

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Entrevista de Eduard Punset con Gary Marcus, psicólogo de la Universidad de Nueva York y autor del libro Kluge. Nueva York, abril de 2008.

Vídeo del programa: <http://www.smartplanet.es/redesblog/?p=460>

*Nuestro cerebro nos basta para salir del paso
pero podemos hacerlo mejor*
Gary Marcus

Decálogo para vivir mejor:

- I. Plantéate hipótesis alternativas
- II. Reformula la pregunta
- III. La correlación no implica causalidad
- IV. Anticípate a tu propia impulsividad
- V. Haz planes para prevenir cualquier eventualidad
- VI. No tomes decisiones importantes cuando estés cansado
- VII. Toma distancia de las cosas
- VIII. Intenta ser racional
- IX. Prioriza
- X. La felicidad se encuentra en la sala de espera de la felicidad

I. Plantéate hipótesis alternativas

Eduard Punset:

Estamos en Nueva York, y tenemos la suerte de tener con nosotros al profesor Gary Marcus, que ha estudiado como nadie probablemente en este país los efectos prácticos, concretos, de la felicidad. O sea, en la vida cotidiana cómo debiéramos arreglárnoslas para ser felices, un

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

poquito más de lo que en realidad lo somos. Gary, mencionas una especie de decálogo para facilitarle la vida a la gente corriente...

Gary Marcus:

Una vez que has reconocido los límites de la mente humana, puedes intentar hacer algo al respecto. Uno de los ejemplos que doy en el libro es: «siempre que sea posible, plantéate hipótesis alternativas». Parece un consejo de lo más obvio, pero la gente muy pocas veces lo hace, y es una técnica realmente eficaz. Los seres humanos tendemos a pensar en una hipótesis, y a continuación en cosas que encajen con ella. Por ejemplo «¿Me conviene comprarme ese coche en concreto?», sin pensar en el resto de cosas. En lugar de gastarme el dinero en un coche, podría dedicarlo a la educación de los hijos, o ahorrarlo para una casa... pero solemos basarnos en una posibilidad y analizarla cuidadosamente, mirando sólo las cosas buenas que supone.

II. Reformula la pregunta

Eduard Punset:

Otro consejo que mencionas, Gary, es: «reformula la pregunta».

Gary Marcus:

Reformula la pregunta, sí. Está relacionado; porque si piensas en las cosas con una serie de palabras concretas, seguirás el hilo en esos términos, y a veces merece la pena pensar de una manera completamente nueva... Hay que volver a empezar y plantearse cuál sería la perspectiva de otra persona sobre esto. Así es como muchas veces se llega a consideraciones nuevas e interesantes, y al final se puede tomar una mejor decisión.

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

III. La correlación no implica causalidad

Eduard Punset:

Otra cosa evidente, pero que de nuevo la gente suele olvidar, especialmente cuando están obnubilados por algo, es: «recuerda siempre que la correlación no implica causalidad».

Gary Marcus:

La gente piensa automáticamente que si sucede algo, tiene que haber una explicación, y a menudo se quedan con la explicación más directa. Te pongo un ejemplo: si yo te dijera que el tamaño del vocabulario de las personas guarda relación con el tamaño del calzado, me dirías: «¿en serio?», pero si yo te indicara que hay buenos datos que lo refrendan, como por cierto sucede... pues más de uno empezaría a pensar en llevar zapatos más grandes para aumentar su vocabulario, o alguna idea similar. Sin embargo, en realidad, lo que pasa es que hay un tercer fenómeno que provoca las dos cosas: ¡el motivo por el que el tamaño del calzado está correlacionado con el del vocabulario es porque las personas que llevan calzado muy pequeño tienen un vocabulario muy limitado ya que son muy jóvenes! Crecen los pies y crece el vocabulario, ¡pero una cosa no causa la otra!

IV. Anticípate a tu propia impulsividad

Eduard Punset:

Estamos hablando, no podemos olvidarlo, de un decálogo elaborado por los psicólogos de la Universidad de Nueva York, un decálogo para ser algo más feliz de lo que somos, ¿no? Cosas que no debiéramos olvidar. La siguiente es: «anticípate a tu propia impulsividad». Ésta es difícil para la gente, ¿no?

Gary Marcus:

Sí, y además sigue así: «y realiza compromisos previos». ¡Ahí está el célebre caso de Ulises, que se ató al mástil porque sabía que llegaban las sirenas!

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Eduard Punset:

Exacto.

Gary Marcus:

Cuando te percatas de eso, lo primero que hay que hacer es preguntarte: «¿cuándo cometo errores sistemáticamente? ¿Y cómo puedo salir de las situaciones o llegar a un compromiso que evite las consecuencias perjudiciales?». Cuando te das cuenta de que sistemáticamente estás interfiriendo con tus objetivos a largo plazo haciendo algo. Por ejemplo, pongamos que yo quisiera adelgazar, y mi perdición fueran los postres... podría decir: «¿qué hago? Pues siempre que llegue el postre, me levantaré e iré a otra habitación», o algo por el estilo.

Eduard Punset:

Sí, y la gente tiende a olvidar que decidir perder peso, por ejemplo, absorbe mucho esfuerzo mental...

Gary Marcus:

¡Así es!

V. Haz planes para prevenir cualquier eventualidad

Eduard Punset:

¡Y tal vez no sean capaces de hacer otras cosas, porque no se puede hacer todo a la vez!

Hay un consejo maravilloso para ser feliz, o por lo menos ser menos infeliz, que es el siguiente: «no te limites a fijarte objetivos, haz planes para prevenir cualquier eventualidad».

Recuerdo una vez que hablé con un empresario millonario amigo mío, y le dije exactamente esto: «lo que me cuentas es muy bonito, pero... ¿qué pasa si todo va mal? ¿Cuál es tu plan B?» ¡Y no tenía ninguno!

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Gary Marcus:

Este consejo proviene de un montón de investigación experimental que se ha realizado en la Universidad de Nueva York, sobre el sistema reflejo y el sistema deliberativo. La realidad es que tenemos estos dos sistemas cerebrales distintos que están siempre en conflicto: el sistema reflejo, que quiere hacer las cosas automáticamente, y el sistema deliberativo, que traza planes a largo plazo... ¿y cómo podemos hacer que colaboren? Si tienes un objetivo, como «quiero adelgazar» o «quiero mejorar mi rendimiento escolar», esto no es suficientemente específico para el sistema reflejo, que en realidad es el que lleva las riendas. En nuestras acciones cotidianas, la mayor parte del tiempo lo que hacemos es reflejo, así que el truco es reformular los objetivos a largo plazo y convertirlos en planes específicos para cubrir eventualidades de todo tipo, planes que el sistema reflejo pueda entender. De esta forma, estaremos más cerca de conseguir nuestras metas. ¡Lo interesante de la evolución es lo mal que los combinó ambos! No sé si en los países de habla hispana tenéis también la costumbre que tenemos aquí de hacer propósitos de Año Nuevo...

Eduard Punset:

¡Desde luego!

Gary Marcus:

Pues la especie humana hace propósitos de Año Nuevo: voy y planeo que adelgazaré o que estudiaré más o lo que sea; pero normalmente, en marzo o abril, ya nos hemos olvidado de nuestros propósitos y volvemos a lo de siempre. Y todo se debe a la tensión entre los reflejos y la planificación deliberada. La planificación deliberada es lo que haces por Año Nuevo, y los reflejos lo que haces casi todo el tiempo.

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

VI. No tomes decisiones importantes cuando estés cansado

Eduard Punset:

Así que el truco es reformular los objetivos a largo plazo y convertirlos en planes específicos para cubrir eventualidades de todo tipo, planes que el sistema reflejo pueda entender. De esta forma, estaremos más cerca de conseguir nuestras metas. Hay otro consejo que parece muy pedestre pero que también es muy bueno, Gary...

Gary Marcus:

Sí... lo que incluyo en el libro son consejos comunes que realmente se asientan en la ciencia. Señalas uno que dice: «siempre que sea posible, no tomes decisiones importantes cuando estés cansado...

Eduard Punset:

¡Cuando estés cansado!

Gary Marcus:

...o tengas otras cosas en la cabeza». ¿Y por qué es verdad? Resulta que el sistema reflejo (que a veces toma las decisiones menos acertadas) funciona todo el rato, incluso cuando estamos cansados, mientras que el sistema deliberativo, el que puede ser racional y tener en cuenta consideraciones más complejas, necesita cierta energía cerebral adicional, ¡así que no funciona si estamos cansados! Por tanto, tomar decisiones en esas situaciones de falta de energía sólo nos conduce a depender del sistema reflejo, lo cual no cuadrará con los objetivos a largo plazo del sistema deliberativo.

VII. Toma distancia de las cosas

Eduard Punset:

Tu siguiente sugerencia para ser feliz (y tal vez Buda dijo algo similar) es: «toma distancia de las cosas».

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Gary Marcus:

De nuevo tiene en parte que ver con el sistema reflejo y deliberativo. El reflejo funciona en un momento concreto, y si puedes distanciarte de ese momento y pensar las cosas a largo plazo: «¿cómo me sentiré sobre esta decisión de aquí a un año?» lograrás una nueva perspectiva. Distanciarte es otra manera de acercarte a la consecución de estas cosas complicadas... bueno, no necesariamente complicadas, pero sí meditadas, que el sistema deliberativo pasa tanto tiempo planeando. Es otra manera de conseguir tus objetivos.

Eduard Punset:

Pero el problema es que la ciencia también nos ha enseñado que a los seres humanos nos resulta muy difícil, cuando estamos conmovidos emocionalmente, plantearnos la emoción opuesta. ¡Simplemente no podemos! La gente es incapaz de ponerse en otra situación, en una emoción distinta.

Gary Marcus:

Esto tiene que ver con la dinámica de la memoria. Las emociones son detonantes muy fuertes de la memoria. Solemos recordar la cosa más reciente, y la emoción actual desplaza todo lo demás y se nos hace más difícil evocar recuerdos de estados emocionales opuestos. Si te sientes feliz, te será difícil pensar en cosas tristes, y si estás triste, te será difícil pensar en algo alegre... Hay un estudio que incluyo en el libro, no lo hice yo, pero es uno de mis favoritos: alguien les formulaba a estudiantes universitarios dos preguntas: «¿hasta qué punto eres feliz con tu vida en general?» y luego: «¿cuántas citas has tenido últimamente?». Esto con un grupo. Al otro grupo se les hacían las mismas dos preguntas, pero en el orden opuesto: «¿cuántas citas has tenido últimamente?» y «¿hasta qué punto eres feliz con tu vida en general?». En el primer grupo, las respuestas eran bastante independientes. Podían decir cosas como «estoy bastante feliz, pero no he tenido muchas citas». Pero si se preguntaba primero por las citas, entonces la decisión sobre la felicidad se basaba en el número de citas, y si

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

habían tenido muchas pensaban que eran felices, si no, que eran infelices. ¡Se olvidaban de todo lo demás en la vida!

Eduard Punset:

¡Increíble!

Gary Marcus:

No es que piensan que en la vida solamente importa la parte amorosa, ¡lo que pasa es que la última cosa en la que piensas tiene una influencia enorme! También se puede hacer el experimento con personas más mayores. Les preguntas: «¿qué tal estás de salud?» y luego «¿hasta qué punto eres feliz con tu vida en general?»; y si formulas las preguntas en este orden, al pensar en los niveles de felicidad, pensarán en la salud, una influirá sobre la otra. Así que nos influyen muchísimo las últimas cosas que nos pasan por la cabeza, y olvidamos el resto de cosas que nos suceden. Por ejemplo, hay quien se deprime muchísimo cuando lo último que le ha pasado es malo. Tal vez haya tenido una semana fabulosa, pero se ha visto involucrado en un accidente menor de tráfico, y su coche está en el taller... no es un accidente grave pero, de repente, no para de pensar en la reparación, y en que el otro coche fue el que se saltó el semáforo, que fue su culpa... y empieza a pensar en otras cosas negativas, como que la vida es injusta. Entra en una espiral, y todo se vuelve más y más negro... ¡y se olvida de las cosas fantásticas que le han sucedido antes en la semana! Porque lo más reciente es lo que cuenta.

VIII. Intenta ser racional

Eduard Punset:

Le das mucha importancia (y con razón) a estos dos sistemas de pensamiento, el deliberativo y el reflejo. Pero entonces, ¿por qué una de las sugerencias que das para ser feliz es «intenta ser racional»? ¡Nos pides que nos olvidemos de uno de ellos!

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Gary Marcus:

Lo incluí en la lista con cierta ironía, pero de hecho ayuda...

Eduard Punset:

Ayuda...

Gary Marcus:

Las personas saben ser racionales, más o menos, ¡y no lo intentan! Si te recuerdas que debes ser racional, eso puede ayudar a acordarte de hacer el resto de cosas: distanciarte, hacer planes que cubran eventualidades, separar los costes y los beneficios, etcétera. Resulta que hay estudios científicos que apuntan a que intentar ser racionales puede ayudarnos a conseguir esa meta.

IX. Prioriza

Eduard Punset:

La verdad es que nos quedan sólo dos sugerencias para ser felices en la vida cotidiana, y las dos que nos quedan... una Gary la llama: «pick your spots». ¿A qué te refieres con eso de «prioriza»?

Gary Marcus:

Estos consejos no se pueden llevar a cabo constantemente, ¡porque todos requieren esfuerzo para el cerebro, energía! Por tanto hay que ir con más cuidado cuando se toman decisiones importantes. Si hay que tomar una decisión que tendrá una repercusión duradera, ahí es donde hay que ser más cuidadoso. Pero no puedes volverte loco a la hora de decidir si quieres sopa o ensalada, no puedes gastar esfuerzos en tomar ahí la decisión perfecta... ¡hay que reservar estas estrategias para las decisiones que de verdad son importantes!

redes

Título: "Decálogo para vivir mejor" – emisión 36 (28/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

X. La felicidad está en la antesala de la felicidad

Eduard Punset:

Gary, hay algo que no mencionas y que yo apunto en mi libro sobre el tema, *El viaje a la felicidad*, que se ha traducido en los Estados Unidos... y es que hay que ser consciente de que la felicidad se encuentra en la sala de espera de la felicidad. Me refiero a que la gente a veces solamente se plantea la meta, la consecución o culminación de un objetivo, y tiende a olvidar toda la alegría que puede sentir mientras está buscando ese objetivo. ¿Estás de acuerdo con mi sugerencia, o no?

Gary Marcus:

Algo que la gente olvida muchas veces es que la evolución no nos diseñó para ser felices, sino para perseguir la felicidad. Así que creo que tu consejo encaja muy bien con lo que es posible de un modo realista. La evolución no quiere... bueno, no es que la evolución sea una persona ni tenga conciencia, pero si evolucionara una criatura que encontrara la felicidad y se quedara ahí quieta, ¡a esa criatura no le iría muy bien! No prosperaría en comparación con criaturas que constantemente están luchando para conseguir el éxito.

Lo que pasa con la felicidad es que se trata de una especie de cinta de andar: corres y corres en la cinta, pero nunca llegas a ningún lugar. Parte del truco del que hablas es aprender a correr en esa cinta, y no obsesionarte con el objetivo al final de ella.

Eduard Punset:

O sea que mi perra Pastora tenía razón cuando me enseñó que, realmente, cuando yo le preparaba los cereales era el momento más feliz de su vida, muchísimo más que cuando le dejaba el plato allí en la cocina... unas veces comía y otras no, pero mientras esperaba, mientras preparaba este viaje a la felicidad, en la sala de espera de la felicidad es cuando realmente era feliz.