



Yuval Noah Harari

(Israel - 1976)

“DE ANIMALES A DIOSSES”

CAPITULO 19

Y VIVIERON FELICES POR SIEMPRE JAMÁS

Los últimos 500 años han sido testigos de una serie de revoluciones pasmosas. La Tierra se ha unido en una única esfera ecológica e histórica. La economía ha crecido de forma exponencial, y en la actualidad la humanidad goza del tipo de riqueza que solía ser propia de los cuentos de hadas. La ciencia y la revolución industrial han conferido a la humanidad poderes sobrehumanos y una energía prácticamente ilimitada. El orden social se ha transformado por completo, como lo han hecho la política, la vida cotidiana y la psicología humana. Pero ¿somos más felices?... Y, si no es así, ¿qué sentido ha tenido desarrollar la agricultura, las ciudades, la escritura, las monedas, los imperios, la ciencia y la industria? Los historiadores rara vez se plantean estas preguntas... Pero estas son las preguntas más importantes

que se pueden hacer a la historia...

¿Qué ocurriría si investigaciones rigurosas [mostraran que] el crecimiento económico y la confianza en uno mismo no hacen que la gente sea más feliz, ¿cuál es el beneficio del capitalismo? ¿Qué pasaría si resultara que los súbditos de grandes imperios son por lo general más felices que los ciudadanos de estados independientes y que, por ejemplo, los argelinos eran más felices bajo el mandato francés que bajo el suyo propio? ¿Qué diría esto acerca del proceso de descolonización y del valor de la autodeterminación nacional?...

CONTAR LA FELICIDAD

... Filósofos, sacerdotes y poetas han meditado durante milenios sobre la naturaleza de la felicidad, y muchos han llegado a la conclusión de que los factores sociales, éticos y espirituales tienen un impacto tan grande sobre nuestra felicidad como las condiciones materiales...

En décadas recientes, psicólogos y biólogos han aceptado el reto de estudiar científicamente aquello que hace realmente que la gente sea feliz. ¿Es el dinero, la familia, la genética, o quizá la virtud? El primer paso es definir qué es lo que se medirá. La definición generalmente aceptada de felicidad es «bienestar subjetivo»... ¿cómo puede medirse desde fuera?...

Por lo general, un cuestionario subjetivo del bienestar pide a los entrevistados que indiquen, en una escala del 0 al 10, su conformidad con afirmaciones tales como: «Me gusta ser

como soy», «Siento que la vida es muy gratificante», «Soy optimista con respecto al futuro» y «La vida es buena». A continuación, el investigador suma todas las respuestas y calcula el nivel general de bienestar subjetivo del entrevistado.

Dichos cuestionarios se emplean para correlacionar la felicidad con varios factores objetivos. Un estudio puede comparar 1.000 personas que ganan 100.000 euros anuales con 1.000 personas que ganan 50.000 euros. Si el estudio descubre que el primer grupo tiene un nivel de bienestar subjetivo de 8,7, mientras que el segundo tiene un promedio de solo 7,3, el investigador puede concluir razonablemente que... el dinero da la felicidad.

Puede utilizarse el mismo método para investigar si la gente que vive en democracias es más feliz que la que vive en dictaduras, y si los casados son más felices que los solteros, los divorciados o los viudos... Esta manera de pensar no es perfecta, pero antes de indicar algunas lagunas vale la pena considerar los hallazgos.

Una conclusión interesante es que el dinero produce realmente la felicidad. Pero solo hasta cierto punto, y pasado dicho punto carece de importancia. Para la gente situada en la base de la escala económica, más dinero significa mayor felicidad... Sin embargo, si el lector es un alto ejecutivo con ingresos del orden de los 250.000 euros anuales y gana 1 millón de euros en la lotería...

Podrá comprar un automóvil más llamativo, mudarse a una casa suntuosa, habituarse a beber Vega Sicilia Único en lugar de un Rioja medio,

pero pronto todo esto le parecerá rutinario y nada excepcional. Otro resultado interesante es que la enfermedad reduce la felicidad a corto plazo, pero solo es causa de aflicción a largo plazo si la salud de una persona se deteriora constantemente o si la enfermedad implica dolor progresivo y debilitante. Las personas a las que se les diagnostican enfermedades crónicas como la diabetes, suelen deprimirse durante un tiempo, pero si la enfermedad no empeora se adaptan a la nueva situación y valoran su felicidad tan alta como la gente sana...

La familia y la comunidad parecen tener más impacto en nuestra felicidad que el dinero y la salud. Las personas con familias fuertes que viven en comunidades bien trabadas y que apoyan a sus miembros son significativamente más felices que las personas cuyas familias son disfuncionales y que nunca han encontrado (o nunca han buscado) una comunidad de la que formar parte. El matrimonio es particularmente importante. Diversos estudios han demostrado que hay una correlación muy estrecha entre buenos matrimonios y un elevado bienestar subjetivo y entre malos matrimonios y desdicha. Esto se mantiene con independencia de las condiciones económicas e incluso de las físicas. Un inválido pobre rodeado de una amante esposa, una familia devota y una comunidad acogedora puede sentirse mejor que cualquier millonario alienado...

Esto plantea la posibilidad de que la inmensa mejora en las condiciones materiales a lo largo de los dos últimos siglos se haya visto enmascarada por el

desplome de la familia y la comunidad...

Sin embargo el hallazgo más importante de todos es que la felicidad no depende realmente de condiciones objetivas, ni de la riqueza, la salud o incluso la comunidad. Depende, más bien, de la correlación entre las condiciones objetivas y las expectativas subjetivas. Si uno quiere un carro de bueyes y obtiene un carro de bueyes, está contento. Si uno quiere un Ferrari último modelo y obtiene solo un Fiat de segunda mano, esto lo asimila como una pérdida. Esta es la razón por la que ganar la lotería tiene, con el tiempo, el mismo impacto sobre la felicidad de la gente que un accidente automovilístico incapacitante. Cuando las cosas mejoran, las expectativas aumentan, y en consecuencia mejoras incluso espectaculares en las condiciones objetivas nos pueden dejar insatisfechos. Cuando las cosas empeoran, las expectativas se reducen y en consecuencia una enfermedad grave nos puede dejar tan felices como lo éramos antes...

Nosotros, los modernos, tenemos un arsenal de tranquilizantes y analgésicos a nuestro alcance, pero nuestras expectativas de comodidad y placer, y nuestra intolerancia a los inconvenientes y las incomodidades han aumentado hasta tal extremo que es probable que padezcamos más de dolor de lo que nuestros antepasados lo hicieron nunca...

El problema es una falacia del razonamiento profundamente incrustada en nuestra psique. Cuando intentamos adivinar o imaginar lo felices que son ahora otras personas, o lo

felices que eran las gentes en el pasado, inevitablemente nos imaginamos a nosotros mismos en su lugar. Pero esto no funciona, porque adhiere nuestras expectativas a las condiciones materiales de otros. En las sociedades opulentas modernas es habitual ducharse y cambiarse la ropa cada día. Los campesinos medievales no se lavaban durante meses, y casi nunca se cambiaban de ropa. El solo hecho de pensar en vivir de esta manera, sucios y malolientes en extremo, es algo que detestamos. Pero parece que a los campesinos medievales no les importaba. Estaban acostumbrados a la sensación y al olor de una camisa que no se lavaba desde hacía mucho tiempo. No es que desearan cambiarse de ropa pero no pudieran; tenían lo que querían. Así, al menos en lo que al vestido se refiere, estaban contentos... Todo es cuestión de expectativas. Si la felicidad viene determinada por las expectativas, entonces dos pilares de nuestra sociedad (los medios de comunicación y la industria publicitaria) pueden estar vaciando, sin saberlo, los depósitos de satisfacción del planeta.

Si el lector fuera un joven de dieciocho años en una pequeña aldea de hace 5.000 años, probablemente pensaría que era bien parecido porque solo había otros 50 hombres en su aldea y la mayoría de ellos eran ancianos, o tenían cicatrices o arrugas, o todavía eran niños pequeños. Pero si el lector es un adolescente en la actualidad, tiene muchas más probabilidades de sentirse incómodo. Incluso si los demás chicos de la escuela son feos, el adolescente no se compara con ellos, sino con las estrellas de cine, atletas y supermodelos

que vemos continuamente en la televisión, en Facebook y en las carteleras gigantes.

¿Podría ser, pues, que el descontento del Tercer Mundo no estuviera fomentado únicamente por la pobreza, la enfermedad, la corrupción y la opresión política, sino también por la simple exposición a los estándares del Primer Mundo? El ciudadano egipcio promedio tenía muchas menos probabilidades de morir de hambre, de la peste o de violencia bajo el gobierno de Hosni Mubarak que bajo Ramsés II o Cleopatra. Las condiciones materiales de la mayoría de los egipcios nunca habían sido tan buenas. Uno pensaría que en 2011 estarían cantando por las calles y dando gracias a Alá por su buena fortuna. En cambio, se levantaron furiosamente para derrocar a Mubarak. No se comparaban con sus antepasados bajo los faraones, sino con sus contemporáneos en los Estados Unidos de América de Obama. Si esto fuera así, incluso la inmortalidad podría producir descontento. Supongamos que la ciencia da con curas para todas las enfermedades, terapias efectivas contra el envejecimiento y tratamientos regenerativos que mantienen a la gente indefinidamente joven. Con toda probabilidad, el resultado inmediato sería una epidemia sin precedentes de ira y ansiedad.

Los que fueran incapaces de permitirse los nuevos tratamientos milagrosos (la inmensa mayoría de la gente) estarían fuera de sí con rabia. A lo largo de la historia, los pobres y los oprimidos se han confortado al pensar que al menos la muerte es justa, que los ricos y poderosos también mueren. A los pobres no les confortaría la idea de que

tienen que morir, mientras que los ricos permanecerán jóvenes y bellos para siempre.

Pero la reducida minoría capaz de permitirse los nuevos tratamientos tampoco estaría eufórica. Tendrían muchos motivos para mostrarse ansiosos. Aunque las nuevas terapias pudieran extender la vida y la juventud, no podrían revivir a los cadáveres. ¡Qué terrible sería pensar que mis seres queridos y yo podemos vivir para siempre, pero solo si no nos atropella un camión o un terrorista no nos hace volar en pedazos! Es probable que la gente potencialmente mortal no quiera tomar ni el más mínimo riesgo, y la agonía de perder un cónyuge, un hijo o un amigo íntimo sería insoportable.

FELICIDAD QUÍMICA

Los científicos sociales distribuyen cuestionarios de bienestar subjetivo y correlacionan los resultados con factores socioeconómicos tales como la riqueza y la libertad política. Los biólogos emplean los mismos cuestionarios, pero correlacionan las respuestas que la gente da con factores bioquímicos y genéticos. Sus hallazgos son sorprendentes.

Los biólogos sostienen que nuestro mundo mental y emocional está regido por mecanismos bioquímicos modelados por millones de años de evolución.

Como todos los demás estados mentales, nuestro bienestar subjetivo no está determinado por parámetros externos como el salario, las relaciones sociales o los derechos políticos. Está determinado, en cambio, por un complejo sistema de nervios, neuronas, sinapsis y varias sustancias bioquímicas

como la serotonina, la dopamina y la oxitocina.

A nadie le hace feliz ganar la lotería, comprar una casa, ser promovido o incluso encontrar el verdadero amor. A la gente le hace feliz una cosa, y solo una: sensaciones agradables en su cuerpo. Una persona que acaba de ganar la lotería o de encontrar un nuevo amor y salta de alegría no reacciona realmente ante el dinero o el amante. Reacciona a varias hormonas que recorren su torrente sanguíneo, y a la tormenta de señales eléctricas que destellan en diferentes partes del cerebro.

Lamentablemente para todas las esperanzas de crear el cielo en la Tierra, nuestro sistema bioquímico interno parece estar programado para mantener relativamente constantes los niveles de felicidad...

La felicidad y la desdicha desempeñan un papel en la evolución únicamente en la medida que promuevan la supervivencia y la reproducción o dejen de hacerlo.

Quizá no sea sorprendente, entonces, que la evolución nos haya moldeado para no ser ni demasiado desdichados ni demasiado dichosos...

Por ejemplo, la evolución proporcionó sensaciones placenteras como recompensa a los machos que diseminaban sus genes al tener sexo con hembras fértiles. Si el sexo no estuviera acompañado de este placer, a pocos machos les preocuparía. Al mismo tiempo, la evolución se aseguró de que estas sensaciones placenteras se desvanecieran rápidamente. Si los orgasmos duraran siempre, los felicísimos machos morirían de hambre por falta de interés en la comida, y no se

tomarían la molestia de buscar otras hembras fértiles.

Algunos expertos comparan la bioquímica humana con un sistema de aire acondicionado que mantiene la temperatura constante...

Algunos sistemas de aire acondicionado se fijan a 25 grados Celsius. Otros se fijan a 20 grados. Los sistemas que acondicionan la felicidad humana también difieren de una persona a otra. En una escala de 1 a 10, algunas personas nacen con un sistema bioquímico alegre que permite que su humor oscile entre los niveles 6 y 10, y que con el tiempo se estabilice en el 8. Una persona de este tipo se siente bastante feliz incluso si vive en una ciudad grande y alienada, pierde su dinero invirtiendo en la Bolsa y se le diagnostica diabetes. Otras personas están maldecidas con una bioquímica triste que oscila entre 3 y 7 y se estabiliza en el 5. Una persona infeliz de este modo sigue estando deprimida incluso si goza del apoyo de una comunidad bien trabada, gana millones a la lotería y es tan saludable como un atleta olímpico...

Simplemente, su cerebro no está construido para el alborozo, ocurra lo que ocurra...

¿Cómo se puede conciliar esto con los hallazgos psicológicos y sociológicos indicados anteriormente según los cuales, por ejemplo, los casados son más felices, de promedio, que los solteros?...

Es verdad que los casados son más felices que los célibes y los divorciados, pero esto no significa necesariamente que el matrimonio produzca felicidad... Las personas

que nacen con una bioquímica alegre suelen ser, por lo general, felices y contentas. Son cónyuges más atractivos, y en consecuencia tienen una mayor probabilidad de casarse. También es menos probable que se divorcien...

[Pero] Nuestro sistema de aire acondicionado mental tiene una cierta libertad de movimiento dentro de unos límites predeterminados. Es casi imposible superar los límites emocionales superior e inferior, pero el matrimonio y el divorcio pueden tener un impacto en el área que hay entre ambos niveles...

[Por tanto] resulta que la historia tiene una importancia menor, puesto que la mayoría de los sucesos históricos no han tenido ningún impacto en nuestra bioquímica. La historia puede cambiar los estímulos externos que hacen que se segregue serotonina, pero no cambia los niveles de serotonina resultantes, y por lo tanto no puede hacer que la gente sea más feliz. Comparemos un campesino medieval francés con un banquero parisino moderno. El campesino vivía en una choza de adobe sin calefacción que daba a la pocilga local, mientras que el banquero tiene el hogar en un ático espléndido con los últimos dispositivos tecnológicos y una vista sobre los Champs Élysées. Intuitivamente, cabría esperar que el banquero fuera mucho más feliz que el campesino. Sin embargo, chozas de adobe, áticos y los Champs Élysées no determinan realmente nuestro talante. La serotonina lo hace. Cuando el campesino medieval completó la construcción de su choza de adobe, sus neuronas cerebrales secretaron serotonina, haciéndola llegar

hasta el nivel X. Cuando en 2013 el banquero efectuó el último pago de su maravilloso ático, sus neuronas cerebrales secretaron una cantidad similar de serotonina, haciéndola subir hasta un nivel X parecido. Para el cerebro no supone ninguna diferencia...

Y esto es así no solo para las vidas privadas, sino también para los grandes acontecimientos colectivos. Tomemos, por ejemplo, la Revolución francesa... Los que habían ganado una bioquímica gozosa en la lotería genética eran igual de felices antes de la revolución que después de ella. Los que tenían una bioquímica deprimente se quejaban de Robespierre y Napoleón con la misma acritud con que antes se habían quejado de Luis XVI y María Antonieta. Si es así, ¿de qué sirvió la Revolución francesa? Si la gente no fue más feliz, ¿qué sentido tuvo todo aquel caos, terror, sangre y guerra? Los biólogos nunca hubieran asaltado la Bastilla. La gente piensa que esta revolución política o aquella reforma social los hará más felices, pero su bioquímica los engaña una y otra vez...

Hoy, cuando finalmente nos damos cuenta de que las claves de la felicidad están en manos de nuestro sistema bioquímico, podemos dejar de perder nuestro tiempo en política y en reformas sociales, golpes de Estado e ideologías, y centrarnos en cambio en lo único que puede hacernos realmente felices: manipular nuestra bioquímica. Si invertimos miles de millones para comprender la química de nuestro cerebro y desarrollar tratamientos apropiados, podremos hacer que la gente sea mucho más feliz de lo que nunca ha sido antes, sin

necesidad de revoluciones. El Prozac, por ejemplo, no cambia regímenes políticos, pero al elevar los niveles de serotonina hace que la gente salga de su depresión.

Nada capta mejor el argumento biológico que el famoso eslogan de la New Age: «La felicidad empieza dentro». El dinero, el nivel social, la cirugía plástica, casas bonitas, puestos poderosos... ninguna de estas cosas nos proporcionará felicidad. La felicidad duradera proviene solo de la serotonina, la dopamina y la oxitocina...

EL SIGNIFICADO DE LA VIDA

... En un famoso estudio, Daniel Kahneman, que obtuvo el Premio Nobel de Economía, pidió a diversas personas que describieran un día laborable cualquiera, recorriéndolo episodio a episodio y evaluando lo mucho que disfrutaron de cada momento, o lo mucho que este les desagradó...

Kahneman encontró que cuando se cuentan los momentos de alegría y los momentos de trabajo fatigoso, criar a un hijo resulta ser un asunto más bien desagradable. Consiste en gran medida en cambiar pañales, lavar platos y habérselas con cambios de humor, que es algo que a nadie le gusta hacer. Pero la mayoría de los padres declaran que sus hijos son sup principal fuente de felicidad. ¿Es que acaso las personas no saben realmente lo que es bueno para ellas? Esta es una opción. Otra es que los hallazgos demuestran que la felicidad no es un exceso de momentos agradables en

relación con los desagradables. Más bien, la felicidad consiste en ver que la vida de uno en su totalidad tiene sentido y vale la pena. Hay un importante componente cognitivo y ético de la felicidad. Nuestros valores significan toda la diferencia entre si nos vemos como «miserables esclavos de un bebé dictador» o como «amantes formadores de una nueva vida».

Tal como lo planteaba Nietzsche, si uno tiene unarazón por la que vivir, lo puede soportar casi todo. Una vida con sentido puede ser extremadamente satisfactoria incluso en medio de penalidades, mientras que una vida sin sentido es una experiencia desagradable y terrible, con independencia de lo confortable que sea...

Esta es una conclusión que no favorece necesariamente a la modernidad. Si se valora la vida minuto a minuto, la gente de la Edad Media lo tenía ciertamente duro. Sin embargo, si creían en la promesa de una dicha permanente en el más allá, bien pudiera ser que consideraran que su vida tenía mucho más significado y valía mucho más la pena que la gente seglar moderna, que a largo plazo no pueden esperar otra cosa que un olvido completo y sin sentido. A la pregunta «¿Está usted satisfecho con su vida en su conjunto?», la gente de la Edad Media podría haber obtenido puntuaciones muy altas en un cuestionario de bienestar subjetivo. ¿Así que nuestros antepasados medievales eran felices porque encontraban sentido a la vida en los engaños colectivos acerca de la vida en el más allá? Sí...

Hasta donde podemos saber, desde un punto de vista puramente

científico, la vida humana no tiene en absoluto ningún sentido. Los humanos son el resultado de procesos evolutivos ciegos que operan sin objetivo ni propósito. Nuestras acciones no forman parte de ningún plan cósmico divino, y si el planeta Tierra hubiera de explotar mañana por la mañana, probablemente el universo seguiría su camino como de costumbre...

Los sentidos ultramundanos que las gentes medievales encontraban que tenía su vida no eran más ilusión que lo que las gentes modernas encuentran en los modernos sentidos humanistas, nacionalistas y capitalistas. La científica que dice que su vida tiene sentido porque aumenta el compendio del saber humano, el soldado que declara que su vida tiene sentido porque lucha para defender a su patria, y el empresario que encuentra sentido en la creación de una nueva compañía, se engañan igual que sus homólogos medievales que encontraban sentido en la lectura de las Escrituras, en emprender una cruzada o en construir una nueva catedral. De modo que quizá la felicidad consista en sincronizar las ilusiones personales del sentido con las ilusiones colectivas dominantes en cada situación. Mientras mi narración personal esté en sintonía con las narraciones de la gente que me rodea, puedo convencerme de que mi vida tiene sentido, y encontrar felicidad en esta convicción. Esta es una conclusión bastante deprimente. ¿Acaso la felicidad depende realmente de engañarse a sí mismo?

CONÓCETE A TI MISMO

Si la felicidad se basa en sentir

sensaciones agradables, entonces para poder ser más felices necesitamos reorganizar nuestro sistema bioquímico. Si la felicidad se basa en sentir que la vida tiene un significado, entonces para poder ser más felices necesitamos engañarnos de manera más efectiva...

Estos dos supuestos previos comparten la hipótesis de que la felicidad es algún tipo de sensación subjetiva (ya sea de placer o de sentido), y que con el fin de juzgar la felicidad de la gente todo lo que necesitamos es preguntarle cómo se sienten. Para muchos de nosotros esto parece lógico porque la religión dominante de nuestra época es el liberalismo. El liberalismo santifica los sentimientos subjetivos de los individuos. Considera que dichos sentimientos son la fuente suprema de la autoridad. Lo que es bueno y lo que es malo, lo que es bello y lo que es feo, lo que debería ser y lo que no debería ser, todo está determinado por lo que cada uno de nosotros siente.

La política liberal se basa en la idea de que los votantes saben lo que hacen...

La economía liberal se basa en la idea de que el cliente siempre tiene la razón. El arte liberal declara que la belleza está en el ojo del observador. A los estudiantes de las escuelas y universidades liberales se les enseña a pensar por sí mismos. Los anuncios nos apremian a «¡Simplemente, hágalo!». Los filmes de acción, los dramas teatrales, los melodramas, las novelas y las canciones populares pegadizas nos adoctrinan constantemente: «Sé fiel a ti mismo», «Escúchate a ti mismo», «Sigue los

dictados de tu corazón»...

Pero esta opinión es exclusiva del liberalismo. La mayoría de las religiones e ideologías...y filosofías han adoptado una postura muy distinta con respecto a la felicidad que la del liberalismo. La posición budista es particularmente interesante. El budismo ha asignado a la cuestión de la felicidad más importancia quizá que cualquier otro credo humano. Durante 2.500 años los budistas han estudiado de manera sistemática la esencia y las causas de la felicidad... El budismo comparte la idea... que la felicidad es el resultado de procesos que tienen lugar dentro del cuerpo, no de acontecimientos que ocurren en el mundo exterior. Sin embargo, partiendo de la misma idea el budismo alcanza conclusiones muy distintas. Según el budismo, la mayoría de la gente identifica la felicidad con sensaciones placenteras, al tiempo que identifica el sufrimiento con sensaciones desagradables... El problema, según el budismo, es que nuestras sensaciones no son más que vibraciones pasajeras... De modo que si quiero experimentar sensaciones agradables, he de buscarlas constantemente, al tiempo que alejo las sensaciones desagradables... ¿Por qué esforzarnos tanto para conseguir algo que desaparece casi tan pronto como surge? Según el budismo, la raíz del sufrimiento no es ni la sensación de dolor ni la tristeza, ni siquiera la falta de sentido. Más bien, el origen real del sufrimiento es la búsqueda continua e inútil de

sensaciones fugaces, que hace que estemos en un estado de tensión constante, de desazón y de insatisfacción. Debido a esta búsqueda, la mente nunca está satisfecha. Incluso cuando experimenta placer no está contenta, porque teme que esta sensación desaparezca pronto, y anhela que dicha sensación permanezca y se intensifique. La gente se libera del sufrimiento no cuando experimenta este o aquel placer pasajero, sino cuando comprende la naturaleza no permanente de todas sus sensaciones y deja de anhelarlas. Este es el objetivo de las prácticas budistas de meditación. En la meditación se supone que uno observa de cerca su mente y su cuerpo, presencia la aparición y desaparición incesante de todas sus sensaciones, y se da cuenta de lo inútil que es intentar conseguir las. Cuando la búsqueda se detiene, la mente se vuelve más relajada, clara y satisfecha. Siguen surgiendo y pasando todo tipo de sensaciones (alegría, ira, aburrimiento, lujuria), pero cuando uno deja de anhelar sensaciones concretas, estas se aceptan sencillamente por lo que son. Uno vive en el momento presente en lugar de fantasear acerca de lo que pudo haber sido. La serenidad que resulta es tan profunda que los que pasan su vida en una búsqueda frenética de sensaciones agradables apenas pueden imaginarla. Es como un hombre que permanece durante décadas en la playa, abrazando algunas olas «buenas» e intentando impedir que se desintegren, mientras que simultáneamente aparta las olas «malas» para evitar que se acerquen a él. Un día

tras otro, el hombre sigue de pie en la playa, volviéndose loco con su ejercicio infructuoso. Finalmente, se sienta en la arena y simplemente deja que las olas vengan y se vayan a su antojo. ¡Qué apacible! Esta idea es tan ajena a la cultura liberal moderna que cuando los movimientos de la New Age en Occidente dieron con los descubrimientos budistas, los tradujeron en términos liberales, con lo que les dieron la vuelta. Los cultos de la New Age suelen decir: «La felicidad no depende de condiciones externas. Solo depende de lo que uno sienta en su interior... O, de manera más sucinta: «La felicidad empieza dentro». Esto es exactamente lo que dicen los biólogos, más o menos lo contrario de lo que dijo Buda. Buda coincidía... en que la felicidad es independiente de las condiciones externas. Pero... también independiente de nuestros sentimientos internos. De hecho, cuanta más importancia damos a nuestras sensaciones, más las anhelamos y más sufrimos. La recomendación de Buda fue detener no solo la búsqueda de los logros externos, sino también la búsqueda de los sentimientos internos.

Resumiendo... la mayoría de la gente se identifica equivocadamente con sus sentimientos, pensamientos, gustos y aversiones. Cuando sienten ira, piensan «Estoy enfurecido. Esta es mi ira». En consecuencia, pasan su vida evitando algunos tipos de sensaciones y en busca de otras. Nunca se dan cuenta de que no son sus sensaciones, y que la búsqueda incesante de determinadas sensaciones no hace más que dejarlos atrapados en la desdicha.

Si es así, entonces toda nuestra comprensión de la historia de la felicidad puede estar descaminada. Quizá no sea tan importante que las expectativas de la gente se cumplan y que gocen de sensaciones placenteras. La principal cuestión es si las personas conocen la verdad acerca de sí mismas...