nos comparamos con esas creaciones glamurosas de los medios de comunicación y nos sentimos inferiores o defraudados con nuestras vidas. Para empeorar las cosas, nuestras mentes pueden conjurar una imagen de fantasía de la persona que nos gustaría ser ¡y compararnos con ella! ¿Qué nos queda? Al final siempre acabaremos sintiendo que no somos lo bastante buenos.

De hecho, en casi todas las sociedades del mundo durante cualquier periodo histórico la norma general para el éxito siempre ha sido «más y mejor». Cuanto mejores sean tus armas, más comida podrás cazar. Cuanto mayores sean tus almacenes de alimento, más probabilidades tendrás de sobrevivir a la escasez. Cuanto mejor sea tu refugio, más a salvo estarás. Cuanta más descendencia tengas, más probabilidades habrá de que alguno llegue a la edad adulta. No es ninguna sorpresa, pues, que nuestras mentes busquen continuamente ese «más y mejor»: más dinero, un trabajo mejor, más estatus, un cuerpo mejor, más amor, una pareja mejor. Y si tenemos éxito, si conseguimos más dinero o un coche mejor o un cuerpo más atractivo, nos sentimos satisfechos. Un rato. Pero antes o después (casi siempre antes) acabamos queriendo más.

Resumiendo, todos estamos diseñados para el sufrimiento psicológico: para compararnos, evaluarnos y criticarnos; para centrarnos en lo que no tenemos; para sentirnos rápidamente insatisfechos con lo que tenemos; y para imaginar todo tipo de escenarios terroríficos, la mayoría de los cuales nunca se hacen realidad. ¡No hay duda de por qué nos cuesta tanto ser felices a los humanos!

Pero es que, para empeorar las cosas, muchas de las creencias populares sobre la felicidad son imprecisas, erróneas o falsas y, si te las crees, harán de ti un desgraciado. Vamos a ver dos de las más extendidas.

Mito n.º 1: La felicidad es nuestro estado natural

Muchas personas creen que la felicidad es «nuestro estado natural». Pero las estadísticas que hemos mostrado antes evidencian con total claridad que esto no es así. Lo que es natural para los seres humanos es experimen-

tar un flujo de emociones, tanto agradables como dolorosas, en perpetuo cambio, que varían a lo largo del día en función de dónde estás, qué haces y qué sucede. Nuestras emociones, sentimientos y sensaciones son un poco como el tiempo atmosférico: cambian a cada momento. Igual que no hace sol y buena temperatura todo el día todos los días del año, tampoco estamos alegres y felices a todas horas. Si vivimos una vida humana plena, sentimos toda la gama de emociones humanas: las agradables, como el amor, la alegría y la curiosidad; y las dolorosas, como la tristeza, la ira y el miedo. Todos esos sentimientos son normales y forman parte del ser humano.

Mito n.º 2: Si no eres feliz es que tienes algún defecto

Siguiendo la lógica del mito n.º 1, la sociedad occidental asume que el sufrimiento psicológico es una anormalidad y lo entiende como una debilidad o una enfermedad, el producto de una mente que tiene algún defecto. Esto implica que cuando, inevitablemente, experimentamos pensamientos y sentimientos dolorosos, a menudo sentimos vergüenza o nos criticamos por ser débiles, tontos o inmaduros.

La Terapia de Compromiso y Aceptación se basa en una hipótesis completamente distinta: si no eres feliz, eres normal. Asumámoslo: la vida es dura y está llena de dificultades; lo raro sería estar felices todo el tiempo. Las cosas que hacen que la vida tenga sentido van acompañadas de una serie de sentimientos tanto agradables como dolorosos. Vamos a tomar como ejemplo una relación íntima. Cuando va bien, sentimos cosas maravillosas como amor y alegría. Pero, antes o después, incluso en las mejores relaciones, experimentaremos conflictos, decepción y frustración (la relación perfecta no existe).

Lo mismo sucede con los proyectos importantes en los que nos embarcamos, desde construir una carrera profesional o crear una familia a cuidar de nuestra salud y forma física. Aunque los proyectos importantes suelen ir acompañados de entusiasmo y emoción, también conllevan inevitablemente estrés y ansiedad. Así que si crees en el mito n.º 2 tienes un buen problema, porque es virtualmente imposible crear una vida mejor si no estás dispuesto a experimentar sentimientos incómodos. (La buena noticia es que muy pronto aprenderás a gestionar esos sentimientos de

otra forma, a responder a ellos de una manera completamente distinta, para que tengan un menor impacto e influencia sobre ti).

¿Qué es exactamente la felicidad?

La felicidad. La queremos. La ansiamos. Nos esforzamos para conseguirla. Pero ¿qué es exactamente?

Si planteas esta pregunta a la mayoría de las personas, es probable que describan la felicidad como un «sentimiento bueno»: una sensación placentera de alegría, gozo y satisfacción. Los antiguos griegos tenían una palabra concreta para la vida basada en la búsqueda de sentimientos felices: «hedemonia» de la que deriva la palabra «hedonismo» (buscar el placer). A todos nos gustan los sentimientos placenteros, por lo que no es sorprendente que los persigamos. Sin embargo, como todas las emociones humanas, los sentimientos de felicidad son efímeros: vienen y van. Da igual lo mucho que nos aferremos a ellos, nunca duran demasiado. Y, como veremos, una vida invertida en la búsqueda de «sentirse bien» es, a largo plazo, profundamente insatisfactoria. De hecho, las investigaciones muestran que cuanto más insistimos en la búsqueda de sentimientos placenteros e intentamos evitar los incómodos, más probable es que suframos depresión y ansiedad.

Pero la felicidad tiene también otro significado radicalmente distinto: la experiencia de vivir una vida plena y con sentido. Cuando tenemos claros cuáles son nuestros valores vitales y empezamos a regirnos por ellos, nos comportamos como las personas que de verdad queremos ser, hacemos las cosas que nos importan en lo más hondo de nuestro corazón y nos desplazamos en direcciones vitales que consideramos que valen la pena, nuestras vidas se llenan de sentido y finalidad y experimentamos una profunda sensación de vitalidad. Ese sentimiento no es efímero: es una sensación potente de estar viviendo bien la vida. La palabra griega para este tipo de felicidad es «eudemonía». Si vivimos así nuestras vidas, seguro que tendremos muchos sentimientos placenteros y también muchos difíciles, como pena, ansiedad y culpa. (Como ya he dicho, si vivimos una vida humana plena, sentiremos toda la gama de emociones humanas).

Este libro, como sin duda ya habrás adivinado, se centra en ese segundo significado de felicidad, no en el primero. Por supuesto, a todos nos gusta sentirnos bien, y tiene sentido apreciar y disfrutar los sentimientos placenteros cuando surgen. Pero si intentamos tenerlos todo el tiempo, estamos condenados al fracaso.

La realidad es que la vida es dura. No podemos huir de eso. Antes o después todos nos debilitamos, enfermamos y morimos. Antes o después todos perdemos relaciones importantes a causa del rechazo, la separación o la muerte. Antes o después todos nos enfrentamos a una crisis, una decepción o un fracaso. Esto significa que, de una u otra forma, todos vamos a experimentar muchos pensamientos y sentimientos dolorosos.

Pero la buena noticia es que, aunque no podemos evitar ese dolor, sí podemos aprender a gestionarlo mucho mejor, a «destrabarnos» de él, superarlo y crear una vida que valga la pena. Este libro te enseñará habilidades sencillas, pero eficaces, para restar fuerza a los pensamientos, sentimientos, emociones, sensaciones y recuerdos dolorosos. Aprenderás a robarles su poder para que no vuelvan a retenerte ni hundirte; a permitir que vengan y vayan sin dejarte arrastrar por ellos. También aprenderás a construir una vida rica y con sentido, independientemente de lo que hayas experimentado en el pasado o en la actualidad, lo que dará pie a una profunda sensación de vitalidad y plenitud.

Y ahora vamos a hacer una pausa para ver cómo está reaccionando tu mente ante esto. ¿Lo está haciendo de forma positiva, entusiasta, esperanzada y optimista? Si es así, disfrútalo mientras dure, pero no te aferres a ello, porque, como veremos más adelante, intentar aferrarse a pensamientos y sentimientos agradables causa todo tipo de problemas. Pero puede que tu mente se muestre pesimista o desconfiada, afirmando frases del tipo: «Esto no me va a funcionar» o «No me creo nada, esto es una gilipollez». Si es así, reconoce que esos pensamientos son totalmente naturales; es tu mente haciendo su trabajo, intentando salvarte de algo que podría ser desagradable o doloroso. ¿Por qué? Bueno, imagina que inviertes mucho tiempo y energía en leer este libro y en aplicarlo a tu vida; imagina que haces todo esto y que no te funciona. Eso sí que sería doloroso, ¿verdad? Así que tu mente intenta ahorrarte esa penosa posibilidad. Y lo más pro-

bable es que siga haciéndolo a lo largo de todo el libro. De modo que, siempre que suceda, espero que recuerdes dos cosas:

a) Que es completamente normal, es lo que hace la mente.

b) Que tu mente no intenta complicarte la vida; solo mantenerte a salvo, protegerte del dolor.

Lo que viene

Este libro es como un viaje a otro país: habrá muchas cosas que te parecerán nuevas y peculiares. Otras te resultarán familiares, pero con diferencias sutiles. A veces te supondrá un reto o sentirás contrariedad, y otras todo será emocionante y divertido. Date tiempo. No te apresures y saborea el viaje en su totalidad. Pon la pausa cuando te encuentres con algo estimulante, curioso o inusual. Explóralo en profundidad y aprende al máximo de ello. Crear una vida que valga la pena vivir es una tarea mayúscula, así que tómate tu tiempo para apreciarla.