



AMOR 2.0

Una nueva mirada a la
emoción que determina
lo que sentimos, pensamos,
hacemos y somos

Barbara L. Fredrickson

Barbara L. Fredrickson

AMOR 2.0

Una nueva mirada a la
emoción que determina
lo que sentimos, pensamos,
hacemos y somos

OCEANO

www.jaragua2012.com.ve

A ti, y a aquellos en quienes tu amor resuena

PARTE I

La visión

CAPÍTULO 1

El amor, nuestra emoción suprema

*Los esquimales tenían cincuenta y dos nombres
para la nieve porque era importante para ellos;
para el amor debería haber un número igualmente grande.*

MARGARET ATWOOD¹

Ansiedad. Conoces la experiencia. Es el dolor de sentir que algo básico falta en tu vida, una sed insaciable de más: más significado, más unión, más energía, más de *algo*. La ansiedad es la sensación que recorre tu cuerpo justo antes de darte cuenta de que estás solo o inquieto, o de que no eres feliz.

Pero la ansiedad no es un estado anímico más. Es un estado eminentemente físico. Tu cuerpo anhela un nutriente esencial que no está recibiendo, pero no sabes cuál es. A veces puedes adormecer ese dolor sumergiéndote en el trabajo, habladurías, la televisión o el juego. Pero estos y otros intentos de llenar ese doloroso vacío suelen ser meras distracciones temporales. La ansiedad no cede. Te sigue con insistencia, como tu sombra, lo que vuelve más atractivas las distracciones. Y éstas abundan: esa segunda o tercera copa de vino, aquel torrente de textos y tuits, ese sofá y control remoto.

Es probable que nunca pases hambre. Que la distancia que te separa del agua limpia sea el grifo más próximo, de abasto prácticamente ilimitado. Que tengas acceso a aire saludable y un techo suficiente. Tus necesidades elementales han quedado satisfechas desde hace mucho. Lo que ahora anhelas es algo intangible.

Anhelas amor. Seas o no soltero, pases la vida en aislamiento o rodeado del murmullo de la conversación, el amor es el nutriente esencial que tus células ansían: una relación verdadera, llena de positividad, con otros seres vivos.

Resulta que el amor alimenta tu cuerpo así como el adecuado balance de luz, tierra rica en nutrientes y agua alimenta a las plantas y les permite florecer. Entre más lo experimentas, más te abres y creces, y más sabio y perceptivo te vuelves, más fuerte y eficaz, más feliz y más sano. El amor también te hace crecer espiritualmente, ya que vuelve posible que veas, sientas y aprecies mejor las firmes interrelaciones que te unen inexplicablemente a los demás, y que te insertan en la prodigiosa trama de la vida.

Así como fue concebido para tomar oxígeno de la atmósfera y nutrientes de los alimentos que consumes, tu cuerpo también lo fue para amar. Amar —lo mismo que respirar hondo o comer una naranja cuando estás agotado y sediento— produce una sensación no sólo agradable, sino también

vivificante, pues constituye una fuente indispensable de energía, nutrición y salud.

Comparar el amor con el oxígeno y los alimentos no es mera licencia poética. Lo hago basándome en la ciencia, ciencia nueva que por primera vez ilumina cómo el amor y su falta alteran fundamentalmente las sustancias bioquímicas que inundan tu cuerpo. Estas sustancias pueden alterar por su parte la forma misma en que tu ADN se expresa en tus células. El amor que hoy experimentas o no puede cambiar literalmente, para la siguiente estación o el año próximo, aspectos clave de tu arquitectura celular, células que influyen en tu salud física, vitalidad y bienestar general. De estas y otras maneras, tu provisión de amor, tanto como de aire limpio y comida nutritiva, pronostica cuánto tiempo pasarás en la Tierra, y si prosperarás o te las arreglarás como puedas.

No es como crees

Para asimilar lo que te ofrece la nueva ciencia del amor, deberás apartarte del “amor” tal como lo conoces ahora. Olvídate del amor del que sueles oír en la radio, centrado en el deseo y el ansia de un nuevo abrazo. Deja de lado la idea del amor que te transmitió tu familia, según la cual debes querer incondicionalmente a tu parentela aun si sus actos te disgustan o su indiferencia te deja frío. Incluso te voy a pedir que dejes de lado tu parecer del amor como un lazo o relación especial, con tu cónyuge, pareja o alma gemela. Y si has acabado por verlo como un compromiso, promesa o juramento, mediante el matrimonio u otro ritual de lealtad, prepárate para un cambio drástico. Te voy a pedir que dejes atrás todas tus ideas preconcebidas y consideres la posibilidad de actualizarte. *Amor 2.0* te brinda una perspectiva distinta: la perspectiva de tu cuerpo.

Si en este momento un reportero o invitado inquisitivo te solicitara tu definición del amor, es probable que ésta reflejara una mezcolanza de mensajes culturales comunes y tus muy personales experiencias con la intimidad. Pero por convincente que fuera tu respuesta, yo apostaría que tu cuerpo tiene su propia –muy distinta– definición del amor. Y eso es justamente de lo que trata este libro. El amor no es deseo sexual, ni el lazo de sangre del parentesco. No es tampoco un vínculo o compromiso especial. Claro que está estrechamente relacionado con cada uno de esos importantes conceptos, pero, como explicaré más adelante, ninguno de ellos recoge el significado verdadero del amor tal como tu cuerpo lo experimenta.

La visión del amor que ofreceré aquí requerirá un cambio radical, que modifiques aquello en lo que has terminado por creer. Ya es hora de que pongas al día tu juicio sobre el amor. El amor no es una categoría de relaciones, ni algo “allá afuera” en lo que puedes caer, o de lo que años más tarde puedes salir. Verlo como un lazo especial es muy frecuente, pero también engañoso. Un lazo de este tipo puede durar años, toda una vida incluso, en presencia de un compromiso y esfuerzo adecuados. Y tener al menos una relación privada como ésta es vital para tu salud y felicidad, desde luego.² Aun así, ese lazo especial, y los compromisos que la gente suele erigir en torno suyo, deben entenderse más bien como *productos* del amor –resultado de los muchos momentos menores en que te sientes lleno de él–, no como el amor *per se*. Cuando lo igualas con relaciones íntimas, el amor puede parecer confuso. A veces procura una sensación agradable, mientras que otras duele profundamente. A veces te alza con sueños grandiosos de tu futuro, y otras te aplasta de vergüenza por tus defectos, o de culpa por tus acciones. Cuando limitas tu juicio del amor a relaciones o compromisos, lo conviertes en un complejo y desconcertante matorral de emociones, expectativas e inseguridades.

Pero cuando diriges tu mirada a la definición de amor de tu cuerpo, emerge un camino claro que atraviesa ese matorral y te lleva a una vida mejor.

No obstante, aún queda terreno por despejar. También voy a tener que pedirte que te desprendas de algunas de tus opiniones más preciadas sobre el amor, la noción de que se trata de algo exclusivo, duradero e incondicional. Estas impresiones, muy extendidas, suelen ser más ilusión que realidad en la vida de la gente. Recogen sus fantasías acerca del amor de su vida, que aún están por conocer. El amor, tal como lo define tu cuerpo, no es exclusivo, algo por reservar a tu alma gemela, tu círculo íntimo, tus parientes o tus así llamados *seres queridos*. El alcance del amor es mucho más amplio de lo que se nos suele hacer creer. Aun así, su escala temporal es mucho más corta de lo que pensamos. Como veremos, el amor no dura; en realidad, es más efímero de lo que la mayoría de nosotros estaríamos dispuestos a reconocer. Visto con optimismo, siempre es renovable. Aunque peor todavía, quizá, no es incondicional. No emerge pase lo que pase, más allá de toda condición. Al contrario, comprobarás que el amor que tu cuerpo anhela es muy sensible a señales contextuales. Obedece a precondiciones. Pero una vez que entiendes estas precondiciones, puedes hallarlo incontables veces al día.

He descubierto que hablar del amor en términos científicos resulta difícil porque la gente tiene opiniones muy firmes sobre este particular, gran número de ellas preconcebidas. Muchas son reflejo de nuestra herencia cultural común, como las múltiples canciones y películas que equiparan el amor con el encaprichamiento o el deseo sexual, o con historias de final feliz, o incluso con las ceremonias matrimoniales reales que celebran el amor como un vínculo y compromiso exclusivo. Otras opiniones sobre el amor son muy personales. Reflejan tu historia de vida, con sus triunfos y cicatrices interpersonales, lecciones sobre la intimidad ya aprendidas y por aprender. Si no se les trata, estas ideas preconcebidas pueden arruinar todo análisis intelectual serio del amor. Y hasta podrían impedirte asimilar cabalmente las implicaciones de los nuevos hallazgos sobre él.

Este enfoque es distinto

El enfoque que ofreceré en estas páginas entreteje nuevos derroteros científicos sin descuidar lo espiritual y lo práctico. Con raíces que se remontan a hace milenios, a nuestros antepasados cazadores y recolectores, este enfoque apunta también al futuro. Toma en cuenta tu aún desaprovechado potencial para el amor y el crecimiento, y tu aptitud para crear contextos que cultiven amor y crecimiento en los demás, así como en las generaciones por venir, que heredarán el mundo que tú contribuiste a formar.

El fundamento de mi enfoque del amor es la ciencia de las emociones. Durante más de dos décadas, he investigado el subconjunto de las que nos hacen sentir bien, esos estados agradables –de alegría, diversión, gratitud, esperanza y demás– que invaden simultáneamente tu mente y tu cuerpo. Quizá entres y salgas de ellos docenas de veces al día, solo o acompañado.

Yo he descubierto que aunque las emociones positivas parezcan sumamente sutiles y breves, son momentos que pueden echar a andar grandes fuerzas de crecimiento en tu vida. Lo hacen, en primer lugar, abriéndote: tu panorámica literalmente se amplía cuando caes bajo la influencia de una emoción positiva. En pocas palabras, cuando tu visión se extiende, percibes más; adviertes el cuadro general. Con esta mentalidad momentáneamente ampliada, más extensa, te vuelves más flexible, más

atento a otros, más creativo y más sabio. Con el tiempo, también te vuelves más hábil. Esto se debe a que, poco a poco, esos iluminadores momentos de emociones positivas te cambian la vida, pues te vuelven más entendido, fuerte, socialmente integrado y saludable. De hecho, la ciencia confirma que las emociones positivas pueden desencadenar en tu vida espirales ascendentes, trayectorias autosuficientes de crecimiento que te elevan para transformarte en una mejor versión de ti mismo.

Estas dos realidades básicas de las emociones positivas –que te abren y que te transforman– son los dos puntales de mi teoría de ampliación y aumento de las emociones positivas,³ sobre la que escribí en mi primer libro, *Positivity* (Positividad),⁴ en el cual mostré cómo, mientras se sorteaba la vida cotidiana, pueden ponerse a trabajar las emociones positivas con objeto de vencer la negatividad y prosperar.

La palabra *positividad* es deliberadamente amplia. La elegí para cubrir toda la gama de las emociones positivas. Comprende asimismo las condiciones psicológicas que dan origen a esas emociones y sus numerosos efectos: moderación del ritmo cardíaco, apertura mental y una mirada tranquila e incitante. Y abarca incluso los frutos de las emociones positivas que tardan un poco más en madurar: sus efectos crecientes en tus relaciones, carácter, salud y desarrollo espiritual. Podrías reclamar que metí demasiadas cosas en esa palabra, pero a mí me parece valioso poder usar un término tan amplio como positividad, que comprende todo el sistema dinámico en que operan el amor y otras emociones positivas. Estas emociones son los pequeños motores que impulsan el intrincado e incesante sistema de la positividad. Son los ingredientes activos que ponen en movimiento al resto. Pero cuando me alejo del microscopio proverbial para examinar el gran sistema que gira en torno a las emociones positivas, veo que ellas nos insertan en la trama de la vida, el tejido social que nos une a los demás, y que orquestan las formas en que crecemos y repuntamos frente a nuevas circunstancias. Yo necesitaba una palabra fresca que abarcara este extenso sistema, y ésta es positividad.

Tomar en cuenta este amplio sistema de la positividad permite una definición más precisa del amor, que daré en el capítulo 2. Como todas las emociones positivas, el amor sigue la lógica ancestral de *ampliar y aumentar*: los agradables pero fugaces momentos de unión que experimentas con otros ensanchan tu conciencia hasta producir en tu vida cambios duraderos y beneficiosos.

El amor que anhelas reside en experiencias momentáneas de unión.⁵ Conceptos similares al *amor* en nuestro vocabulario cultural común –deseo aniquilante, lazos exclusivos, compromisos de lealtad, confianza incondicional– son en estricto sentido actores clave del gran sistema de la positividad en torno al amor. De hecho, cada uno de ellos se refuerza al aumentar tus momentos de amor; cuando te sientes realmente unido a otra persona, tu confianza en ella crece, tu relación y lealtad se ahondan y quisieras pasar más tiempo con ella. Pero ésta es sólo la mitad de la historia. La flecha causal también sigue la dirección opuesta: cada uno de esos actores del gran sistema de la positividad –deseo, lazos, compromisos y confianza– genera subsecuentes momentos de unión amorosa. En pocas palabras, es mucho más fácil que te sientas unido a otra persona en presencia de un fuerte deseo, lazo, compromiso o confianza. Así, estos actores son al mismo tiempo causa y efecto de relaciones afectuosas. Ésta es la base del complejo y dinámico sistema de la positividad que forja tus a menudo inexplicables vínculos con tu familia, amigos y comunidad. El amor infunde energía en todo este sistema y lo pone en movimiento.

Tantas cosas están implicadas en ello que no es de sorprender que el amor nos desconcierte. Y por si fuera poco, la palabra *amor* suele asignarse a partes diferentes del sistema. Así, cuando dices

a alguien que lo amas, podrías estar aludiendo a conceptos distintos, aunque afines. Tal vez quieras decir, por ejemplo, que ansías pasar tiempo con esa persona, o que confías en ella y quisieras mostrarte sincero, o quizá profesar tu amor sea un modo de subrayar la importancia para ti de tu relación con ella, una forma de invitarla o asegurarla en tu círculo íntimo, si bien es probable que al decir “Te amo” pretendas transmitir “todo lo anterior”. Desde un punto de vista práctico, esto no tiene nada de malo. Yo no te pediría que pusieras al día tu visión del amor si no supiera de las grandes ventajas de hacerlo. Cuando, en el capítulo 2, desentrañemos el amor, lo empezarás a entender en términos comprensibles para tu cuerpo. Por ahora basta decir que aunque podrías suscribir múltiples definiciones del amor, tu cuerpo suscribe sólo una: que el amor es un micromomento de unión y calidez que compartes con otro ser vivo.

Deseo enfatizar, sin embargo, que el amor no es una más entre las muchas emociones positivas que te embargan de vez en cuando. Es mayor que la alegría, la diversión, la gratitud o la esperanza. Posee una categoría especial. Yo lo llamo nuestra emoción suprema. Esto se debe, primero, a que todas las demás emociones positivas –alegría, diversión, gratitud, esperanza, etcétera– pueden ser un caso de amor cuando nos sentimos unidos a alguien, aunque formular el amor como una emoción positiva compartida es quedarse corto.⁶ Segundo, si bien todas las emociones positivas tienen beneficios –pues amplían tu mentalidad y aumentan tu ingenio–, los del amor llegan más lejos, tal vez de modo exponencial. El amor es nuestra emoción suprema, y por tanto nos hace cobrar vida más plenamente y nos hace sentir más plenamente humanos. Es quizá la experiencia emocional básica para la prosperidad y la salud.

Mi enfoque del amor también se distingue por enlazar la ciencia de las emociones con la de las relaciones.⁷ De esta última adopté la idea de que el amor te saca del capullo de tu ensimismamiento para ponerte en sintonía con los demás. Te permite ver holísticamente a otro, con cariño, compasión y cuidado. En cada momento de unión amorosa, te interesas sinceramente por el bienestar de esa persona, por ella misma.⁸ Y esta sensación es mutua. Pronto reparas en que, en ese momento de amor, también al otro le interesa sinceramente tu bienestar, que en realidad le importas. Los científicos de las relaciones conciben este interés mutuo como un atributo permanente de las relaciones íntimas. En contraste, yo lo veo como un estado momentáneo, con altibajos debidos a cambios de emoción y de contexto.

La verdad sea dicha, un accidente afortunado me obligó a ver el amor bajo una nueva luz. Hace ocho años, mi meta principal al probar hipótesis sacadas de mi teoría de ampliación y aumento de las emociones era hallar la forma de sondear los efectos de largo alcance temporal de la acumulación de emociones positivas. ¿Estas emociones aumentaban los recursos de la gente y transformaban su vida, como lo predecía la teoría? Para confirmar enunciados concluyentes de causa y efecto, necesitaba un experimento riguroso y aleatorizado. Debía comparar un grupo de personas que aumentaba su dieta diaria de emociones positivas con un grupo que no lo hiciera. Pero la pregunta acuciante era *cómo* lograrlo. ¿Cómo podía elevar la gente, en forma confiable y sistemática, su consumo diario de emociones positivas? Los métodos que otros científicos y yo habíamos usado en el laboratorio para probar los efectos de corto alcance de las emociones positivas –música, cortos cinematográficos, caricaturas, obsequios inesperados de caramelos– no servirían para este propósito. La repetición los haría fracasar y perder fuerza. Esto se debe a nuestra capacidad de adaptación como seres humanos: aun el estímulo emocional más potente pasa, como el papel tapiz, a segundo plano, en virtud de la exposición repetida. Luego de algunos intentos fallidos de desarrollar una intervención viable, fui a

dar a un seminario interdisciplinario de medicina integradora para profesores, de un año de duración.⁹ Ahí conocí la antigua práctica de ejercitación mental llamada *metta* en pali y *maître* en sánscrito, y traducida como bondad. En la doctrina budista, la bondad se considera uno de nuestros cuatro modos de conciencia más nobles, la joya de la corona en ciertas tradiciones. Entonces se me prendió el foco: esta añeja práctica, perfeccionada a lo largo de milenios, quizá podía ayudarme a probar mi teoría. Tal vez la ejercitación de la bondad era la intervención que yo buscaba.

Durante el año siguiente, mis alumnos y yo ideamos un riguroso experimento aleatorizado para probar las consecuencias de aprender a autogenerar emociones positivas meditando en la bondad. Mis sujetos fueron adultos en edad de trabajar, razonablemente saludables y sin ninguna orientación espiritual particular. Los resultados fueron claros: cuando personas sin conocimiento previo de la meditación aprendían a serenar su mente y ampliar su capacidad de amor y bondad, se transformaban desde dentro. Experimentaban más amor, empatía, tranquilidad, alegría y diversión: más de todas las emociones positivas que nosotros medimos. Y aunque solían meditar solas, su mayor incremento de emociones positivas ocurría cuando interactuaban con otros, sin protección, por así decirlo. Su vida seguía entonces una espiral ascendente. El buen corazón que aprendían a avivar en su práctica de meditación animaba sus relaciones con los demás.¹⁰ Experimentos posteriores confirmaron que esas relaciones cordiales influían poderosamente en el cuerpo de tales personas, cuya salud presentaba mejoras.¹¹ Descubrimos que también otras intervenciones para fomentar la unión –las cuales no implicaban aprender a meditar– podían aumentar las experiencias de amor de la gente y mejorar su salud. Compartiré contigo todas estas estrategias de cambio en la parte II.

Estos hallazgos me impulsaron a replantear el amor. Consideradas en conjunto, las cifras me dicen que al aprender modos prácticos de generar buenas relaciones con los demás –a través de la meditación u otros medios–, se asciende a una dinámica totalmente nueva. Aquí es donde la vaguedad de los análisis habituales del amor transita a la alta definición. Los misterios que desde hace mucho han sido fuente tanto de asombro y entusiasmo como de confusión y malos entendidos dan paso ahora a prescripciones prácticas, basadas en evidencias, de cómo vivir bien. Hoy sabemos que una estable dieta de amor hace crecer y cambiar a la gente, volviéndola más fuerte y sana día tras día.¹² Y hemos empezado a comprender cómo exactamente funciona esto, siguiendo la compleja serie de reacciones biológicas desencadenadas en tu cuerpo y que cambian tu conducta, con repercusiones en quienes te rodean. Pero al tiempo que devela el misterio del amor, la ciencia también te da más razones para estar alerta. Yo te mostraré que la capacidad del amor para nutrir, curar y hacer bien echa raíces en nuestra biología, lo mismo que en nuestra manera de relacionarnos con los demás. La extrema complejidad de la biología del amor es razón suficiente para impresionarse.

Cuando actualices tu visión del amor, lo apreciarás aún más. Terminarás por reconocer que merece mayor prioridad en tu vida. Mi alumna de doctorado Lahna Catalino y yo examinamos los efectos de *priorizar la positividad*. Por esto entendemos la importancia que otorgas a tus experiencias emocionales positivas. ¿Confías en ellas? ¿Las procuras? ¿Las buscas y valoras? ¿Empleas la anticipación de buenos sentimientos como piedra de toque al decidir qué harás, o esos sentimientos te parecen triviales, frívolos e irrelevantes? Nosotras descubrimos que cuando se aprende a priorizar el amor y otras emociones positivas, se obtiene más provecho de ellas. Las espirales ascendentes llevan más alto y más rápido.¹³ Con la orientación que reuní en la parte II, estarás listo para despegar.

Por eso escribí este libro. Conocer el funcionamiento del amor puede hacer una enorme diferencia en tu vida. Puede ayudarte a priorizar tus momentos de positividad compartida y a tener más fe en la humanidad. Los conocimientos de la operación interna del amor que este libro te brinda te permitirán acceder con más eficiencia a ese estado trascendente, con toda su inherente bondad. La ciencia no tiene por qué dejarte inevitablemente ante un tablero de corcho en que se ha fijado una mariposa desmembrada. También puede enaltecer, pintando una guía de caminos multidimensional y colorida para un trayecto vital más efectivo, sin las desviaciones de falsas esperanzas, falsos profetas y engaños y que trace un curso hacia lo verdadero. Puede mantener viva y completa a la mariposa, y dejarla en libertad.

Amor 2.0: la vista desde aquí

¿Qué exactamente es el amor? ¿Qué esconde bajo su superficie? ¿Qué crea amor? ¿Cómo producir más oportunidades de él? La nueva ciencia del amor se ocupa de todas estas preguntas y actualiza nuestra visión de ese sentimiento. En el capítulo 2 examinaré en detalle la definición de amor de tu cuerpo y describiré sus precondiciones indispensables. En el 3 revelaré sus fundamentos biológicos ocultos, y tú adquirirás una apreciación más profunda de qué significa el amor para tu salud. En el 4 describiré la vasta serie de beneficios que esa emoción te ofrece.

La parte II trata sobre hacer cambios. Siempre has admirado a las personas capaces de forjar relaciones genuinas y sinceras. Parecen ágiles y perceptivas, fuertes y generosas. Siempre creíste que ser “adulto” te concedería esa perspectiva y virtud. Pero la edad, medida como tiempo transcurrido desde que nacemos, no garantiza madurez ni sabiduría.¹⁴ En los capítulos 5 a 9 te guiaré explícitamente acerca de cómo sembrar amor más seguido y con mayor eficacia, amor a ti mismo y a los demás, en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad. Aprenderás que el amor no tiene por qué seguir siendo un estado impredecible y escurridizo. Con la práctica, descubrirás que puedes generarlo cuando quieras. Él se convertirá para ti en un recurso renovable que puedes aprovechar para acrecer tu bienestar y el de quienes te rodean.

El amor es nuestra emoción suprema; su presencia o ausencia en nuestra vida influye en todo lo que sentimos, pensamos, hacemos y cambiamos. Es ese estado recurrente que inserta tu cuerpo y cerebro en el tejido social, junto con el cuerpo y cerebro de otros. Cuando experimentas amor —amor verdadero, que abre tu corazón, mente y espíritu—, puedes ver no sólo el gran tapiz de la existencia e insuflar vida en las relaciones que te importan, sino también seguir el camino de la salud, la felicidad y la sabiduría.

CAPÍTULO 2

Qué es el amor

El amor es breve, pero con frecuencia recurrente.

FRANÇOIS DE LA ROCHEFOUCAULD¹

En la caja de la tienda, ríes junto con la empleada por la cara que te mira desde el jitomate inusualmente retorcido en tu canasta.

Al ir a recoger tu correspondencia, encuentras casualmente a un vecino al que no has visto en mucho tiempo y te detienes a charlar con él. Minutos después ya intercambian vívidas anécdotas de cosas del agrado de ambos.

En el trabajo, celebras con tus compañeros de equipo un triunfo colectivo dándose abrazos y chocando las palmas en alto.

Durante tu ejercicio matutino, sonríes y mueves la cabeza para saludar a otros corredores y desearles un buen día.

Te fundes en un largo abrazo con uno de tus familiares luego de un viaje que los separó mucho tiempo.

Qué es el amor

Antes que nada, el amor es una emoción, un estado momentáneo que impregna por igual mente y cuerpo. Como todas las demás emociones, el amor emerge a la manera de un estado climático distinto y fugaz, una fuerza sutil en cambio permanente. Y como todas las demás emociones positivas, la sensación que el amor te procura es inherente y exquisitamente placentera: te hace sentir extraordinariamente bien, como un largo trago de agua fresca en un día caluroso. Pero más allá de hacerte sentir bien, un micromomento de amor, como de otras emociones positivas, cambia literalmente tu mente. Amplía tu conciencia del entorno, y aun de tu concepto de ti mismo. Los límites entre tú y lo que no eres tú –lo que está más allá de tu piel– se distienden y se vuelven más permeables. Imbuido de amor, ves menos diferencias entre tú y los demás. En efecto, tu capacidad para ver a los demás –verlos de veras, sin reservas– se abre de golpe. El amor puede darte incluso una sensación palpable de unión y conexión, una trascendencia que te hace sentir parte de algo mucho más grande que tú.

Pero, luego, esta sensación expansiva y trascendente se desvanece poco a poco, como cualquier otra emoción, trátase de ira, alegría o tristeza. Por extraordinaria que sea, la sensación de

amor te invade sólo unos momentos. Ninguna emoción está hecha para durar, ni siquiera las que nos hacen sentir tan bien. Ciertamente, puedes aprender a lograr que tus fugaces micromomentos de amor duren un poco más, y recrearlos después en la conversación.² Pero su duración se mide en segundos o minutos, no en meses o años. El amor es la apertura efímera e invaluable que sientes manar de tu pecho, no un anillo sólido como una roca y de un metal precioso en tu mano izquierda.

El amor al que me refiero aquí también está lejos de ser exclusivo. No es esa emoción única que reservas a tu cónyuge o pareja sentimental. E incluso se extiende más allá de tus buenos sentimientos por tus hijos, padres o amigos íntimos. El amor puede llegar mucho más lejos de lo que solemos permitirle. De hecho, no tenemos por qué excluir de él a nadie, joven o viejo, apasionado o reticente, soltero o casado. Después de todo, el amor es lo que activa ese tácito vínculo de semejanza que sientes con la persona casualmente sentada a tu lado en el avión, con la que te has abierto y a la que has escuchado atentamente, en el momento en que se miran uno a otro y realmente se ven entre sí, con verdadero respeto y aprecio. Esto me recuerda la letra de “What a Wonderful World” (¡Qué mundo tan maravilloso!), que Louis Armstrong hiciera famosa, con su voz áspera, a fines de la década de 1960: “Amigos que preguntan: ‘¿Cómo estás?’ yo veo, / cuando en realidad dicen: ‘Te quiero.’”

Contra lo que pudiera pensarse, el amor es mucho más ubicuo de lo que creemos, por el simple hecho de que es unión. Es la dilatación aguda de tu corazón que experimentas al mirar por vez primera a los ojos a un recién nacido, o al dar un abrazo de despedida a un buen amigo. Es incluso el afecto y unidad de propósito que puedes sentir en forma inesperada por un grupo de desconocidos reunidos para maravillarse de una cría de tortugas marinas o aplaudir un partido de fútbol.³ La nueva perspectiva del amor que quiero compartir contigo es ésta: el amor florece prácticamente en todo momento en que dos o más personas –aun si no se conocen entre sí– se sienten unidas por una emoción positiva común, fuerte o moderada.

En pocas palabras, el amor es la efusión momentánea de tres hechos inextricablemente asociados entre sí: primero, el de que compartas con otra persona una o más emociones positivas; segundo, el de que sincronices con ella tu bioquímica y conducta, y tercero, el de que reflejes la motivación para interesarte en ella, lo que redundará en interés mutuo.

Llamo a este trío *resonancia de positividad*. En tales momentos de unión interpersonal caracterizados por esa sinfonía amplificadora –o emociones positivas compartidas, sincronía bioconductual e interés mutuo–, entre los involucrados resuena una positividad vivificante. Esta reverberación de energía positiva en vaivén continúa por sí sola –e incluso puede fortalecerse– hasta que la unión momentánea se disipa, lo cual es desde luego inevitable, porque así es como operan las emociones.

Una apropiada metáfora visual de la resonancia de positividad sería un espejo, porque, por definición, un momento de resonancia de positividad implica un reflejo considerable en tres niveles: de positividad en el estado emocional tuyo y del otro; de gestos y bioquímica entre sí, y del impulso de cada uno a interesarse en el otro. Hasta cierto punto, entonces, en un momento de resonancia de positividad cada uno de ustedes se vuelve reflejo y extensión del otro. Claro que cuando te ves al espejo, sólo cruzas miradas contigo mismo. Pero imagina que vieras en él a otra persona. Antes de este momento de resonancia de positividad, ella y tú estaban cada cual en lo suyo: experimentando sus emociones, emprendiendo sus actos y siguiendo sus inclinaciones. Pero en este particular momento de unión, sus respectivos sentimientos, actos e impulsos se alinean y sincronizan entre sí.

Durante un momento apenas, cada uno de ustedes se convierte en algo más grande que él mismo, de manera que no se trata de un momento ordinario. En este reflejo especular y extensión de tu estado propio, ves mucho más. Entre el otro y tú surge una poderosa confluencia de energía en vaivén, parecida a una carga eléctrica.

Las emociones positivas ordinarias no resuenan de esa manera, en absoluto. No obtienes un reflejo de ellas. Aunque la calidez de toda emoción positiva ensancha tu mente y te mueve a crecer y ser más hábil y fuerte que antes, sólo el amor crea una resonancia interpersonal tan intensa. Esto se debe a que, en los micromomentos de amor, tu positividad, tu calidez y apertura, provocan calidez y apertura en el otro, y son al mismo tiempo provocadas por él. Esta positividad compartida se ve todavía más amplificada por los cambios bioquímicos sincronizados que recorren su cuerpo y la atención de cada uno en el otro: sonrisas, proximidad física, expresiones verbales y no verbales de atención e interés mutuo. Tales momentos están llenos de fuerza y energía. Tu cuerpo fue concebido para aprovechar esta fuerza, para vivir de ella. Tu aptitud para entender y empatizar con otros depende en gran medida de que tengas una dieta estable de resonancia de positividad, de la que también depende tu potencial de sabiduría, espiritualidad y salud.

Si creciste en la cultura occidental, es probable que concibas las emociones como sucesos en gran medida privados.⁴ Las ubicas dentro de los límites de una persona, confinadas a su mente y su piel. Cuando conversas sobre las emociones, tu uso de adjetivos posesivos singulares delata esa impresión: “mi ansiedad”, “su cólera” o “su interés”. Siguiendo esta misma lógica, el amor parecería pertenecer a quien lo siente. Definirlo como resonancia de positividad pone en tela de juicio esa opinión. El amor se extiende y reverbera entre personas –en transacciones interpersonales–, y pertenece por tanto a todas las partes involucradas, así como al metafórico tejido conectivo que las une, si bien temporalmente. Como veremos en el capítulo 3, la biología del amor coincide con esto. El amor altera la actividad oculta en tu cuerpo y cerebro en formas que desatan cambios paralelos en el cuerpo y cerebro de la otra persona. Así, más que cualquier otra emoción positiva, el amor no pertenece a una sola persona, sino a pares o grupos de personas.⁵ Reside en las relaciones. Rebasa los límites individuales hasta caracterizar la vibración que palpita entre individuos. E incluso puede activar redes sociales enteras, o motivar a una multitud a pararse a bailar.⁶

La resonancia de positividad no surge por casualidad. Emerge en ciertas circunstancias, ya que se deriva de patrones de pensamiento y acción particulares, los prerequisites básicos del amor. La primera precondition es una percepción de seguridad. Si evalúas tus circunstancias actuales como en cierto modo amenazantes o peligrosas, el amor no es una posibilidad para ti en este momento. Tu cerebro fue determinado por las fuerzas de la selección natural para ser sumamente perceptivo a amenazas. Tu sistema innato de detección de amenazas opera incluso fuera de tu mente consciente.⁷ Podrías estar enfrascado en una conversación, o disfrutando de un delicioso paseo en el bosque, por ejemplo, y aun así divisar al instante a una sinuosa serpiente en tu camino. Aunque las verdaderas amenazas son raras, no todos pueden confiar tanto en el mundo. Quienes sufren de ansiedad, depresión o incluso soledad o baja autoestima perciben amenazas con mucho más frecuencia de la justificable por las circunstancias. Lamentablemente, este estado de sobrealerta frustra tanto la positividad como la resonancia de positividad. Así pues, sentirse inseguro es el primer obstáculo contra el amor.

La unión verdadera importa

La segunda precondition del amor es la unión, auténtica unión sensorial y temporal con otro ser vivo. Es indudable que tú intentas “mantenerte en contacto” cuando la distancia física te aleja de tus seres queridos. Usas entonces el teléfono, el correo electrónico y, cada vez más, textos o Facebook, y es importante que lo hagas. Pero, esculpido durante milenios por las fuerzas de la selección natural, tu cuerpo no fue concebido para las abstracciones del amor a larga distancia, los XOXS (“Besos y abrazos”) y LOLS (*laughing out loud*, “Carcajadas”). Quiere más. Ansía momentos de unión.

Sensaciones de unión emergen cuando dos o más personas “están en sintonía” y actúan literalmente como una sola, moviéndose al mismo ritmo oculto. Tú puedes sintonizar así con un desconocido tanto como con un amigo de toda la vida. Cuando la resonancia de positividad va y viene entre tú y otro, por ejemplo, ambos dan en reflejar las posturas y gestos del otro, e incluso en terminar sus frases. Se sienten unidos, conectados, cortados con la misma tijera. Cuando resuenas especialmente con otra persona –aun si acaban de conocerse–, ambos están literalmente en la misma longitud de onda, en términos biológicos. Entre ustedes se despliega también una sincronía interna, a medida que tus reacciones fisiológicas –tanto en el cuerpo como en el cerebro– reflejan las del otro.

La unión verdadera es uno de los prerequisites básicos del amor, una de las principales razones de que éste no sea incondicional sino que, por el contrario, requiera una actitud particular. Ni abstracta ni mediada, la unión verdadera es física, y se desenvuelve en tiempo real. Requiere una copresencia sensorial y temporal de los cuerpos. El modo más importante de unión sensorial, sostienen los científicos, es el contacto visual.⁸ Otras formas de contacto sensorial en tiempo real –mediante el tacto, la voz o el reflejo de posturas y gestos físicos– unen también a la gente, desde luego, y pueden sustituir a veces al contacto visual.⁹ Pero éste bien podría ser el detonador de unión y conexión más potente de todos.

Ninguna otra expresión emocional atrae tanto tu atención como una sonrisa inesperada.¹⁰ Esto también es bueno porque una sonrisa puede significar cosas muy diferentes. ¿Por qué, por ejemplo, te sonríe de pronto tu nueva compañera de trabajo? ¿Está siendo sincera o petulante? ¿Amable o abstraída? ¿Afectuosa o sólo cortés? Si se considera que, según los cálculos de Paul Ekman, el principal experto en expresiones faciales humanas en el mundo entero, los seres humanos solemos usar cincuenta tipos diferentes de sonrisas,¹¹ la ambigüedad de cualquiera de ellas es más que comprensible. Además, las diferencias entre diversos tipos de sonrisas –amable, alegre, dominante e incluso falsa– pueden ser sutiles. Pero mientras que científicos como Ekman emplean un razonamiento deliberado y formal para detectar esas diferencias sutiles –a menudo con la ayuda de video en cámara lenta–, en ausencia de instrucción especializada lo único que tú tienes para saber qué significa la sonrisa de tu compañera de trabajo son tus instintos. Éstos, sin embargo, pueden ser una eficaz fuente de intuición y sabiduría si sabes cómo acceder mejor a ellos. Resulta que el contacto visual es decisivo. Nuevas evidencias científicas sugieren que si no haces contacto visual directo con tu compañera de trabajo, estás en clara desventaja al tratar de saber qué es lo que realmente siente o quiere decir.¹²

El contacto visual es la clave para desentrañar la sabiduría de tus intuiciones, porque al intercambiar miradas con tu sonriente compañera de trabajo, su sonrisa pone en marcha los circuitos de tu cerebro que te permiten reproducir –en tu cerebro, rostro y cuerpo– las emociones que ves

emanar de ella.¹³ Gracias a esta reproducción rápida e inconsciente, ahora sabes más sobre lo que se siente al sonreír así. El acceso a esta sensación corpórea, esta información que surge dentro de ti, te hace más sabio. Te vuelves más certero, por ejemplo, para discernir qué significa la sonrisa inesperada de tu colega.¹⁴ Eres más perceptivo, menos crédulo. Captas intuitivamente sus intenciones. Después de todo, ella no estaba siendo amable, sino presuntuosa. No quería relacionarse, sino ufanarse. No necesitas ser un cínico para reconocer que no todas las sonrisas son intentos sinceros de relación. Algunas pueden perseguir incluso el propósito de aprovecharse de ti o controlarte. Así como confías en tus sentidos para distinguir entre un alimento en buen estado y uno descompuesto, también puedes confiar en ellos para discriminar entre invitaciones honestas y deshonestas a relacionarte.

Una vez que has hecho contacto visual, tus conclusiones sobre la sonrisa de tu colega, conscientes o no, moldean tus instintos y tu paso siguiente. Sin contacto visual, es mucho más fácil experimentar malos entendidos, decepciones sentimentales y explotación por no interpretar correctamente la amabilidad o no de las sonrisas de otra persona. También puedes perder incontables oportunidades de unión vivificante. El contacto visual te ayuda a detectar mejor los sinceros gestos de asociación entre el sinfín de sonrisas meramente corteses o decididamente manipuladoras que reclaman tu atención. Por lo tanto, el amor no es ciego.

Abundan los momentos de positividad *aparentemente* compartida. Tú y quienes te rodean podrían sentirse imbuidos de pronto de una forma u otra de positividad sin estar realmente unidos. En un cine, por ejemplo, compartes con los demás espectadores la positividad que emana de la pantalla; en una sala de conferencias, tanto a ti como a quien está a tu lado les fascina la misma serie de nuevas ideas; en la sala de tu casa, ves junto con otros miembros de tu familia el mismo programa cómico de la televisión. Pero ausente en ellos el contacto visual, el tacto, la risa o cualquier otra forma de sincronía conductual, estos momentos se asemejan a lo que los psicólogos del desarrollo llaman *juego paralelo*. Procuran sin duda una sensación agradable, y su positividad confiere a cada uno beneficios de ampliación y aumento. Pero si no son (todavía) experiencias directa e interpersonalmente compartidas, no resonarán y reverberarán, y por tanto no son (todavía) casos de amor. La clave del amor es que aporta alguna forma de contacto físico.

Conviene aclarar que las relaciones sensoriales y temporales que estableces con otros a través del contacto visual, el tacto, la conversación u otras formas de sincronía conductual no son, en sí mismas, amor. Aun tomarse de la mano podría ser un acto sin amor. Pero en el contexto indicado, esos gestos se convierten en trampolines para el amor. El contexto indicado es el imbuido por la presencia emocional de la positividad.

Imagina que en lugar de que en este momento, yo esté sentada sola frente a la computadora del despacho de mi casa buscando palabras y que, años después, tú estés (¿estoy en lo cierto?) quién sabe dónde leyendo estas palabras, y que tú y yo estuviéramos juntos en la cafetería de tu localidad hablando acerca de estas ideas. Resulta que tienes muchas y muy buenas preguntas. No pasa mucho tiempo antes de que nuestro mutuo entusiasmo por lo que la ciencia más reciente dice sobre la naturaleza humana y el potencial humano haga presa de nosotros. Aunque yo soy reservada por naturaleza, una conversación de este tipo puede animarme mucho. Mis gestos y sonrisas transmiten no sólo mi entusiasmo por esas ideas, sino también mi aprecio por tus atentas preguntas y ejemplos. Estoy en sintonía contigo, soy sensible a tus aportaciones y respondo a todas las señales sutiles que revelan que nos estamos comunicando con gran efectividad.

Desde mi perspectiva, tus sonrisas, movimientos de cabeza y otras manifestaciones de tu positividad y sintonización no sólo existen en ti, “allá afuera”. Cuando nuestros ojos se encuentran, ellas también acaban por existir, en un sentido muy real, dentro de mí. En cuestión de milésimas de segundo, mi cerebro y mi cuerpo comienzan a hacerse eco de tu entusiasmo y apreciación, así como de tu sintonía conmigo. Entre más pasa esto, más termino yo por sentir lo mismo que tú: entusiasmo y aprecio, receptividad y buena disposición. Muy pronto, estos sentimientos afloran en mi cara y emanan de mi voz y mis gestos. Conforme seguimos intercambiando miradas, en ti avanza un proceso de reproducción paralelo, a medida que la dinámica de tu cuerpo y cerebro sigue la mía. Entre nosotros se desenvuelve entonces una reverberación en vaivén.

Cada vez más, con cada micromomento que pasa, tú y yo terminamos por *sentir lo mismo*. Estamos en sincronía, sintonizados. La resonancia de positividad ha establecido una unión entre nosotros, conforme tu actividad cerebral y bioquímica y la mía se volvían una y la misma. Emerge así un entrelazamiento de nuestros corazones y mentes impregnado de positividad, un estado momentáneo que los científicos han llamado *intersubjetividad*. Puedes concebir esto como una versión en miniatura de lo que el infame doctor Spock, de Star Trek (Viaje a las estrellas), llamaba una *mezcla de mentes*. Pero, en mi opinión, ambas expresiones se centran demasiado en la mente, y muy poco en el corazón. Porque también es vital que el tono emocional de nuestra fusión momentánea, nuestro entrelazamiento, sea cálido, abierto, confiado y lleno de genuina atención e interés de el uno por el otro.

Algunos llamarían *afinidad* a lo que sucede entre nosotros. Pero mientras más entiendo la ciencia en la base de la resonancia de positividad, más creo que esa descripción es engañosa. *Afinidad* parece algo opcional, superfluo. Algo con lo que, en su ausencia o no, serías igual de saludable. Pero dado el rol vital que en nuestra sobrevivencia desempeña la resonancia de la positividad, tales estados merecen ser dignificados. Por eso yo llamo al *amor* nuestra emoción suprema. Micromomentos como éstos son los nutrientes esenciales de los que la mayoría de los humanos modernos no obtenemos bastantes.

¿Para qué sirve entonces una sonrisa? Las opiniones tradicionales sostienen que las sonrisas evolucionaron para revelar el estado interior de quien sonríe. Cuando, en efecto, dices que una sonrisa es una expresión facial, suscribes sin darte cuenta esa opinión, de que ciertos movimientos faciales expresan universalmente las emociones de otro modo ocultas de una persona.¹⁵ Una opinión contraria atiende al *receptor* de una sonrisa, y alega que las sonrisas no evolucionaron porque proporcionaran una lectura de la emoción positiva que siente quien sonríe, sino porque provocaban una emoción positiva en quien cruzaba miradas con quien sonríe.¹⁶ Más recientemente, los científicos han llevado más lejos este parecer alterno, aduciendo que las sonrisas evolucionaron para darnos una comprensión implícita –o sensación instintiva– de los motivos verdaderos de quien sonríe.¹⁷ Con base en estas y otras explicaciones evolutivas,¹⁸ creo conveniente ampliar aún más nuestra atención para iluminar no al *sonriente* o al *sonreído*, sino la unión emergente entre las dos personas que acaban por compartir una sonrisa. La sonrisa sincera y sentida de una persona puede desencadenar entre dos de ellas un fuerte estado de reverberación, caracterizado por el trío de rasgos del amor: una emoción positiva ya compartida, una sincronía de acciones y bioquímica y una sensación de interés mutuo. En una palabra, las sonrisas bien pueden haber evolucionado para hacer el amor, para generar resonancia de positividad.

El amor, así, requiere contacto. Esto significa que cuando, estando solo, piensas en las

personas que amas o reflexionas en pasadas relaciones de amor, ansiando más de ellas, o que cuando, incluso, meditas en la bondad o escribes una apasionada carta de amor, no experimentas amor verdadero. Es cierto que los intensos sentimientos que experimentas cuando estás solo son importantes, y vitales para tu salud y bienestar. Pero (todavía) no son compartidos, y carecen por tanto del ingrediente crítico e innegablemente físico de la resonancia. La presencia física es clave para el amor, para la resonancia de positividad.

El problema es que con demasiada frecuencia no nos damos el tiempo necesario para estar realmente en contacto con los demás. Por el contrario, la sociedad contemporánea, con su tecnología en transformación incesante y sus agobiantes cargas de trabajo, nos induce a vivir a paso veloz, la antítesis misma de la unión. Sintiéndonos presionado a lograr más cada día, haces muchas cosas al mismo tiempo sólo para mantenerte a flote. En un momento dado, te detienes a preparar tu próximo paso. ¿Qué sigue en tu lista interminable de pendientes? ¿Qué necesitas, y de quién? En forma creciente, conversas con los demás por medio del correo electrónico, textos, tuits y otras modalidades que no implican hablar, y menos aún verse unos a otros. Pero esto no puede satisfacer el ansia de contacto de tu cuerpo. El amor requiere estar física y emocionalmente presente. Y también avanzar más despacio.

Mi segundo hijo dormía tan bien que bastaba con que mi esposo o yo lo metiéramos a su cuna para que conciliara el sueño. Pero nuestro primer hijo había sido otra cosa. No se dormía si no era en nuestros brazos. Necesitaba, además, un movimiento particular, que no podíamos conseguir en la comodidad de una mecedora, sino únicamente caminando. Durante al menos su primer año de vida, así, mi esposo o yo dábamos vueltas por treinta minutos o más en su pequeño cuarto, cargándolo en brazos. Él nos adiestró bien. Aprendimos que no podíamos dejarlo en su cuna hasta que hubiera sucumbido a un sueño profundo. Cualquier otra cosa derivaba en otra larga ronda de vueltas.

Con tanto que conciliar como nuevos padres, para no hablar de nuestra privación de sueño, mi esposo y yo comenzamos a temer la pérdida de tiempo de este ritual para acostarse. Anhelábamos vernos librados de esa oscura recámara para podernos hacer cargo del creciente número de trastes y prendas por lavar, avanzar en proyectos de trabajo en el correo electrónico o desplomarnos en nuestra cama. Mi esposo descubrió entonces una alteración radical que lo cambió todo. Dejó de pensar dónde más podía estar en ese momento, para sumergirse en esta experiencia como padre. Se adaptó al latido y respiración de nuestro hijo. Valoraba su calor, su peso y el dulce olor de su piel. Transformó así un deber de padre en una sucesión de momentos de amor. Cuando me contó su secreto, no sólo ambos disfrutamos más de ese ritual de acostarse, sino que, además, nuestro hijo caía más pronto en un sueño profundo. Mirándolo ahora, reconozco que aunque mientras caminábamos con nuestro hijo para que se durmiera estábamos físicamente presentes, al principio no estábamos emocionalmente presentes también. No tengo ninguna duda de que los bebés captan desajustes entre los actos externos de sus padres y sus experiencias internas. En nuestro caso, ese desajuste impidió en un principio la aparición de las satisfacciones y beneficios de la resonancia intergeneracional de positividad.

Nuestros hijos tienen ahora nueve y doce años de edad, y en consecuencia sus rituales para acostarse han cambiado. Pero me llama la atención que, puesto que vivimos a menos de kilómetro y medio de su escuela, mi esposo y yo sigamos teniendo la oportunidad de relacionarnos con ellos caminando cada día a su lado, pese a que en la prisa de que lleguen a tiempo a la escuela sea fácil hallar pretextos para viajar en coche. Todos conocemos las virtudes de caminar. Es bueno para

nuestro cuerpo y cerebro, así como para el medio ambiente. Pero solemos pasar por alto el bien que hace a nuestras relaciones. Nos brinda tiempo, copresencia física y movimientos compartidos para satisfacer nuestro diario anhelo de unión y de nuestros hijos. Claro que todavía podemos arruinar esta oportunidad estando mental y emocionalmente ausentes, permitiendo que noticias, correos electrónicos y tuits nos induzcan a favorecer el teléfono sobre nuestros chicos, por ejemplo. El amor crece como nunca cuando estás en sintonía con el presente y tus sensaciones corporales, así como con las acciones y reacciones de los demás. Cuando, por desgracia, estás más en sintonía con la tecnología, tus listas de pendientes y los medios de comunicación masiva que con los individuos únicos y maravillosos con quienes compartes tu existencia, equivocas la puntería.

Hechos para amar

Tras enterarte un día cualquiera de las noticias mundiales, podría quedarte la sensación de que la generalidad de la gente es ahora más miedosa, agresiva y codiciosa que antes. Como sociedad global, también sentimos más estrés, subimos más de peso y se nos diagnostican más enfermedades crónicas un año tras otro.¹⁹ En Estados Unidos, hoy la esperanza de vida de los niños ha declinado en comparación con la de sus padres, por primera vez en siglos.²⁰ ¿Cuántos de estos males, me pregunto, se derivan de nuestra negación colectiva de lo que somos y lo que nos condujo a serlo?

Como los demás seres vivos, tú eres un conjunto de células. Los modos en que ellas se forman, operan y crecen y son continuamente reemplazadas por nuevas células hasta que exhalas tu último suspiro reflejan el muy cifrado conocimiento ancestral inscrito en tu ADN.²¹ Eres un animal único e ingenioso, desde luego, pero animal al fin y al cabo. A veces olvidas esta verdad básica. Puedes sumergirte tanto en el mundo retumbante y febril a tu alrededor que podrías perder de vista tu identidad animal. Junto con todos los demás animales humanos, olvidas cómo llegaste aquí, cómo llegamos colectivamente a este mundo caótico y sobreexplotado que heredamos y que algún día entregaremos en herencia.

La de tus células es una historia de adaptación, de cambio, una adaptación al mismo tiempo rápida y lenta. Es rápida porque tus actos se adaptan en un suspiro a tus circunstancias siempre nuevas; transitas de peligros a oportunidades, por ejemplo. A medida que peligros y oportunidades particulares se repiten, tu cuerpo empieza a preverlos. La primavera, por ejemplo, ofrece oportunidades de caminar descalzo. Al aprovecharlas, aparecen callos en tus pies para protegerlos y tu metabolismo se acelera conforme adelgazas, en vista de tu mayor actividad. Pero la adaptación también es muy lenta, porque la sabiduría en ti que guía tus reacciones rápidas a peligros, oportunidades y todo ajuste fisiológico consecuente fue esculpida durante milenios por el fino cincel de la selección natural darwiniana. Los animales de los que descendes salvaron el pellejo gracias a sus acciones rápidas. Así fue como evolucionaron el temor, la ira, la indignación y otras emociones negativas, a lo largo de generaciones incontables. Pero los animales de los que descendes también acrecentaron sus reservas de recursos —su instrumental— gracias a sus acciones oportunistas, lo que les permitió sortear y sobrevivir a amenazas futuras, a fin de vivir lo suficiente para sacar adelante a sus crías. Así evolucionaron el amor y otras emociones positivas.

En el instrumental de tus antepasados —entre los recursos salvadores y vivificantes a los que podían recurrir una y otra vez— destacan los firmes lazos que forjaban con aquellos de quienes

dependía su sobrevivencia genética: su pareja, linaje y aliados.²² En estas personas podían depositar su confianza y lealtad, pues las sentían muy cerca. Sin esos lazos, un animal moría joven o no se reproducía. Con ellos, tuvo la posibilidad de convertirse en uno de tus antepasados.

Puesto que los lazos hacían la diferencia entre vida y muerte para tus antepasados, lo mismo puede decirse de las oportunidades para establecerlos. Esas oportunidades se presentaban en momentos de unión segura. Y así como caminar provoca que se formen callos y acelera el metabolismo, los buenos sentimientos derivados de la unión con los demás desencadenan cambios bioquímicos que remodelan los cristales con que vemos a los otros, incrementando su atractivo.²³ Incitados de esta manera, los animales de la antigüedad forjaban más lazos en momentos repetidos de resonancia de positividad. Y su ADN perdura en tus células, lo que forma la sabiduría de tu cuerpo. El amor es producto de la evolución humana. En este muy literal sentido, tú fuiste hecho para amar.

Esto significa que no tuviste que aprender de primera mano todo lo relativo al amor. Desde que naciste, tu cuerpo ya sabía cómo buscarlo, avivarlo y derivar de él placer y sustento. Tus breves pero repetidos arranques de resonancia de positividad con otros resultaron en lazos que te han mantenido vivo hasta ahora, permitiéndote leer estas palabras.

La cultura humana te induce a apartarte de tus orígenes animales, a divorciarte de los ratoncitos que de día pelean juguetonamente entre sí y que más tarde se quedan pacíficamente dormidos en un solo montón, apilados unos sobre otros, o de las cebras que se acicalan entre sí en momentos seguros y tranquilos en la sabana. Pero estas antiguas formas animales de amor, practicadas por medio del tacto y el cuidado mutuo, siguen vivas en ti, en tus células. Tu sed de resonancia de positividad emerge de lo más profundo. Los requerimientos de amor alcanzan sin duda nuevas alturas en los seres humanos. Usando de modo creativo formas exclusivamente humanas de comunicación, tú puedes acariciar a la persona amada con las palabras de un poema, o inspirarla con el ritmo de una canción o baile. Dispones de más recursos de unión que un ratón o una cebra. Pero tu necesidad de amor es la misma. Gracias a esta sabiduría, puedes pasar por alto mucha belicosidad, maldad, codicia y temor. Puedes detectar y aprovechar vivificantes oportunidades de resonancia de positividad. Como explicaré en el capítulo 3, hoy la ciencia revela que cuando te pones en sintonía con la definición de amor de tu cuerpo, tus células reciben el mensaje. Ellas te defienden de enfermedades y te permiten fortalecer tu salud y prosperar.

El mundo que enfrentas cada día siempre te presentará una combinación irregular de buenas y malas noticias. Por designio de la naturaleza, tu cuerpo está preparado para manejar todo eso, defenderse contra amenazas verdaderas y descubrir y crear reparadores micromomentos de amor, no sólo con tu pareja y parientes, sino también, sobre todo, con quienes están fuera de tu círculo familiar. Más que en cualquier otro momento en la historia humana, después de todo, hoy tu sobrevivencia genética bien podría depender del amor que compartes –y de los lazos que forjas– con completos desconocidos.

¿Y tus allegados?

El amor es una cosa esplendorosa. Esta frase clásica viene a cuento no sólo porque el amor puede emerger de los retoños de cualquier otra emoción positiva que experimentes, sea diversión, serenidad o gratitud, sino también a causa de tus muchos colaboradores posibles en el amor, que van

de tu hermana a tu alma gemela, de tu hijo recién nacido a tu vecino, e incluso alguien a quien nunca habías visto. Aun si no compartes con él el mismo lenguaje, tienes mucho en común con otro ser humano. Impidiendo lesiones cerebrales o un puñado de trastornos neurológicos, ambos comparten los sistemas nervioso y endocrino que permiten la resonancia de positividad. Así pues, el amor es posible en cualquier contacto humano.

En el nivel de la resonancia de positividad, los micromomentos de amor son prácticamente idénticos más allá de si florecen entre un desconocido o tu alma gemela y tú; entre un bebé o tu amigo de toda la vida y tú. La diferencia más obvia entre el amor que sientes con tus allegados y el que sientes con cualquiera con quien compartes una relación es su mayor frecuencia. Pasar más tiempo con una persona incrementa tus posibilidades de darte un festín de micromomentos de resonancia de positividad. Estos micromomentos te cambian. Forjan nuevas alianzas con desconocidos, convierten a tus conocidos en amigos y cultivan una intimidad aún más profunda en tus relaciones más apreciadas. Cada micromomento de resonancia de positividad te afianza un poco más en el tejido social de tu comunidad, tu red de relaciones y tu familia.

Aunque la sincronía biológica entre cerebros y cuerpos interconectados puede ser la misma independientemente de quién sea la otra persona, los detonadores de tus micromomentos de amor quizá sean muy diferentes con tus allegados. La marca distintiva de la intimidad es la *receptividad mutua*, esa sensación tranquilizadora de que tu alma gemela —o tu mejor amigo— y tú realmente “se entienden”. Esto significa que ustedes asumen sus interacciones con una comprensión avanzada de la operación interna del otro, y que usan consideradamente este conocimiento privilegiado en beneficio de la otra persona. La intimidad es la sensación segura y reconfortante que obtienes cuando puedes disfrutar de la certeza de que el otro verdaderamente te comprende y aprecia. Puedes relajarte en su presencia y bajar la guardia. Su mutua sensación de confianza, reforzada quizá por su compromiso de lealtad, permite a cada uno ser más abierto que en otras partes.

En este entorno seguro de intimidad, el amor puede surgir en los momentos más inusitados. Hace más de una década, por ejemplo, un día me puse a buscar en el coche con mi esposo cómo llegar a una pequeña tienda en la que sólo había estado una o dos veces antes. Al llegar atrás de la tienda, di vuelta a la izquierda, en lo que supuse que era la entrada trasera, con intención de rodear el estacionamiento hasta el frente. Sólo que aquella no era una entrada. Era un camino corto de terracería que no llevaba a ningún lado. Detuve el coche y miré la lejana fachada. Estoy segura de que me paralicé apenas un par de segundos, pero a mi esposo le pareció divertido. “¿Varada en un camino de terracería?”, preguntó en son de burla, y ambos reímos ante mi aturrida reacción. Desde entonces, Jeff ha repetido incesantemente esa frase para mofarse de mi lentitud para resolver una situación inesperada. Conociéndome tan bien como me conoce, él sabe que las sorpresas pueden inmovilizarme un momento (o seis) como al venado ante los faros de un coche. Pero en lugar de asumir esta recurrencia como un defecto de carácter por pasar por alto o un motivo de irritación o crítica, él lo ha convertido en un chiste permanente entre nosotros. Siempre alquimista, transforma predicamentos como éstos en micromomentos de amor. Amor que no sólo me devuelve rápidamente a la acción, sino que también refuerza la seguridad de nuestro vínculo.

Este ejemplo elemental apunta a algo más que tus allegados son los únicos en ofrecerte: una historia en común. A principios de este año, compartí a altas horas de la noche un taxi en dirección a una conferencia con mi excompañera de oficina en el posgrado, a la que acababa de encontrar por primera vez en casi una década. Aunque habíamos perdido contacto durante mucho tiempo, en

cuestión de minutos ya reíamos a carcajadas en el asiento trasero del taxi a causa de los viejos tiempos, evocando nuestras antiguas bromas y bufonerías. En el breve trayecto a nuestros respectivos hoteles nos vimos transportadas también a fines de la década de 1980, y a los agradables momentos que pasamos juntas. Enjugando lágrimas de risa mientras nos despedíamos, ideamos formas de volver a vernos en el futuro.

Tus allegados te ofrecen historia, seguridad, confianza y apertura además de oportunidad frecuente de relación. Entre más confiado y abierto seas con alguien y entre más confiado y abierto sea él contigo, más puntos de contacto encontrarán para reír juntos, o una fuente común de aventura, serenidad o alegría.

¿Y los bebés?

Apreciar la comprensión y atención hondamente compartida que sostiene los micromomentos de amor que sientes con tus allegados puede hacer que te preguntes si los recién nacidos disponen de los medios necesarios para involucrarse en el amor. Aunque (la mayoría de) los padres aman a (la mayoría de) sus recién nacidos, ¿estos últimos son verdaderamente capaces de amarlos en correspondencia? Dada su limitada capacidad, ¿cómo pueden mostrar la atención desinteresada en otros aparentemente requerida por el amor? El secreto es que no necesitan mostrarla en absoluto. En las condiciones prenatales correctas, los recién nacidos llegan ansiosos de relacionarse con adultos cariñosos, confiados y abiertos.²⁴ Cuando te acercas a ellos, buscan hacer contacto visual y corporal contigo, e incluso sincronizan sus movimientos con los tuyos, en la medida de lo posible. Siempre empírica, yo probé esta afirmación minutos después del nacimiento de mi primer hijo. Mientras lo estrechaba contra mi pecho, simplemente nos miramos uno a otro. De repente le saqué la lengua. Un momento después me imitó, sacándome la lengua. Repetí mi experimento tres años más tarde con mi segundo hijo, y obtuve el mismo resultado, una sencilla sincronía madre-hijo immortalizada en ambas ocasiones en película por mi esposo.

Reformular el amor como resonancia de positividad facilita identificar el florecimiento de un micromomento tras otro de amor entre bebés y sus cuidadores sensibles. La ciencia del desarrollo ha demostrado que la considerada danza bebé-cuidador es vital para el desarrollo humano normal. Como veremos en el capítulo 3, la sincronía bebé-cuidador va más allá de las conductas visibles; también coordina la sincronía biológica.²⁵ Los bebés viven de esto; todos vivimos de esto. Como los niños, todos fuimos concebidos para prosperar gracias al amor. La resonancia de positividad es un nutriente básico.

Esto vuelve más desgarrador el destino de los bebés que, por cualquier motivo, se ven privados de resonancia de positividad. Por desgracia, no todos los niños reciben el alimento de amor que necesitan. Algunos ven satisfechas sus necesidades físicas –de techo, comida, ropa y demás–, pero tienen muy poca experiencia de compartir emociones positivas con otros. Las investigaciones demuestran que la ausencia de amor puede comprometer casi todos los aspectos del desarrollo de los niños: sus aptitudes cognitivas y sociales, su salud. En un extremo, la privación severa y extendida experimentada por los huérfanos rumanos revela la larga sombra proyectada por el abandono emocional temprano. Aun entre esos huérfanos adoptados y educados por familias occidentales afectuosas, durante décadas pueden persistir problemas de desarrollo.²⁶ Más penoso y común, sin

embargo, es el abandono emocional involuntario que emerge en familias ordinarias, incluso económicamente prósperas.

Una importante pero ignorada fuente de ese tipo de abandono es la depresión, que, se estima, afecta a 10-12 por ciento de las parturientas,²⁷ aunque es igualmente dañina cuando aqueja a los papás u otros cuidadores de niños. Ampliamente vista como un trastorno del sistema emocional positivo,²⁸ la depresión apaga las chispas de la positividad y la resonancia de positividad como una manta húmeda y pesada sobre una hoguera menguante, aplastando así las experiencias emocionales de la gente. ¿Conoces la sensación del delantal emplomado que el asistente dental te pone antes de sacarte una radiografía? Bueno, pues imagina que toda tu ropa fuera de ese mismo material. ¿Qué tan lento te volvería eso? ¿Qué tan falto de interés en moverte? Tu mayor deseo cuando estás deprimido podría ser acurrucarte solo en tu cama. El sueño puede ser el único alivio a la vista. Ahora imagina tener que cuidar a un recién nacido en ese estado. Claro que reunirías energía para cambiar pañales y dar los alimentos necesarios. Pero los estudios demuestran que un cuidador deprimido no sincroniza bien. La depresión retarda los movimientos físicos y el habla. Para un bebé a tu cuidado, esto se traduce en menos contingencia conductual entre ambos, y menos predictibilidad.²⁹ Cuando emerge sincronía, quizá no esté surcada de positividad, sino de negatividad, sea enojo o indiferencia.³⁰ Así pues, la depresión no sólo afecta tu aptitud para experimentar y expresar emociones positivas, sino también tu capacidad para relacionarte con el ser preverbal a tu cuidado. En ausencia de los dos andamios clave de la positividad y la unión, la resonancia de positividad –tan necesaria para los dos– sencillamente no puede surgir.

Los daños que esto hace a un niño en desarrollo han sido debidamente catalogados por los científicos del desarrollo. La lista incluye déficit duraderos que pueden descarrilar a los niños hasta bien entrada la adolescencia y más allá,³¹ primero en su uso de símbolos y otras formas tempranas de razonamiento cognitivo en la base del aprovechamiento escolar satisfactorio, y después en su capacidad para adoptar la perspectiva de otras personas y empatizar con ellas, habilidades vitales para el desarrollo de relaciones sociales sustentadoras.³² En términos más generales, la sincronía conductual entre bebé y cuidador tiende los cimientos del desarrollo de la autorregulación en los niños, lo que les brinda herramientas para controlar y canalizar sus emociones, atención y conducta, vitales para el éxito en todas las áreas de la existencia.

La gama de beneficios de por vida que los niños crecidos con amor extraen de los micromomentos recurrentes de resonancia de positividad que comparten con cuidadores atentos arroja luz sobre el inmenso valor de esos estados sutiles y pasajeros. Aunque los trampolines usuales para los momentos de amor que compartes con tus allegados son indudablemente distintos a las escondidas que los niños juegan con quienes los cuidan, una meticulosa investigación infantil subraya que una comprensión profunda o compleja del otro apenas si es necesaria para el amor. Cualquier momento de resonancia de positividad que se extienda tanto a tu cuerpo y cerebro como al de otro puede ser salutífero y vivificante, independientemente de si tienen o no una historia en común. Estudios de matrimonios afortunados también confirman esto. Parejas que suelen darse tiempo para hacer en común cosas nuevas y emocionantes –como excursionar, esquiar, bailar o asistir a conciertos y obras de teatro– tienen un matrimonio de mejor calidad.³³ Estas actividades proporcionan una corriente incesante de micromomentos compartidos de resonancia de positividad. Pero la intimidad y una historia en común son difícilmente precondiciones para pasear.

Amor 2.0: la vista desde aquí

El amor es diferente a lo que quizá tú creías, y sin duda lo es a lo que yo pensaba. Brota en cualquier momento entre dos o más personas unidas por una emoción positiva. ¿Qué significa decir entonces que yo amo a mi esposo, Jeff? Antes significaba que hace dieciocho años me enamoré de él. Tanto que abandoné mi mala actitud hacia el matrimonio y decidí asumirlo por completo. Yo insistía en que el amor era esa fuerza firme y constante que definía mi relación con Jeff. Claro que esa fuerza firme y constante sigue existiendo entre nosotros. Pero tras haber puesto al día mi visión del amor, ahora veo esa firme fuerza no como el amor *per se*, sino como el lazo que él y yo compartimos, y el compromiso asumido entre nosotros de ser leales y confiables hasta el final.

Ese lazo y ese compromiso forjan una sensación profunda y persistente de seguridad en nuestra relación, una seguridad que prepara el terreno para frecuentes momentos de amor. Saber ahora que, desde la perspectiva de nuestro cuerpo, el amor es resonancia de positividad –arranques ricos en nutrientes que se acumulan para volvernos más sanos a Jeff, a mí y el lazo que compartimos– nos libra de toda complacencia de dar por sentado nuestro amor, como un mero atributo de nuestra relación. Esta nueva óptica nos dice, con cierto apremio, que el amor es algo que debemos recultivar cada mañana, cada tarde y cada noche. Verlo como resonancia de positividad nos motiva a buscar más seguido un abrazo o a compartir una idea o imagen brillante o absurda en el desayuno. En estas minucias sembramos semillas de amor adicionales que fortalecen nuestro cuerpo, nuestro bienestar y nuestro matrimonio.

Y he aquí algo difícil de admitir: tomar en serio la perspectiva de mi cuerpo sobre el amor significa que en este momento –mientras escribo esta frase– no amo a mi esposo. Nuestra resonancia de positividad, después de todo, sólo dura mientras sostenemos un intercambio. Los lazos perduran. El amor no. Lo mismo vale para ti y tus seres queridos. A menos que estés acurrucado con alguien leyéndole estas palabras, en este momento –por lo que respecta a tu cuerpo– no amas a nadie. Claro que sientes afecto por muchas personas, y que tienes lazos con un subconjunto de ellas. E incluso ahora podrías estar experimentando intensos sentimientos de positividad que fructificarán después en amor auténtico y corporalmente sentido. Pero en este preciso momento en que estás leyendo esta frase, tu cuerpo no siente amor.

Además, el amor obedece a condiciones, como ya vimos. Si te sientes inseguro o no encuentras el tiempo o contextos que verdaderamente te permiten unirse a otros, no dará inicio el delicado *pas de deux* de la resonancia de positividad. Aparte de estos obstáculos, algo aún más insidioso también podría impedirte amar: tu reacción a la palabra con A. Bien puede ser que, pese a intrigarte el concepto de resonancia de positividad, cuando en realidad sea cuestión de esto vaciles en llamar “amor” a ese sentimiento. Preferirías reservar esta fuerte palabra a tus relaciones exclusivas –para describir tu relación con tu cónyuge, madre o hijos–, o a lo sumo a los micromomentos de resonancia de positividad que experimentas en estas relaciones exclusivas. Algunas de mis descripciones de amor incluso pueden haberte hecho protestar: “¿De veras debo llamar amor al momento de contacto positivo que acabo de tener con mi compañera de trabajo? ¿Fue amor lo que sentí al compartir una sonrisa con un completo desconocido?”. Usar la palabra con A para describir este tipo de contactos te inquieta e incomoda. Preferirías no verlos de esa manera. ¿Por qué no decir sencillamente que “se llevan bien” o que “disfrutaban de su mutua compañía”? ¿Realmente sirve de algo llamar amor a esta cosa tan poco exclusiva?

Obviamente, yo creo que sí. La comprensión científica del amor y sus beneficios te ofrece una serie completamente nueva de cristales con los cuales ver tu mundo y tus perspectivas de salud, felicidad y sabiduría espiritual. Con estos cristales verás cosas que antes no percibías. Los intercambios ordinarios con colegas y desconocidos se encenderán ahora, y se te presentarán como oportunidades vivificantes de relación, crecimiento y salud, para ti y para ellos. También verás por primera vez que los micromomentos de amor generan reacciones incontenibles que se extienden por redes sociales enteras, ayudando a cada persona que experimenta resonancia de positividad a crecer, y a tocar y elevar a su vez la vida de muchas otras. Estos nuevos cristales cambiarán incluso tu manera de ver tus relaciones más íntimas, con familiares y amigos. Ahora verás también los caudales de oportunidades perdidas de amor verdadero de resonancia de positividad. Sabrás amar y relacionarte más y mejor con las personas máspreciadas en tu vida. Ver que el amor es distinto a las relaciones duraderas es especialmente vital ante la creciente reubicación geográfica de la gente, que la separa de familiares y amigos. Enamorarse de personas en momentos menores y más variados ofrece nuevas esperanzas a los solitarios y aislados entre nosotros. Así, espero que termines por darte cuenta de que actualizar tu concepto del amor es una obligación.

No me preocupan las resistencias superficiales al uso de la palabra con A. La terminología que uses no es lo que importa. Lo que importa es que reconozcas la resonancia de positividad cuando ocurra, tanto como las abundantes oportunidades de ella, y que la busques con creciente frecuencia. Te ofrezco el capítulo siguiente, sobre la biología del amor, para estimular una apreciación más profunda de cuánto necesita, ansía y fue concebido tu cuerpo para prosperar con esta vivificante forma de unión.

CAPÍTULO 3

Biología del amor

*El alma siempre debe estar entreabierta,
lista para recibir la experiencia extática.*

EMILY DICKINSON¹

Resulta demasiado tentador, sobre todo en la cultura occidental, entender tu cuerpo como sustantivo, como una cosa. Claro que es una cosa viva, pero aun así, como otras cosas concretas que puedes ver y tocar, sueles describirlo en referencia a sus propiedades físicas fijas, como estatura, peso, color de piel, edad aparente y demás. Una fotografía es apta para dar cuenta de estos atributos. Tú sabes, desde luego, que dentro de cinco años tu foto de hoy parecerá algo anticuada. Para entonces, las propiedades físicas de tu cuerpo podrían haber cambiado un poco; quizá, por ejemplo, veas reducida tu estatura, aumentes de peso, hayas empalidecido o parezcas algo más viejo. Aun así, te gusta creer que tu cuerpo casi no cambia un día tras otro. Que posee constancia.

Pero la constancia, advierten los antiguos filósofos orientales, es una ilusión, un engaño de la mente. La impermanencia es la regla; el cambio constante, la constancia única. Y aunque esto es aplicable a todas las cosas, lo es en especial a los seres vivos, los que, por definición, cambiamos o nos adaptamos cuanto sea necesario en respuesta a cambios de contexto. Así como las plantas miran al sol y siguen su curso desde el alba hasta el anochecer, tu corazón altera su actividad con cada cambio de postura, cada nueva emoción, cada nueva inhalación que experimentas. Visto bajo esta luz, tu cuerpo es más verbo que sustantivo: cambia, fluye y palpita; se vincula y fortalece; se erosiona y renueva. Meras fotografías no pueden recoger esta dinámica agitada e incesante, y en gran medida oculta. Necesitarías para ello una película. Hoy los científicos se empeñan cada vez más en atrapar esos y otros cambios dinámicos al momento mismo en que ocurren en cuerpos vivientes, palpitantes e interactuantes. Ciertamente, los científicos deben comprender la forma tanto como la función, la anatomía tanto como la fisiología, sustantivos lo mismo que verbos. Pero tratándose del amor, los verbos imperan. La resonancia de positividad reside en la acción, el hacer, el unir. Se eleva como una ola en el mar, para disiparse después, como la ola al estrellarse sobre la arena. Para apreciar plenamente la biología del amor, tendrás que enseñar a tu ojo a ver este flujo y reflujo inagotable.

Siguiendo la pauta de lo que el connotado neurocientífico Stephen Porges llama el *sistema de implicación social*,² yo describo la biología del amor como un sistema, un todo compuesto por varias partes interactuantes. El amor, o resonancia de positividad, puede concebirse como una de las *escenas* más complejas y recurrentes insertas en el *acto* de tu día, el cual está inserto a su vez en la *obra de teatro* de tu vida. Lo mismo que cada escena de una obra, el drama del amor tiene su propio

elenco de personajes. Aquí dirigiré mi atención a tres importantes personajes biológicos: tu cerebro; una hormona particular, la oxitocina, que circula en todo tu cuerpo y cerebro, y tu nervio vago, el décimo nervio craneal, que corre desde lo profundo del tallo encefálico hasta el corazón, los pulmones y otros órganos internos. Claro que en el escenario biológico aparecen asimismo otros personajes a recitar sus parlamentos, pero esos tres son actores primarios en la biología del amor.

Aunque siempre presentes en el escenario, estos protagonistas pronuncian sus parlamentos en silencio, casi siempre fuera de tu conciencia. Mientras tú avanzas por tu día, estos personajes biológicos –cerebro, oxitocina y nervio vago– están siempre alertas a los cambios de escenario. Mientras interactúas con una persona tras otra, ellos te inducen delicadamente a poner más atención en los demás, y a entablar relaciones con ellos cada vez que es posible. Determinan tus motivos y conductas en formas sutiles, pero a la larga sus actos refuerzan tus relaciones y te afianzan en el tejido social de la vida. En las secciones que siguen me concentraré uno a uno en estos tres protagonistas, para que puedas ver cómo forjan y sostienen los vivificantes momentos de resonancia de positividad que tu cuerpo anhela.

Amor en el cerebro

Cuando te sientes verdaderamente unido a otra persona, el amor reverbera entre ustedes. En el momento mismo en que experimentas resonancia de positividad, tu cerebro se sincroniza con el del otro. En cada momento de amor, él y tú están en la misma longitud de onda. Mientras sus respectivas ondas cerebrales se reflejan una a otra, cada uno de ustedes –momento a momento– cambia la mente del otro.

Esto es al menos lo que yo te he explicado hasta aquí. Pero, ¿cómo puedes saber que es cierto? Después de todo, te sería imposible ver emerger esta sincronía cerebral en tiempo real. Para lograrlo, tendrías que asomarte a la cabeza de dos personas mientras conversan para saber si, en efecto, su actividad cerebral marcha al unísono con la de la otra. Esto te haría saber si en realidad esas personas “hacen clic”. Sólo con esta visión de rayos X podrías decidir si el amor ha de describirse como la actuación de un solista –una emoción contenida dentro de los límites de quien la siente– o como un dueto o ensamble, ejecutado por un dúo o grupo. Pero esta visión de rayos X parece ciencia ficción pura.

No obstante, convertir la ciencia ficción en ciencia a secas es lo que más gusta a los científicos e ingenieros, y eso es justo lo que ha hecho, en trabajos extraordinarios, el neurocientífico Uri Hasson, de Princeton University. Hasson y su equipo hallaron la manera de medir la actividad de varios cerebros interconectados en conversación. Los obstáculos que enfrentaron fueron enormes. Primero, los escáneres cerebrales son máquinas demasiado pesadas, no precisamente el lugar más adecuado para entablar conversaciones reales. Segundo, su adquisición y mantenimiento es muy costoso. Así, casi todos los estudios de imaginación cerebral escanean a personas una por una. Pero gracias a una ingeniería y logística experimental inteligente, el equipo de Hasson salvó ambos obstáculos. Produjo un micrófono óptico especial que anulaba el ruido del escáner sin distorsionar las delicadas señales cerebrales por captar. La hazaña logística consistió en imitar una conversación natural dividiéndola en el tiempo.

Supongamos que la semana pasada tú te quedaste varado en el aeropuerto. Tu avión a Miami se

retrasó cuatro horas. Aburrido de leer y navegar en internet, te pusiste a platicar con otro pasajero varado, una vivaz y joven estudiante universitaria camino a casa de vacaciones. Charlaron un rato, cruzando miradas y compartiendo sonrisas de vez en cuando. La conversación se desenvolvió en forma muy natural, como si fueran viejos amigos. Ella terminó por relatarte su increíble baile de graduación de la preparatoria. Con lujo de detalles, te contó que acabó disponiendo de dos parejas para que la acompañaran al baile; que luego de pasarse buceando todo el día, le quedaron apenas cinco minutos para arreglarse para la fiesta; que, concluido el baile y de camino a la continuación de las celebraciones, chocó el auto de su novio en horas de la madrugada, y que tuvo la suerte de librarse de ser infraccionada (¡o arrestada!) por el policía que presenció el accidente. Ella es una buena narradora: no te perdiste una sola de sus palabras. Quince minutos se esfumaron mientras ella contaba los vericuetos de su vertiginosa noche de graduación. Resulta obvio, igualmente, que ambos prefirieron disfrutar de la oportunidad de relacionarse entre sí, en vez de leer, mientras esperaban su avión.

Ahora cambiemos de escenario: antes que en una terminal aérea, esta conversación se desenvolvió en un laboratorio de imaginería cerebral de Princeton University. Y en lugar de que tú hayas estado sentado junto a tu amiga de ocasión, el equipo de Hasson la invitó a visitar ese laboratorio semanas atrás, para grabar la historia de su baile de graduación mientras escaneaba su actividad cerebral mediante resonancia magnética de imaginería funcional (RMif). Hoy tú estás tendido en el escáner, escuchando esa historia a través de audífonos sofisticados, al tiempo que el equipo de Hasson registra tu actividad cerebral. Al salir del escáner, se te pide reportar lo más detalladamente posible lo que oíste. Esto es tardado; después de todo, aquélla fue una historia larga y embrollada.

El equipo de Hasson examinó después el grado en que tu actividad cerebral fue un reflejo de la de la narradora. Comparó meticulosamente cada área cerebral específica de ambos, fijó en el tiempo sus escáneres respectivos y buscó “acoplamiento”, o grado en que sus respectivos cerebros se iluminaron sincrónicamente, asociados tanto en el espacio como en el tiempo.³

Resulta que el acoplamiento cerebral evidente entre ustedes es muy amplio. En otras palabras, que hablar y escuchar la voz humana parece desencadenar la misma actividad cerebral casi al mismo tiempo. Ten en mente que, pese al talento narrativo de tu nueva amiga, ésta fue una conversación artificial. Aislados en diferentes días en el escáner cerebral, ustedes no vieron nunca los gestos del otro, no intercambiaron miradas y ni siquiera tomaron turnos para hablar. Tú escuchaste la voz de ella en audífonos. Quizá el acoplamiento cerebral en tiempo real durante el animado diálogo que habría podido brotar entre ustedes sentados juntos en la terminal aérea habría sido mucho más notorio. Pero oír la voz de alguien constituye un importante canal de contacto sensorial y temporal, porque la voz es capaz de transmitir un alto grado de emoción.⁴ En contraste, considera el escaso acoplamiento cerebral que habría emergido entre ustedes si su contacto hubiera sido más restringido; si, por ejemplo, tú te hubieras limitado a leer la historia de ella, a tu ritmo y presumiendo sus entonaciones, o te hubieras enterado *indirectamente* del relato, como en mi breve descripción de párrafos atrás.

Olvida la idea de neuronas espejo aisladas. Las así llamadas neuronas espejo remiten a un área cerebral microscópica que, de acuerdo con neuro-fisiólogos italianos, se “ilumina” cuando un mono toma un plátano tanto como cuando este mono ve a una persona hacer lo mismo. El descubrimiento de las neuronas espejo fue un gran avance, porque nos hizo saber que emprender

cierta acción y ver a otro ejecutarla es mucho más similar de lo que se creía. Esto quiere decir que cuando tú sabes algo –como por qué sonríe la persona que acaba de entrar a tu oficina–, lo sabes porque tu cerebro y tu cuerpo simulan estar en los zapatos de esa persona, en su piel. Tu conocimiento no es abstracto y conceptual; es físico y corpóreo.⁵ Ahora parece, sin embargo, que el concepto de neuronas espejo aisladas fue apenas la punta del iceberg. Lo que Hasson y su equipo descubrieron fue un acoplamiento neuronal mucho más extendido de lo que se creía. Lejos de reducirse a una o dos áreas cerebrales, realmente “hacer clic” con otro parece ser toda una danza cerebral en un cuarto lleno de espejos. Así, los reflejos entre tú y el otro son vastos y penetrantes.

Pero resulta que tú no fuiste el único en oír la historia del baile de graduación de tu nueva amiga. El equipo de Hasson invitó a otras diez personas al escaneamiento de su cerebro mientras escuchaban la misma grabación que tú oíste. Sin embargo, no todos escucharon tan atentamente como tú. Estas diferencias fueron claras cuando, más tarde, se pidió a cada uno volver a contar la misma historia. Tras enumerar las coincidencias entre la historia original y la versión de cada oyente, el equipo de Hasson clasificó a estos últimos según lo bien que entendieron el relato. Tales diferencias de comprensión reflejan el éxito o fracaso de la comunicación, qué tan cabalmente la información del cerebro de la narradora se transfirió al tuyo, y al de los demás escuchas. Sorpresivamente, el equipo de Hasson descubrió que el grado de éxito de la comunicación predecía el grado de acoplamiento cerebral entre hablante y oyente, en formas asombrosas.

En la mayoría de los casos, entre la mayoría de las áreas cerebrales, los cerebros respectivos de los oyentes reflejaron el cerebro de la hablante tras un corto intervalo temporal, de uno a tres segundos. Esto sólo confirma, después de todo, que la hablante es la que dirige este baile, ya que la historia es suya y ella elige sus palabras antes de que tú y los demás las oigan. En otros casos, sin embargo, este *pas de deux* neural entre hablante y oyente apenas si mostró pausa alguna; los respectivos cambios en actividad cerebral estaban prácticamente sincronizados. Tu caso fue distinto, no obstante. Recuerda que tú captaste la historia de tu nueva amiga mejor que nadie. Te aferraste a cada palabra y recogiste cada detalle, aun los que parecían poco importantes. Tu más completa captación de la historia fue de la mano con algo realmente notable: tu actividad cerebral se *adelantó* en segundos a la de la hablante en varias áreas corticales. Todo indica, entonces, que la comunicación excelente no sólo implica seguir muy de cerca lo que se dice, sino también pronosticarlo. Una vez que tú estuviste en sincronía y en la misma tesitura que tu nueva amiga, disfrutando de su compañía y su historia, pudiste adelantarte incluso a lo que ella iba a decir, o a la forma en que lo diría. Tu cerebro fue capaz de anticipar el paso siguiente del de ella.

El acoplamiento cerebral, afirma Hasson, es el medio por el cual nos entendemos unos a otros.⁶ Más todavía, asegura, la comunicación –un auténtico encuentro de las mentes– es un solo acto ejecutado por dos cerebros.⁷ Considerando la resonancia de positividad del amor, lo más interesante de estos hallazgos es, para mí, que un área cerebral clave que mostró acoplamiento en el estudio hablante-oyente de Hasson fue la ínsula, área asociada con estados de sensación consciente.⁸ Evidencias de sincronía entre las ínsulas de dos individuos indican que, en presencia de una buena comunicación, ellos terminan por experimentar la misma emoción, distribuida entre sus dos cerebros. En otro trabajo, Hasson y colegas demostraron que, en efecto, los cerebros de diversas personas entran particularmente en sincronía durante momentos emotivos.⁹ Así pues, el acoplamiento neural –entender de verdad a otra persona– es mucho más probable cuando compartes con ella la misma emoción. En mayor medida que la comunicación ordinaria, un micromomento de amor es un solo acto

ejecutado por dos cerebros. Las emociones compartidas, la sincronía cerebral y la comprensión mutua emergen juntas. Y de esta última al interés mutuo sólo hay un paso. Una vez que dos personas se comprenden —entendiéndose realmente en un momento dado—, las benévolas preocupaciones y acciones del interés mutuo pueden fluir sin el menor impedimento.

Mientras avanzas por tu día, entras y sales naturalmente de diferentes escenas, cada una de las cuales tiene desde luego su propio libreto. Es probable que casi todo el día estés sumido en tus planes y pensamientos, ajeno a la presencia o sentimientos de quienes te rodean. En esos instantes, tu cerebro está en lo suyo. Pero en los raros momentos en que la positividad te une a otra persona —compartiendo una sonrisa, una carcajada, una pasión o una historia cautivadora—, te pones en sintonía con ella, con atención e interés genuino. Empatizas con su situación al tiempo que su cerebro y el tuyo sincronizan y actúan como uno solo, a la manera de un equipo unificado.

Un acoplamiento neural así es una manifestación biológica de unidad. Estudios de laboratorio han demostrado ya que cuando te ves embargado por emociones positivas, tu conciencia pasa de tu atención habitual en “mí” a una atención más generosa en “nosotros”.¹⁰ Cuando te sientes mal —temeroso, ansioso o enojado—, hasta tu mejor amigo podría parecerte distante. Lo mismo vale para los momentos en que no sientes nada en particular, no así para aquellos otros en los que te sientes bien. Bajo la influencia de emociones positivas, tu concepto de ti se amplía para incluir a otros en mayor medida. En estos momentos de desenfado, tu mejor amigo parece ser una parte mayor de ti.

Los trabajos de Hasson indican que compartir con otros emociones positivas, experimentar resonancia de positividad junto con tal sensación de expansión, es también un hecho eminentemente físico, evidente en el cerebro. La comprensión emocional de empatía verdadera suscita actividad cerebral coincidente en ti y la persona a la que prestas atención. Otro revelador estudio de imaginería cerebral, realizado por científicos en Taipei, Taiwán, ilustra asimismo el empalme y otro en el nivel neuronal. Supón que fueras uno de los participantes en este estudio. Mientras estás en el escáner cerebral de RMif, los investigadores te muestran cortas escenas animadas y te piden imaginarte en ellas. Algunos de estos cuadros describen sucesos dolorosos, como que algo pesado te cae en un dedo del pie o que te machucas los dedos en una puerta. Las representaciones cerebrales muestran en este caso que, en comparación con imaginar situaciones neutras, no dolorosas, imaginarte en situaciones dolorosas ilumina la conocida red de áreas cerebrales asociadas con el procesamiento del dolor, entre ellas la ínsula, área vinculada con estados de sensación consciente. Cuando más tarde se te pide imaginar que esos mismos hechos dolorosos le ocurren a un ser querido —tu pareja, mejor amigo o hijo, por ejemplo—, se iluminan esas mismas áreas. En general, entonces, el dolor de tu ser querido *es* tu dolor. En contraste, cuando imaginas esos sucesos dolorosos en completos desconocidos, emerge un patrón de activación distinto, con poca activación de la ínsula y mucha en áreas vinculadas con distinguirte y distanciarte de otros e inhibir o regular emociones, como para impedir que el dolor de ellos se convierta en tu dolor.¹¹ En el nivel de la actividad cerebral durante el dolor imaginado, tu ser querido y tú son prácticamente indistinguibles.

Mientras que el equipo de investigadores de Taipei definió el amor como una relación afectuosa duradera (lo que, en afán de claridad, yo llamo lazo), los trabajos del equipo de Hasson en Princeton indican que, si lo permites, entre tú y un completo desconocido también pueden desplegarse sincronía y empalme neural. Resulta entonces que la resonancia de positividad entre cerebros sólo requiere contacto, no la intimidad o historia compartida propia de un lazo especial. Aun así, las distinciones reveladas en el estudio de Taipei entre imaginar el dolor de un ser querido y

el de un desconocido, subrayan que, aunque a veces necesarias y apropiadas, las emociones sofocadas y las fronteras personales protegidas pueden ser un obstáculo para la resonancia de positividad.¹² Como veremos en la sección siguiente, tu sintonía con diversas oportunidades de contacto positivo con otros se apoya no sólo en la sincronía neural, sino también en la hormona oxitocina.

Bioquímicas en el amor

La oxitocina, también llamada “hormona del abrazo” o “del amor”, es propiamente un neuropéptido, porque actúa no sólo en el cuerpo, sino también en el cerebro. Desde hace mucho tiempo se sabe que esta sustancia desempeña un papel clave en la vinculación y apego social. Evidencias claras de esto emergieron originalmente en experimentos con una variedad monógama de ratones de campo: vertida en el cerebro de uno de estos animales en presencia de un ejemplar del sexo opuesto, la oxitocina crea en el primero una preferencia duradera a permanecer al lado del otro, acurrucado junto a él, conducta que se interpretó como evidencia de que la oxitocina incitaba la formación de un firme lazo social entre ambos.¹³ En los seres humanos, la oxitocina aumenta durante el acto sexual, tanto en hombres como en mujeres,¹⁴ y en estas últimas también durante el parto y la lactancia, momentos interpersonales capitales para forjar nuevos lazos sociales o consolidar los ya existentes. Los incrementos naturales de oxitocina en esos momentos son tan grandes y poderosos que durante mucho tiempo impidieron casi a los científicos notar el sutil flujo y reflujo de oxitocina en actividades más usuales, como jugar con los hijos, conocer a un nuevo vecino o cerrar un trato con un nuevo socio. También fue preciso vencer obstáculos técnicos. Décadas después de descrito el papel de la oxitocina en los monógamos ratones de campo, estudiosos de la bioquímica humana seguían intentando hallar maneras confiables y no invasivas de medir y manipular la oxitocina en circunstancias de conducta natural. La comprensión científica del papel de esta hormona en la vida social diaria no podía avanzar sin herramientas de investigación más prácticas.

Nuevas y drásticas evidencias del poder de la oxitocina para determinar la vida social salieron a la luz en Europa, donde era legal usar una forma sintética de oxitocina, disponible como spray nasal, con fines de investigación.¹⁵ Entre los primeros estudios de este tipo estuvo uno en el que ciento veintiocho hombres de Zurich practicaron el así llamado juego de la confianza con resultados monetarios reales. A estos sujetos se les asignó aleatoriamente el papel de “inversionista” o “fiduciario”, y cada uno recibió una reserva equivalente de fondos iniciales. Los inversionistas abrieron el juego, pudiendo dar a los fiduciarios parte, todo o nada de sus fondos. Durante la transferencia de fondos, el experimentador triplicó la inversión, haciendo saber a los fiduciarios cuánto transfirieron originalmente los inversionistas. La siguiente jugada correspondió a los fiduciarios, pudiendo devolver a los inversionistas parte, todo o nada de sus nuevos fondos (la transferencia triplicada de los inversionistas más su asignación original). La naturaleza de este juego pone en riesgo a los inversionistas, no a los fiduciarios. Si un inversionista decidía confiar al fiduciario su inversión, se arriesgaba a no recibir nada a cambio si, en forma egoísta, este último decidía conservar para sí todas las ganancias. Pero si era justo, cada cual podía duplicar su dinero.

Antes de iniciar el juego de la confianza, y aplicando un diseño de investigación de doble ciego,¹⁶ los participantes recibieron oxitocina o un placebo inerte vía el spray nasal. El efecto de

esta descarga intranasal única de oxitocina en el resultado del juego de la confianza fue notorio: el número de inversionistas que confiaron su asignación entera a su fiduciario fue de más del doble que el del otro grupo.¹⁷ Curiosamente, una investigación afin en la que se empleó el mismo juego de la confianza mostró que el mero hecho de que a los fiduciarios se les confiara dinero ajeno elevaba en ellos su nivel natural de oxitocina, y que entre más aumentaba la oxitocina en ellos, más ganancias sacrificaban en favor de los inversionistas.¹⁸ Así pues, el neuropéptido oxitocina dirige las acciones tanto de inversionistas como de fiduciarios, determinando lo mismo confianza que reciprocidad. Estos hallazgos sugieren que, mediante incrementos sincrónicos de oxitocina, la confianza y la cooperación pueden volverse mutuas rápidamente.

Tras la publicación en 2005 en *Nature* del estudio original sobre la oxitocina y el juego de la confianza, sus variaciones han abundado. Ahora sabemos, por ejemplo, que esta sustancia vuelve a la gente más confiada no sólo con el dinero, sino también mucho más confiada –en un increíble cuarenta y cuatro por ciento-¹⁹ con su información confidencial. Curiosamente, el simple acto de compartir con alguien a quien acabas de conocer un secreto personal importante aumenta tu nivel natural de oxitocina,²⁰ lo que eleva a su vez tu certeza en que puedes confiar en que esa persona protegerá tu privacidad. Por fortuna, sabemos asimismo que la oxitocina no induce confianza de modo indiscriminado, volviendo crédula a la gente y exponiéndola por tanto a abusos. Los efectos de la oxitocina en la confianza resultan ser muy sensibles a señales interpersonales,²¹ como signos sutiles de que el otro puede ser un apostador u otro tipo irresponsable. Ten la seguridad, entonces, de que si espray de oxitocina fuera esparcido por el sistema de ventilación de tu trabajo, tú te mantendrías en sintonía con signos sutiles de si alguien es o no digno de tu confianza.

Los estudiosos han pasado a examinar, así, los efectos de la oxitocina en la sensibilidad de la gente a las sutiles señales sociales de si la confianza es justificable o no. Con base en estas investigaciones, puedo afirmar que, bajo la influencia de la oxitocina, prestas más atención a los ojos de las personas,²² y te vuelves más perceptivo a sus sonrisas, en especial las sutiles.²³ Quizá por eso mismo, eres un mejor juez de sus sentimientos,²⁴ y la gente en general te parece más atractiva y confiable.²⁵ Asimismo, te vuelves particularmente sensible a indicaciones del entorno vinculadas con contactos sociales positivos, a palabras como *amor* y *besar*, por ejemplo.²⁶ Investigadores que han combinado el uso del espray nasal de oxitocina (contra un placebo) con la imaginería cerebral han descubierto, de igual manera, que la oxitocina modula la actividad de la amígdala, estructura subcortical hondamente incrustada en el cerebro y vinculada con el procesamiento de las emociones. Específicamente, bajo la influencia de una sola aplicación de espray nasal de oxitocina, las partes de la amígdala que perciben amenazas se debilitan, mientras que las que perciben oportunidades sociales positivas se refuerzan.²⁷ En reflejo de estos efectos contrarios a la negatividad, un poco de oxitocina también puede ayudarte a sortear situaciones sociales estresantes, como tener que hablar inesperadamente en público o discutir un tema muy conflictivo con tu pareja. Los estudios sugieren que si enfrentaras estas dificultades bajo la influencia de oxitocina, se reduciría tu nivel de cortisol, la así llamada hormona del estrés, y te comportarías de modo más positivo, tanto en lo verbal (revelando tus sentimientos) como en lo no verbal (haciendo más contacto visual y gestos amables).²⁸ Investigaciones similares demuestran que comportarte amablemente también eleva tu nivel natural de oxitocina, lo que refrena a su vez aumentos de ritmo cardiaco y presión arterial inducidos por el estrés,²⁹ reduce sensaciones de depresión e incrementa tus umbrales de dolor.³⁰

En términos más generales, la oxitocina ha sido caracterizada como un personaje importante en la reacción mamífera de *serenarse y vincular*,³¹ serie específica de respuestas cerebrales y corporales que contrastan con la mucho más conocida reacción de *pelear o huir*. Admitamos que conocer a nuevas personas puede ser a veces un tanto aterrador. Recuerda lo que representó para ti tu primer día en una escuela o empleo nuevo. Te viste de pronto entre personas de las que no habías oído hablar nunca. Aun si una persona nueva parece amigable, es difícil conocer sus verdaderos motivos. ¿Te ayudará o se aprovechará de ti? Después de todo, la codicia humana es insaciable, y puede dar lugar a cualquier clase de explotación.³² La oxitocina parece *aliviar* temores que podrían inducirte a no interactuar con desconocidos, y afinar tus habilidades para *relacionarte*.³³ Como ya mencioné, sin embargo, no es ciega. Te vuelve más perceptivo de señales de si los demás son sinceros o no. Gracias al contacto visual y la atención fija en todo tipo de sonrisas –y en reproducciones corpóreas tales como detonadores de consumo visual–, tus intuiciones sobre en quién confiar y en quién no se vuelven más certeras.³⁴ Antes que evitar a toda nueva persona por miedo y desconfianza, la oxitocina te ayuda a captar los indicios de buena voluntad de otro y te induce a acercarte a él con la tuya propia. Dado que todos necesitamos relaciones sociales no sólo para reproducirnos, sino también para sobrevivir y prosperar en este mundo, la oxitocina ha sido llamada “el gran facilitador de la vida”.³⁵

También puede cerrar la brecha entre personas, ya que el flujo de oxitocina de alguien puede activar el tuyo propio. Emerge así una sincronía bioquímica capaz de sostener el mutuo involucramiento, interés y sensibilidad.

La prueba más clara de que la oxitocina sube y baja sincrónicamente entre personas procede de estudios de bebés y sus padres. Cuando un bebé y uno de sus progenitores –mamá o papá– interactúan, a veces se sienten verdaderamente cautivados entre sí, y otras no. Cuando un bebé y un padre hacen clic, sus movimientos y emociones coordinados muestran mucha implicación positiva mutua. Imagina a una mamá o papá colmando de besos a su bebé, cosquilleando sus dedos, sonriéndole y hablándole con ese tono agudo y cantarino que los científicos llaman “madrés”. Estos padres son superatentos. Mientras hacen cosquillas y le susurran, también buscan en la cara de su bebé indicios de que su placer es mutuo. En correspondencia con los mimos de sus padres, estos bebés, igualmente atentos, balbucean, susurran, sonríen y estallan en carcajadas. La positividad resuena en vaivén entre ambas partes, entre las que florecen micromomentos de amor.

Claro que no toda interacción bebé-padre es tan halagüeña. Algunos pares de este tipo muestran poco involucramiento mutuo. Algunas mamás y papás casi no hacen contacto visual con sus bebés ni emiten preciosa positividad, verbal o no verbal. Estos pares son menos perceptivos, están menos unidos entre sí. Y en los raros momentos en que sostienen un intercambio, la vibración que los enlaza es inconfundiblemente negativa. Los une la antipatía o indiferencia mutua, no el afecto recíproco.

La sincronía conductual positiva –el grado en que un bebé y un padre (mediante el contacto visual y el tacto afectuoso) ríen, sonríen y susurran juntos– resulta ir de la mano de la sincronía de oxitocina. Los investigadores han medido el nivel de esta sustancia en la saliva de papás, mamás y bebés antes y después de una interacción padre-infante videograbada. En los pares que muestran implicación positiva mutua, los niveles de oxitocina también están en sincronía. Sin esa implicación, tal sincronía no existe.³⁶

La resonancia de positividad puede verse entonces como la puerta que permite que las

tendencias bioquímicas sumamente perceptivas de una generación influyan en las de la nueva para formar lazos duraderos, a menudo de por vida. Saber que la oxitocina puede mostrar también un flujo y reflujo al unísono entre no parientes —e incluso entre personas que acaban de conocerse y están aprendiendo a confiar unas en otras— permite ver asimismo los micromomentos de amor, o de resonancia de positividad, como las puertas mediante las que se crean comunidades afectuosas y compasivas. Sabemos que el amor forja recursos duraderos. Los estudios demuestran que la oxitocina es la que empuña el martillo.

Este precepto básico de mi teoría de ampliación y aumento —el de que el amor forja recursos duraderos— obtiene confirmación en un interesante programa de investigación sobre... roedores. Resulta que las ratas y sus recién nacidos exhiben un modo de implicación positiva y sincronía análogo al de los humanos con sus bebés. Sin embargo, una rata transmite su sensibilidad como madre lamiendo y acicalando a sus crías, con lo que incrementa la receptividad de éstas a la oxitocina,³⁷ indicada, por ejemplo, por el número de receptores de oxitocina en la amígdala y otras regiones cerebrales subcorticales de la cría. Estas crías debidamente acicaladas —o, me atrevería a decir, *amadas*— muestran al crecer conductas más serenas; son menos asustadizas, más curiosas. Los investigadores pueden estar seguros de que lo que determina los perfiles cerebrales y conductuales de la nueva generación (es decir, sus receptores de oxitocina y actitudes serenas) son esas experiencias de contacto amoroso —y no simplemente los genes compartidos—, porque estudios de adopción cruzada exhiben el mismo patrón de resultados. Es decir, aun si una rata se hace cargo de una cría ajena, su atención maternal sigue pronosticando la sensibilidad cerebral del recién nacido a la oxitocina, y si será ansioso o sereno al crecer.

Viaje por el vago

Cómo eres hoy también está determinado por el tercer personaje biológico que deseo presentarte: tu décimo nervio craneal. Este conducto clave, llamado asimismo nervio vago, une el cerebro con el cuerpo. Emerge del tallo encefálico, en lo hondo del cráneo, y aunque hace escalas múltiples en diversos órganos internos, quizá lo más significativo es que enlaza al cerebro con el corazón. Como sabes, tu ritmo cardíaco se acelera cuando te sientes ofendido o amenazado —registrando la ancestral reacción de pelear o huir—, pero quizá ignores que es el nervio vago el que calma finalmente tu corazón, orquestando (junto con la oxitocina) la igualmente ancestral reacción de serenarse y vincular.

Teniendo en mente que el amor *es* unión, debes saber que tu nervio vago es un bien biológico que sustenta y coordina tus experiencias de amor. Fuera de tu conciencia, este nervio estimula los diminutos músculos faciales que te permiten hacer contacto visual y sincronizar tus expresiones faciales con las de otra persona. Incluso ajusta los pequeñísimos músculos del oído medio para que puedas percibir mejor la voz de alguien pese al ruido de fondo. De estas sutiles pero importantes maneras, el nervio vago eleva la posibilidad de que te sientas unido a la otra persona,³⁸ aumentando así sus mutuas probabilidades de resonancia de positividad.

Los científicos pueden medir la fuerza del nervio vago —tu aptitud biológica para el amor— siguiendo tu ritmo cardíaco en conjunción con el respiratorio. Específicamente, yo podría examinar el grado en que tu ritmo cardíaco, seguido por sensores en tus costillas inferiores, está determinado

por tu ritmo respiratorio, revelado por un fuelle extensible que rodea la caja torácica. Este patrón se llama *tono vagal*. Como el muscular, entre mayor sea el tono vagal, mejor.

Además de poner freno a grandes saltos en el ritmo cardíaco causados por estrés, temor o esfuerzo, el nervio vago también aumenta la eficiencia rutinaria del corazón, latido a latido o, mejor aún, respiración a respiración. El ritmo cardíaco humano tiende a ser muy alto, como si estuviéramos siempre en guardia contra un nuevo peligro a la vuelta de la esquina. Cuando inhalas, el ritmo cardíaco rápido es eficiente. Después de todo, cada latido sucesivo al inhalar hace que más sangre recién oxigenada circule por tu cuerpo y cerebro. Pero cuando exhalas, el ritmo cardíaco rápido no es tan útil, porque reduce tu provisión de sangre recién oxigenada. El nervio vago también sale en tu ayuda en esta ocasión. Puede refrenar suavemente tu corazón mientras exhalas, retardando un tanto tu ritmo cardíaco. A su vez, puede quitar ese freno mientras inhalas, permitiendo que tu ritmo cardíaco naturalmente alto se reanude para captar toda la sangre oxigenada posible. Esto crea un sutil pero saludable patrón de arritmia cardíaca: tu ritmo cardíaco se acelera un poco cuando inhalas y se retarda un poco cuando exhalas. Este patrón refleja tu tono vagal, la fuerza o condición del nervio vago, la cual caracteriza la destreza con que tu primitivo cerebro inconsciente lleva las riendas de tu galopante corazón.

Te he dado este breve paseo por el nervio vago porque este conducto dentro de ti, entre el cerebro y el corazón, tiene algo que decir sobre lo perceptivo que eres a fuentes de amor en tu entorno. Incluso hace una predicción moderada sobre qué enfermedades podrías aquejarte y cuánto es probable que vivas. Como veremos, tus propensiones biológicas al amor y la salud están íntimamente entrelazadas. Medido en estado de reposo, el tono vagal tiende a ser también muy estable en el tiempo. En el caso de la mayoría de la gente, permanece casi sin cambios de un año a otro, canalizándola acompasadamente a la soledad o la prosperidad social, la enfermedad o la salud.

Por eso, como ha demostrado la ciencia, la gente con mayor tono vagal es más flexible en muchas áreas: física, mental y social. Se adapta mejor a sus circunstancias siempre nuevas, aunque en un nivel totalmente inconsciente. En términos físicos, regula con más eficiencia sus procesos corporales internos, como niveles de glucosa e inflamación.³⁹ En lo mental, es más capaz de regular su atención y sus emociones, e incluso su conducta.⁴⁰ En lo social, es especialmente hábil para sortear interacciones personales y establecer relaciones positivas con los demás.⁴¹ Por definición, entonces, experimenta más micromomentos de amor. Es como si la fluidez del conducto entre su cerebro y su corazón –reflejada en su alto tono vagal– le permitiera ser sumamente ágil, perceptiva y flexible mientras salva los altibajos de la vida diaria y los intercambios sociales. Un tono vagal alto puede interpretarse en consecuencia como un potencial amoroso alto. Esto es, en efecto, lo que la estudiante de doctorado Bethany Kok y yo descubrimos: que, en comparación con las de bajo, las personas de alto tono vagal experimentan más amor, más momentos de resonancia de positividad, en su vida cotidiana.⁴²

Quizá tú te preguntes si acaso te cuentas entre los bendecidos con un tono vagal alto. De ser así, magnífico. Pero aun si hoy no gozas del privilegio del tono vagal alto, la ciencia más reciente te brinda grandes esperanzas. Así como puedes aumentar tu tono muscular con ejercicios físicos regulares, también puedes aumentar tu tono vagal mediante ejercicios emocionales regulares como los que daré a conocer en la parte II de este libro. La clave, una vez más, es el poder del amor.

Mis alumnos y yo hemos trabajado juntos en el laboratorio de psicofisiología y emociones positivas, o PEP Lab. No hace mucho, hicimos un experimento sobre los efectos de aprender la

antigua práctica de instrucción mental de meditar en la bondad. Los participantes en nuestro estudio visitaron uno a uno el PEP Lab, en la University of North Carolina, para que midiéramos su tono vagal mientras ellos se relajaban unos minutos. Al final de esta sesión inicial de prueba de laboratorio, les indicamos cómo entrar cada noche a la página en internet de nuestro estudio para consignar sus emociones y relaciones sociales de ese día. Semanas más tarde, mediante asignación aleatoria, determinamos cuáles de ellos aprenderían a meditar en la bondad y quiénes no. Todos seguirían monitoreando en nuestra página sus emociones y relaciones sociales diarias. Meses después, luego de algunas semanas de terminado el taller de meditación, volvimos a invitar al PEP Lab, uno por uno, a todos los participantes, para medir otra vez su tono vagal en las mismas condiciones de reposo que antes.

En mayo de 2010, tuve el gran honor de presentar directamente los resultados de este experimento a su santidad el decimocuarto dalai lama. Un puñado de científicos fuimos invitados a una reunión privada para informar a su santidad sobre los descubrimientos más recientes acerca de los efectos de la instrucción mental.⁴³ Tras describir brevemente a su santidad las funciones del nervio vago y el concepto de tono vagal, relaté lo que mi equipo y yo habíamos descubierto en nuestro estudio más reciente: que el tono vagal –comúnmente entendido como un atributo tan estable como la estatura de un adulto– en realidad mejora, en forma significativa, con la instrucción mental. Es aquí donde reside tu esperanza, basada en evidencias científicas: sea cual fuere hoy tu capacidad biológica para amar, puedes aumentarla a futuro.

Porque los participantes a quienes se asignó aleatoriamente aprender a meditar en la bondad fueron los que más cambiaron. Apenas si dedicaron a esa práctica más de una hora a la semana. Pero en cuestión de meses, y sin saberlo, su nervio vago empezó a responder más pronto a su ritmo respiratorio, emitiendo en mayor medida esa saludable arritmia que distingue al tono vagal alto.⁴⁴ Respiración a respiración –momento amoroso a momento amoroso–, su capacidad para la resonancia de positividad maduró. Además, gracias a minuciosos análisis estadísticos, establecimos que quienes experimentaban la más frecuente resonancia de positividad con otros mostraban los mayores incrementos en tono vagal. El amor había vuelto literalmente más sanas a esas personas.

Detonación de espirales ascendentes

Es momento ahora de dejar los hallazgos científicos aislados y considerar el panorama general. Como recordarás, la resonancia de positividad de tu cuerpo opera en un sistema más amplio. Además del amor y todas las otras emociones positivas, este sistema también incluye tus recursos perdurables: tu salud física, lazos sociales, rasgos de personalidad y fuerza. Disponer de bienes como éstos vuelve sin duda más fácil la vida, y más satisfactoria.⁴⁵ Pero estos recursos también sirven como propulsores de la frecuencia e intensidad de tus micromomentos de resonancia de positividad. El amor forjó estos recursos en ti, y ellos estimulan a su vez tus experiencias de amor. Éste no es un caso simple de causa y efecto. La flecha causal sigue en cambio ambas direcciones, generando la causalidad dinámica y recíproca que empuja a las trayectorias autosuficientes de crecimiento. El amor te convierte en una mejor versión de ti mismo. Y siendo una persona mejor, experimentas amor más pronto. De esta danza entre tus recursos perdurables y tus micromomentos de amor surgen vivificantes espirales ascendentes.

Desde este mirador más amplio, regresemos a los hallazgos científicos que relaté a su santidad el dalai lama. Aprendiendo a autogenerar amor, puedes aumentar tu tono vagal. Y con un mayor tono vagal, tu atención y acciones serán más ágiles, más perceptivas de quienes te rodean. Te volverás más capaz de establecer las relaciones interpersonales que dan origen a la resonancia de positividad. A través del tono vagal, entonces, el amor engendra amor.

De igual forma, las evidencias indican que la resonancia de positividad eleva tu nivel de oxitocina. Y bajo la influencia de ésta, te vuelves más sereno, más perceptivo de los demás, más amigable y más abierto. También en este caso se perfeccionan tus habilidades para entablar relaciones, lo que incrementa tu aptitud para cultivar la resonancia de positividad. A través asimismo de la oxitocina, entonces, el amor engendra amor.

Recuerda, igualmente, que las relaciones positivas con otros generan acoplamiento neural, o actividad cerebral sincrónica entre personas. Con la repetición, la resonancia de positividad también produce cambios estructurales en el cerebro, volviendo por ejemplo más sensible a la amígdala, detectora de amenazas, a la influencia calmante de la oxitocina. Aunque hasta ahora gran parte del trabajo concerniente a la neuroplasticidad —la capacidad del cerebro para cambiar con la experiencia— se ha hecho con animales irracionales, en fecha reciente han emergido evidencias persuasivas de estudios con humanos. Ser padre, por ejemplo, no sólo abre la puerta a la resonancia de positividad bebé-padre, sino que también parece dar paso a cambios estructurales en regiones cerebrales que facilitan la resonancia de positividad.⁴⁶ Esta investigación demuestra que el amor redirige las conexiones neurales de tu cerebro, lo que hace más probable que en el futuro tengas hábitos sanos y lazos sociales saludables. A través de la plasticidad cerebral, asimismo, el amor engendra amor.

La plasticidad, o apertura al cambio, caracteriza asimismo a tus células. En ti nacen células nuevas todo el tiempo. Aun ahora, mientras te das tiempo de leer este libro, en ti aparecen células nuevas, ocupando su lugar predeterminado en la enorme orquesta de comunicación e influencia mutua que llamas tu cuerpo. Pero no todo lo relativo al nacimiento de tus nuevas células está predeterminado por tu ADN. Algunos aspectos de ese fenómeno están sujetos a influencias contextuales indicadas por las mutables sustancias bioquímicas que circulan por tu cuerpo. Si te sientes solo y desconectado de los demás, por ejemplo, tu nivel de cortisol, la hormona del estrés, aumentará, lo que instruirá a su vez al sistema inmunológico a alterar la forma de expresión de tus genes en tu nueva generación de glóbulos blancos, volviéndolos específicamente menos sensibles al cortisol. Los estudios demuestran que, cuando esto sucede, tu reacción inflamatoria se vuelve crónica, insensible a indicaciones de que una situación de crisis se ha moderado.⁴⁷ Así es como, al paso del tiempo, una sensación crónica de soledad puede debilitar el sistema inmunológico e inducir enfermedades crónicas de naturaleza inflamatoria, como dolencias cardiovasculares y artritis. Los datos sugieren incluso que *sentirse* aislado o desconectado tiene efectos físicos más perniciosos que el aislamiento *propiamente dicho*,⁴⁸ lo que indica que emociones dolorosas impulsan los sistemas corporales, lo cual deriva en malos resultados de salud. Al seguir el modo en que tus emociones —y los cambios bioquímicos que ellas detonan— alteran la expresión de tus genes en tu sistema inmunológico, hoy los instrumentos de la biología molecular muestran que la falta de amor compromete tu inmunidad y tu salud.

Aun así, hay amplio margen para la esperanza. Los incontables intercambios sociales diarios te ofrecen grandes posibilidades de aliviar la soledad con amor. Como vimos en este capítulo, tu

biología ejecuta tus experiencias de amor. Aun así, tienes sobre ella más control del que crees. Una vez que comprendes las sendas y obstáculos más comunes al amor, obtienes cierto control sobre las sustancias bioquímicas que bañan tus células. En un grado considerable, tú orquestas los mensajes que tus células reciben, los que les indican si sanar o enfermar.⁴⁹ Mis colaboradores y yo hemos empezado apenas a trazar las formas en que la oxitocina y otros ingredientes de la bioquímica del amor desencadenan alteraciones saludables en la expresión de los genes,⁵⁰ las cuales pueden fomentar el bienestar físico y mental. También a través de la plasticidad de tus células, conjeturamos, el amor engendra amor.

Todas las ocultas transformaciones biológicas del amor –en tus ritmos cerebrales, torrente sanguíneo, nervio vago y células– te alistan por su parte a ser aún más perceptivo al amor y estar más preparado, biológicamente, para cultivar momentos de resonancia de positividad con otras personas. Esta espiral ascendente biológica latente es una fuerza muy poderosa: el amor puede afectarte al punto de remodelarte desde dentro, modificando así tu destino y orientándolo a más momentos de amor. Como explicaré en el capítulo 4, cada micromomento de amor te eleva un peldaño más en la escalera en espiral a tu terreno superior, a relaciones sociales más generosas y compasivas, a mayor fuerza y sabiduría, a mejor salud física.

Amor 2.0: la vista desde aquí

Para decirlo en pocas palabras, tu cuerpo fue concebido para amar, y para beneficiarte de ello. El cuerpo humano afianza su salud cuando se ve repetidamente nutrido por la resonancia de positividad con otros, con el resultado de que las comunidades humanas se vuelven más armónicas y afectuosas. Esta evidente disposición de beneficio mutuo está inscrita en nuestro ADN.

Al acumularse, los micromomentos diarios de resonancia de positividad acaban por transformar tu vida. Te vuelven más sano, más feliz y más integrado socialmente. También tu fuerza y sabiduría aumentan. Tener más recursos como éstos te prepara para experimentar micromomentos de amor más rápida y frecuentemente, con más beneficios de ampliación y aumento. Tu cuerpo, como lo dicta la biología, activa y sostiene esta espiral ascendente. La invisible y hasta hoy olvidada biología del amor afecta todo lo que sientes, piensas, haces y cambias.

Pero no todo se reduce a ti. Como ya vimos, el amor no es un acto en solitario. Los beneficios que te brinda también están al alcance de todos los que participan en la resonancia de positividad. Vista así, la salud emocional y física es contagiosa. En efecto, estudios de redes sociales reales muestran que, con el tiempo, la felicidad se extiende a comunidades enteras. La felicidad de la hermana del compañero de trabajo de tu amigo aumenta en realidad la tuya propia.⁵¹

La nueva ciencia del amor deja en claro que tu cuerpo actúa como verbo. Desde luego que algunos aspectos de tu cuerpo se mantienen relativamente estables día tras día, como tu ADN o el color de tus ojos. Pero tu cerebro registra sin cesar tus circunstancias siempre nuevas, y orquesta a su vez el flujo de sustancias bioquímicas que remodelan tu cuerpo y cerebro desde dentro, en el nivel celular. Tu cuerpo actúa. Más específicamente, transmite todo lo que sientes –tus momentos de resonancia de positividad o su ausencia– a cada parte de ti, disponiéndote a la salud o la enfermedad y volviéndote más o menos preparado para la unión amorosa.

Espero que te haya resultado ilustrativo este acercamiento a la biología del amor en acción, las

formas en que la resonancia de positividad puede sincronizar tus ondas cerebrales y de oxitocina con las de otro y la manera en que, con el paso del tiempo, puede aumentar la capacidad de tu nervio vago, el cual te dirige a la salud física, la habilidad social y el bienestar general. Yo he descubierto que viajar por la biología del amor puede ayudar a aterrizar un concepto de otro modo nebuloso, envuelto con demasiada frecuencia en una malla de arcoíris, unicornios y cupidos que apuntan a corazones de caricatura. Aun así, una visión actualizada del amor no puede terminar en la biología. Te exige distanciarte para poder apreciar las maneras en que el amor también impregna todo lo que está más allá de tu cuerpo físico, sus efectos en tus actos y relaciones, tu sabiduría y tu potencial espiritual. Porque estos cambios más amplios en el camino del amor son los que pueden motivarte a crear una vida mejor para ti. Así pues, antes de pasar a la parte II, en la que te ofreceré orientación práctica sobre cómo sembrar amor de modo más dinámico, quisiera mostrarte qué hay de nuevo en el panorama general que hoy emerge de la ciencia del amor, un panorama que muestra exactamente cómo el hecho de crear más resonancia de positividad en tu vida influye en todo lo que sientes, piensas, haces y llegas a ser.

CAPÍTULO 4

Consecuencias del amor

Estás hecho a imagen de lo que deseas.

THOMAS MERTON¹

Hasta aquí te he exhortado a ver el amor de otra manera, a imaginarlo y apreciarlo desde la perspectiva de tu cuerpo, como micromomentos de resonancia de positividad. En este capítulo seguiremos desenvolviendo los numerosos regalos del amor mientras te introduzco aún más profundamente en la ciencia del amor. Obtendrás así una apreciación de la mentalidad y acciones que caracterizan al amor, lo mismo que del crecimiento prolongado que procura.

Aprender a ver las consecuencias del amor puede ser una cuerda de salvamento. Los signos del amor, que para tus antepasados se contaban quizá entre los objetos más atractivos del paisaje, pueden ser tan sutiles para los estándares modernos que bien podrías pasarlos completamente por alto. Si ejecutas a toda prisa tu rutina diaria, por ejemplo, inhalando el desayuno, lavándote los dientes mientras te encaminas a tu trabajo en tu auto, abriéndote camino por tu buzón electrónico y tu proliferante lista de pendientes, corriendo de una reunión a otra hasta el final de tu jornada, volando al súper, preparando una cena rápida para tus hijos, mandándolos a acostar y desplomándote en tu cama a preocuparte por el maratónico día siguiente, ¿cómo vas a tener tiempo o energía para promover esos frágiles estados de resonancia de positividad?

Pensar

Hace casi sesenta años, un decenio antes de que la contracultura de la década de 1960 hiciera erupción en todo Estados Unidos y más allá, Aldous Huxley describió célebremente su primera experiencia con drogas psicodélicas, en su controvertido libro de 1954 *The Doors of Perception* (Las puertas de la percepción).² Este título evoca el lenguaje metafórico de *The Marriage of Heaven and Hell* (El matrimonio del cielo y el infierno), libro de 1790 del poeta y grabador inglés William Blake, e inspiró igualmente el nombre de los Doors, la banda estadounidense de rock de los años sesenta. Escribió Blake:

Si las puertas de la percepción fuesen limpiadas, cada cosa aparecería ante el hombre tal como es: infinita. Porque el hombre se ha encerrado en sí mismo, hasta verlo todo por las grietas angostas de su caverna.

A partir de la metáfora de Blake, Huxley comparó el cerebro humano con una válvula de reducción. Su función es limitar tu conciencia a únicamente aquellas percepciones, ideas y remembranzas útiles para tu sobrevivencia en un momento dado, eliminando todo lo demás. Aunque esta conciencia restringida impide hasta cierto punto que te abrumes con un alud de imágenes e impresiones, puede convertirse en un hábito sobreadquirido, una caverna autolimitante. Al comparar –mediante el uso del lenguaje– tus reducidas experiencias del mundo con las reducidas experiencias de los demás, podrías convencerte de que tu conciencia limitada representa la realidad del mundo. Escribe Huxley:

Casi todo el tiempo, la mayoría de la gente conoce sólo lo que pasa por la válvula de reducción y es consagrado como genuinamente real por el lenguaje local. Pero ciertas personas parecen nacer con una especie de atajo que evita esa válvula de reducción. En otras, atajos temporales podrían ser adquiridos de modo espontáneo, de “ejercicios espirituales” deliberados, mediante la hipnosis o a través de drogas.

La hipótesis de Huxley de que las puertas de la percepción pueden abrirse temporalmente más de lo normal –aun en forma aparentemente espontánea– es confirmada ahora por experimentos de imaginería cerebral.³ Significativamente, sin embargo, no necesitas drogas, hipnosis ni experiencias espirituales edificantes para abrir esas puertas. A veces lo único que hace falta es un poco de positividad.

Por medio de resonancia magnética de imaginería funcional (RMf) podemos rastrear cambios dinámicos en el torrente sanguíneo del cerebro de la gente mientras realiza diversas tareas mentales. Extensos trabajos de este tipo ya han precisado un área cerebral específica que reacciona a rostros humanos (la extraestriada área facial fusiforme, AFF),⁴ y otra que reacciona a lugares (área topológica parahipocampal, ATP).⁵ En un experimento ingenioso se capitalizaron estos conocimientos de la especificidad del cerebro pidiendo a los participantes decidir si cada uno entre una sucesión de rostros, mostrados en una sede central mediante una serie de diapositivas, era masculino o femenino, e ignorar todo lo demás. Esta tarea resultó sencilla; la respuesta correcta era siempre demasiado obvia. Pero el interés de este estudio reside en que cada rostro estaba inserto en una imagen, más grande, de un lugar, específicamente de la cuneta de una casa, como en un anuncio de bienes raíces. En teoría, si las puertas de la percepción estaban abiertas de par en par, las imágenes conjuntas de esta tarea (es decir, las caras insertas en casas) excitarían las áreas tanto facial (AFF) como topológica (ATP) del cerebro. Pero si esas puertas estaban casi totalmente cerradas, quizá sólo se activaría el área facial.

De manera aleatoria, bloques de estas imágenes conjuntas fueron precedidos por imágenes positivas, neutras o negativas, todas ellas más bien moderadas. Las imágenes utilizadas para crear emociones positivas, por ejemplo, mostraban cachorritos o postres. Siguiendo el torrente sanguíneo por la AFF y la ATP, los investigadores pudieron comparar qué tan ancho o angosto era el campo de percepción visual de cada participante bajo la influencia de diferentes estados emocionales. Los resultados fueron elocuentes.⁶ Las emociones negativas estrechaban la percepción de la gente, lo que se reflejaba en un torrente sanguíneo muy reducido en la ATP. Para decirlo de otra manera, cuando se sentía mal, la gente era magnífica para seguir las instrucciones de la tarea, e ignoraba a tal punto todo

lo que rodeaba a los rostros que su cerebro apenas si registraba la presencia de casas. Los resultados de estados neutros fueron casi iguales. En contraste, las emociones positivas expandían la percepción, lo que se reflejaba en un mayor torrente sanguíneo en la ATP. En otras palabras, inmediatamente después de ver cachorritos o pasteles, el cerebro de la gente registraba tanto las caras como las casas circundantes. Estos datos sugieren que, cuando te sientes bien, no puedes sino captar mejor la información contextual que te rodea. En términos de Huxley, las emociones positivas proporcionan un atajo temporal que evita la válvula de reducción. Este estudio de imaginación cerebral brinda sólidas evidencias de que las puertas de tu percepción se abren más de lo normal bajo la influencia de la positividad.

En una interesante serie de estudios afines se probó a pacientes de derrame cerebral aquejados por lesiones cerebrales causantes de deficiencia visual, o incapacidad de percibir y seguir información en el campo visual contrario a aquel donde radica la lesión. Un paciente afectado en la corteza parietal derecha, por ejemplo, es literalmente ciego a imágenes y palabras en su campo visual izquierdo. Usando lo mismo tareas conductuales controladas que imaginación cerebral, los investigadores descubrieron que cuando esos pacientes oían música agradable, superaban su deficiencia visual. Es decir, eran temporalmente capaces de ver y seguir información que no registraban cuando no oían música,⁷ o ésta no les gustaba.

Cabe señalar, así, que tus experiencias de amor y otras emociones positivas no tienen por qué impedir, de ninguna manera, la apertura de las puertas de tu percepción. Estudios como éstos demuestran que experiencias emocionales positivas mucho menos intensas –como ver imágenes estimulantes u oír música alegre– abren tales puertas. Lo que Huxley describió como elusiones temporales y espontáneas de la válvula de reducción resultaron ser subproductos perceptivos ordenados de emociones positivas comunes. Esto significa que, con el saber emocional que te ofreceré en la parte II, tú podrás imbuir cualquier día o actividad de modos expandidos de conciencia.

Conforme las emociones positivas abran las puertas de tu percepción, estarás más preparado para unirte a otros. Después de todo, el habitual *modus operandi* de tu mente es egocéntrico. Tus pensamientos tienden a girar en torno a lo que necesitas y deseas, así como a tus preocupaciones. Tu ensimismamiento puede acentuarse cuando te sientes amenazado. En contraste, mis colaboradores y yo hemos realizado experimentos que demuestran que, cuando te sientes bien, ves más allá del capullo de tu interés propio, te vuelves más perceptivo de los demás –más atento a sus necesidades, preocupaciones y deseos– y miras las cosas desde su perspectiva.⁸

Una vez que realmente estableces contacto con alguien para crear un momento compartido de resonancia de positividad, las puertas de la percepción se abren más, en formas singulares.⁹ Antes que nada, uno a otro terminan viéndose como parte de un todo unificado,¹⁰ un “nosotros” en vez de dos “yoes” distintos. Y en comparación con otras emociones positivas, el amor amplía el círculo de tus intereses para incluir en mayor grado a otros en él.¹¹ El amor porta su peculiar *atención* e *interés* en los demás, una curiosidad cordial y genuina que te inspira a ser confiado y compasivo con ellos.¹² De hecho, un intento reciente por precisar el rasgo básico del amor –presente en todas sus variedades, del romántico al platónico y al de padre– identificó esa atención e interés, expresada abstractamente como “preocupación por el bienestar de otro, por él mismo”, como la marca distintiva esencial y siempre presente del amor.¹³ La atención e interés propios del amor te vuelven

más sensible a las necesidades de otras personas y te ayudan a estar alerta para asimilar y evaluar información a fin de que puedas protegerlas contra daños.¹⁴ El amor te procura asimismo reacciones automáticas más positivas¹⁵ a aquellos con quienes has compartido micromomentos de resonancia de positividad en su encuentro siguiente, una buena voluntad tácita que allana el camino a experiencias futuras de resonancia de positividad con ellos. Los estudios demuestran, en efecto, que a medida que aprendes a cultivar más ágilmente micromomentos de amor, tus interacciones diarias con amigos y compañeros de trabajo se vuelven más alegres y disfrutables.¹⁶

En una palabra, el amor cambia tu mente.

Hacer

Si, como yo, tú eres producto de la cultura occidental, quizá tiendas a ver la mente y el cuerpo como cosas diferentes. “Pensar” parece una cosa, y “hacer” otra muy distinta. Pero esta diferencia tajante no pasa de ser una ilusión. La nueva ciencia deja en claro que ambas cosas están cortadas con la misma tijera. Saber que el amor altera el *modus operandi* de tu mente, abriendo más las puertas de tu percepción y permitiéndote reconocer tu unidad con los demás, interesarte en ellos y capitalizar tus fortalezas en combinación con las tuyas, es un conocimiento que debería ayudarte a comprender que el amor altera tus gestos y acciones. Porque así como estudios neurocientíficos muestran que las emociones positivas abren tu conciencia perceptiva,¹⁷ estudios cinemáticos de mi colaboradora Melissa Gross indican que también abren tu torso,¹⁸ ampliando literalmente la caja torácica en la que tu corazón se asienta. Cuando tu mente y cuerpo se impregnan de buenos sentimientos, estos últimos elevan y expanden tu pecho, sutil gesto no verbal que aumenta tu atractivo para los otros y tu disposición a relacionarte con ellos.

Cuando son genuinos, los buenos sentimientos ensanchan asimismo tu cara, pues tus labios se extienden hasta abrirse en una sonrisa, lo que a su vez eleva tus mejillas para crear (o remarcar) las patas de gallo en los extremos de tus ojos.¹⁹

Cualquier emoción positiva puede hacerte sonreír y adoptar una postura más abierta. Así, todas pueden ser entendidas por quienes te rodean como señal para relajarse y vincularse contigo. Cuando alguien se siente seguro para corresponder a tus buenos sentimientos con los suyos propios, pone en marcha la resonancia de positividad del amor. Los gestos no verbales peculiares de estos micromomentos compartidos de amor eludieron durante décadas a los científicos. Esto fue producto en parte de añejas decisiones metodológicas, como la excesiva dependencia de expresiones posadas y fotografías fijas.²⁰ En fecha más reciente, los científicos han adoptado una visión más holística y dinámica de las espontáneas expresiones no verbales que fluyen entre dos personas enfrascadas en una conversación ordinaria imbuida de positividad mutua. Esta ampliación de su enfoque le ha permitido descubrir la marca distintiva no verbal del amor.²¹

El amor, indican estas nuevas evidencias, se caracteriza por cuatro señales no verbales. No es de sorprender que la primera de ellas sea lo muy seguido que el otro y tú se sonríen, entrecerrando los ojos como marca de autenticidad de su gesto. La segunda es la alta frecuencia con que cada uno se sirve de ademanes abiertos y amigables para dirigirse al otro, como la palma tendida. (Por definición, los ademanes hostiles, como apuntar con el dedo o agitarlo en plan de reproche, están

fuera de esta categoría.) La tercera señal es la gran frecuencia con que se aproximan uno a otro, acercando literalmente sus corazones. La cuarta es lo muy seguido que mueven la cabeza, indicio de su aprobación y aceptación recíprocas.

Consideradas en conjunto, estas cuatro señales no verbales –sonrisas, ademanes, aproximaciones y movimientos de cabeza– emanan de las experiencias internas de amor de una persona y son interpretadas por los demás como amor.²² Desplegado de este modo, el amor importa. Posee fuerza. Pronostica no sólo el apoyo social que la gente sentirá en sus relaciones, sino también la forma en que hará críticas directas, lo que (como describiré más adelante) ahora sabemos que predice la estabilidad a largo plazo de las relaciones de amor.²³ Estos cuatro gestos no verbales son entonces un signo de amor confiable e importante.

También otros gestos no verbales pueden revelar amor, en forma literal si el momento es correcto. Por ejemplo, cuando personas juntas comparten una sensación de unión, sus actos suelen estar en sincronía, de manera que sus movimientos de manos y expresiones faciales se reflejan hasta cierto punto entre unas y otras. Gestos espontáneamente sincronizados como éstos pueden hacer que dos individuos terminen por parecer una unidad finamente orquestada. Este fenómeno va más allá de pares de personas: así como las aves migran en parvadas y los peces nadan en cardúmenes, a veces grandes grupos de personas se mueven espontáneamente al unísono. Seguramente podrás apreciar cómo un partido de fútbol o concierto puede desencadenar una resonancia de positividad a gran escala. Mediante aclamaciones, consignas, marchas o danzas intensas y sincronizadas, estas y otras formas en que los individuos hacen algo al mismo tiempo forjan un hondo sentir de solidaridad grupal,²⁴ aun en un estadio entero.

Yo experimenté vivamente esto cuando asistí a mi primer gran partido de fútbol americano colegial, a fines de agosto de 1995, en uno de los estadios descubiertos más grandes del mundo, la querida Big House de la University of Michigan, con cupo para más de cien mil espectadores. Yo era nueva entonces en el profesorado de esa universidad, y distaba mucho de ser aficionada al deporte. Aun así, un colega nos instó a mi esposo y a mí a asistir al partido inaugural de la temporada, porque “eso es lo que hacemos aquí”.²⁵ Así que fuimos, sin esperar nada en particular. Pero este partido –el Pigskin Classic contra la University of Virginia, y debut del nuevo entrenador, Lloyd Carr– estaba llamado a pasar a la historia. Aunque Michigan era el favorito, bien entrado el cuarto tiempo los Caballeros de Virginia superaban a los Glotones en 0-17. Quién sabe cómo, sin embargo, los Glotones lograron dos anotaciones, lo que puso el marcador 12-17. Pero como no patearon puntos extra, necesitaban una anotación más para ganar. Cuando quedaban menos de tres minutos de juego, hicieron varios intentos, frustrados todos ellos por la férrea defensa de Virginia. Luego, a sólo cuatro segundos del final, el mariscal de campo de Michigan, Scott Dreisbach, hizo un pase largo a Mercury Hayes. Ésta era obviamente la última esperanza de los Glotones, y el estadio se sumergió en un silencio casi total, debido a la tensión del momento. Habiendo penetrado hondamente la diagonal, Hayes atrapó el balón con el pie izquierdo, rozando apenas el césped antes de que el impulso lo lanzara fuera de la cancha. ¡Fue una anotación absolutamente increíble! El nuevo equipo del entrenador Carr había remontado el marcador como nunca antes en la historia de los Glotones. El estadio estalló en vítores de aclamación, palmadas en alto y abrazos efusivos. Prácticamente todos los presentes nos sumamos a una enorme y festiva explosión. Yo no había experimentado nunca nada parecido, ni lo he vivido después. Más de cien mil personas –a ninguna de las cuales conocíamos entonces– compartieron una euforia tempestuosa (salvo los escasos seguidores de los Caballeros).

Fácilmente, yo podría denominar esto resonancia masiva de positividad. ¡Y qué experiencia de conversión! A partir de entonces, me volví acérrima partidaria de Michigan. Por primera vez en mi vida devoraba la sección de deportes del periódico, me vestía de color maíz y azul y me preocupaba si me perdía un partido. Aquel único evento me afianzó en mi nueva comunidad.

Aun formas de sincronía conductual mucho más sutiles que ésa pueden cambiar a la gente. Supongamos que, hallándote sentado en el portal de tu casa, ves a dos de tus vecinos charlar cerca de sus buzones. Aunque, desde luego, no oyes lo que dicen, sus gestos revelan que están enfrascados en un animado intercambio. Después de que uno alza las cejas en señal de incredulidad, el otro hace lo mismo. Momentos más tarde, cada cual se toca la cara, uno tras otro. Mi alumna de doctorado Tanya Vacharkulksemsuk ha codificado minuciosamente la sincronía conductual de este tipo cuando dos desconocidos se encuentran por primera vez. Gracias a esto sabemos que cuando dos personas se mueven como una unidad orquestada, posteriormente dicen haber experimentado una sensación corpórea de afinidad,²⁶ que se sintieron vivas, unidas, con una sensación mutua de calidez y confianza durante su conversación. Otras investigaciones coinciden con esto. Cuando en estudios experimentales se produce sincronía de modo subrepticio –haciendo que la gente camine, tamborilee, cante, ondule o se mezca al unísono–, tal cosa genera simpatía,²⁷ cooperación²⁸ y compasión,²⁹ lo mismo que éxito en la acción conjunta.³⁰ Para este momento, es indudable que tú ya reconocerás esos efectos como indicadores de resonancia de positividad, la definición de amor de tu cuerpo. Con base en la investigación de la que leíste en el capítulo 3, puedes apostar asimismo que la sincronía entre tus parlanchines vecinos llega más lejos que lo que tus ojos te permiten ver. Es probable que sus gestos sincronizados también reflejen y desencadenen sincronía en su actividad cerebral y de oxitocina.

Pasemos ahora a las consecuencias del amor en el tiempo. El hecho de que experimentes resonancia de positividad más seguido, casi a diario, influye en todo aquello en lo que te transformas.

Transformarse

Transformarnos en “nosotros”. Considera tus relaciones más íntimas –con tu mejor amigo, tu pareja, padre o hijo–, las personas con las que te sientes tan unido que empleas abundantemente con ellas palabras como *nosotros* en la conversación diaria. Pero esas palabras no han encajado siempre. Aun tus relaciones más íntimas tuvieron un punto de partida antes del cual no se aplicaba el nosotros. Tal vez la resonancia de positividad formó parte de la historia de origen de cada una de tus importantes relaciones actuales. Recuerda un momento esos orígenes. ¿La primera emoción que compartiste con esos individuos fue diversión extrema o estruendosa alegría? ¿Curiosidad mutua o temor reverente? ¿O fue en cambio un momento pacífico de serenidad o alivio común? Quizá se trató de alguna otra variante en el menú de la positividad. Pese a que tal vez sea más sencillo evocar el día en que conociste o “hiciste clic” con tu mejor amigo o tu pareja, los lazos intergeneracionales que te unen a tu padre o tu hijo también se forjaron mediante micromomentos acumulados de sentida seguridad y afecto, comunicados indistintamente a través de miradas, caricias y vocalizaciones sincronizadas.³¹ Uno después de otro, micromomentos de resonancia de positividad como éstos abrieron paso a relaciones que ahora das por sentadas como las fuentes más firmes de confortación,

apoyo y compañía en tu vida.

El ya mencionado estudio que Tanya Vacharkulksemsuk llevó a cabo conmigo indica que, en una relación en ciernes, dos personas dan en compartir no sólo sus emociones, sino también sus movimientos. Espontánea e inconscientemente, empiezan a hacer gestos en sincronía, como un dúo unificado. Estos signos no verbales de unidad pronostican una apreciación subjetiva compartida de unión, contacto y sensación corpórea de afinidad.³² Los datos demuestran que entre más orquesta esa resonancia de positividad movimientos compartidos, es más probable que una relación eche raíces. Llevando más lejos esta lógica, algunas decisiones de primera cita amorosa son mejores que otras. Bailar o remar (suponiendo que cada cual pueda tomar un remo) podrían ser mejores apuestas de vinculación que ir al cine o a cenar. Lo mismo vale respecto a la galvanización de un equipo de trabajo. Así sea a través de actividades iniciales para romper el hielo, un retiro en la naturaleza, o formas ritualizadas de compartir buenas noticias y apreciaciones, las plataformas creadas para movimientos y emociones positivas en común son lo que permite a un equipo cuajar.

El pegamento que ofrece la resonancia de positividad no sirve sólo para unir a previos desconocidos al inicio de nuevas relaciones. También afianza lazos de mucho tiempo, volviéndolos más seguros y satisfactorios. Art y Elaine, pareja de esposos con residencia en Long Island, Nueva York, comprobaron este hecho de manera inesperada. Tras ver un cartel que invitaba a parejas a sumarse a un estudio sobre “factores que afectan las relaciones”, y movidos más por la curiosidad que por los treinta dólares prometidos, Art y Elaine llamaron para inscribirse. Su curiosidad aumentó aún más cuando la persona al teléfono les preguntó sobre varias afecciones que podían impedirles realizar actividades físicas o aeróbicas. Y aumentó más todavía cuando se reunieron con la investigadora en su laboratorio. Éste más parecía un gimnasio, con una colchoneta enorme que cubría unos nueve metros del suelo. Enrollada en medio de ella, otra colchoneta se alzaba alrededor de un metro, a modo de barricada. Como parte del estudio, la investigadora pidió a Art y Elaine contestar unos cuestionarios y hablar juntos de algunos temas, como sus vacaciones siguientes y un proyecto futuro de remodelación de su hogar, que ella videograbó para su análisis posterior. Estas tareas parecían simples, y en absoluto impropias de un estudio sobre relaciones. Pero Art y Elaine se quedaron estupefactos cuando la investigadora los condujo a su tarea siguiente. En ese momento, la extrañeza que la disposición de la sala les había causado hizo erupción en francas risotadas de incredulidad, cuando, con bandas de Velcro, la investigadora hizo un solo atado con las muñecas y tobillos de ambos. Luego les dijo que, tan rápido como pudieran, debían arrastrarse a gatas hasta el otro extremo de la colchoneta y de regreso, salvando la barrera en ambas direcciones. Entre tanto, debían impedir que una almohada cilíndrica cayera al suelo sin usar sus manos, brazos ni dientes. Si lograban efectuar esta tarea absurda en menos de un minuto, ganarían una bolsa de caramelos, algo que pocas parejas habían conseguido hasta entonces.

No pasó mucho tiempo antes de que Art y Elaine descubrieran que sólo podían sostener la almohada presionándola con el torso, lo que les dificultaba enormemente arrastrarse amarrados. El episodio entero fue de lo más hilarante. Cayeron varias veces, riendo de manera incontrolable. Al tercer intento finalmente pudieron sincronizar sus extremidades. Terminaron antes de tiempo y ganaron el premio, ¡todos sonrisas y (una vez desamarrados) palmadas en alto!

Resultó que otras parejas inscritas en el estudio no se habían divertido en absoluto tanto como ellos. Tras lanzar una moneda, a algunas de ellas se les había asignado la misma tarea absurda de arrastrarse, pero a otras una tarea de avance más lenta y trivial: arrastrarse alternadamente por la

colchoneta, sin ser atados con Velcro, haciendo rodar una pelota frente a sí. ¡Su paso de caracol era determinado por un metrónomo, nada menos! Lo que los investigadores conjeturaron –y confirmaron aquí y en otros experimentos– fue que los miembros de las parejas a las que se asignó aleatoriamente la divertida tarea que implicaba tanto contacto como sincronía conductual harían gala de un amor más profundo. Y, en efecto, estos individuos registraron una mayor calidad de relación en las encuestas subsiguientes, y mostraron más aceptación y conductas menos hostiles en conversaciones posteriores. Participar juntos en esta actividad ridícula e infantil ahondó su amor y fortaleció sus vínculos, aun en el caso de relaciones íntimas prolongadas. Experimentos como éstos explican la observación que hice en el capítulo 2 de que las parejas que regularmente hacen cosas nuevas y emocionantes (o incluso absurdas) en común tienen un matrimonio de mejor calidad.³³

A veces, el impulso para compartir una emoción positiva con un ser querido podría ser una actividad externa, como un viaje, o la asignación absurda que Art y Elaine recibieron en aquella prueba de laboratorio. Pero quizá sea más frecuente que no exista ningún detonador externo conjuntamente experimentado. En cambio, uno u otro de los involucrados se encarga de echar a rodar la pelota, transmitiendo a su pareja su emoción positiva.³⁴ Supongamos que, tras un largo día en la oficina, tu pareja llega a casa con buenas noticias, sobre un ascenso o un reconocimiento por un logro reciente. En vista de los gastados cristales del ensimismamiento, tú podrías juzgar tales revelaciones como una mera forma en que tu pareja explica su buen humor o disposición. O más cínicamente, podrías considerarlas muestra de jactancia. Pero con los cristales de la unión, es más probable que reconozcas esas revelaciones como oportunidades de resonancia de positividad, o nuevas oportunidades de avivar el amor y sus beneficios.

Estudios de parejas señalan que la continuidad o no de la sensación de amor depende en gran medida de cómo reacciones a las expresiones positivas de tu pareja. ¿Te acercas o te alejas de ella? ¿Reaccionas en el mismo tenor, expresando tus emociones positivas? ¿O bien, haces caso omiso de ellas, o destacas sus posibles desventajas? Investigadores que han codificado cuidadosamente la receptividad mutua de los miembros de una pareja en situaciones como ésta han descubierto que quienes capitalizan la buena suerte del otro, respondiendo con entusiasmo y aliento a sus buenas noticias, tienen relaciones de mayor calidad. Disfrutan de más intimidad, involucramiento y pasión mutua, y hallan su relación más satisfactoria en general. En otras palabras, cuando las buenas noticias y entusiasmo de uno de los integrantes de la pareja se convierten en las buenas noticias y entusiasmo del otro, nace un micromomento de resonancia de positividad. Los estudios muestran que estos momentos de resonancia de positividad en vaivén no sólo son satisfactorios en sí mismos, mejorando el ánimo de cada miembro de la pareja, sino que también fortifican la relación, volviéndola más íntima, comprometida y apasionada a futuro.³⁵ Desde esta perspectiva, la expresión de positividad de otro puede entenderse como un intento de conexión y amor. Si tú respondes a esta tentativa, la consecuente resonancia de positividad los nutrirá a ambos.

Dos maneras de fortificar tus relaciones íntimas son, entonces, compartir en casa tus buenas noticias y celebrar las de tu pareja. Más allá de quién dé el primer paso, la clave es hacer contacto para crear una experiencia en común que permita que la positividad resuene un instante entre ustedes, sincronizando momentáneamente sus gestos y biorritmos y generando la agradable sensación del cariño mutuo. Compartir o celebrar la alegría de la buena suerte personal no es ciertamente el único modo de fomentar los micromomentos de amor que fortalecen las relaciones. Cualquier emoción positiva, si se comparte, puede conseguir lo mismo.

En colaboración con mi colega Sara Algoe, por ejemplo, yo he explorado cómo fluyen en vaivén la bondad y gratitud en las parejas, creando cariñosos momentos de resonancia de positividad que también sirven para nutrir la intimidad y desarrollar la relación. En particular, hemos examinado en qué forma suele expresar la gente gratitud a su pareja. Descubrimos que algunas personas tienden a decir “gracias” mejor que otras. Después de todo, sentimientos genuinos de aprecio o agradecimiento brotan cuando reconoces que alguien se tomó la molestia de hacerte un favor. Otra manera de decir esto es que el libreto de la gratitud implica tanto un *beneficio*, o acto amable, como un *benefactor*, la persona amable detrás de ese acto. Aunque muchos expresan su agradecimiento dirigiendo su atención al beneficio que recibieron –el regalo, favor o acto amable–, nosotras descubrimos que las mejores “gracias” se sirven del beneficio simplemente como trampolín para centrar la atención en las cualidades del benefactor. Así, la adecuada expresión de agradecimiento por la bondad de tu pareja puede convertirse en un gesto amable en correspondencia, que haga saber que en sus actos adviertes y aprecias sus cualidades ejemplares.

¿Cómo supimos que ésta era la mejor manera de transmitir gratitud? Porque en comparación con las expresiones únicamente centradas en los beneficios, las que se centran también en los benefactores hacen que el miembro de la pareja que oye el “gracias” se sienta comprendido, valorado y confirmado. Esta grata sensación –de que el otro lo entiende y aprecia– permite a diario a la gente sentirse mejor consigo misma y con la otra persona. Y en un periodo de seis meses, pronostica aún más firmeza y satisfacción en su relación.³⁶

Así pues, saber ser agradecido no es cuestión sólo de buena educación, sino también de ser cariñoso, y reforzar la sensación del “nosotros”.

Adquirir resiliencia. ¿Cómo manejas el estrés y la tensión? ¿A veces te sientes abatido por la adversidad? ¿Aplastado por las dificultades? Una vez que ha pasado un huracán emocional, ¿te hundes en la negatividad o intentas recuperar las piezas de tu antiguo yo? ¿O quizá, con base en la experiencia pasada, tratas de armarte contra cualquier desastre emocional futuro haciendo más pesada tu armadura defensiva? Tal vez la perspectiva de sentirte destrozado sea tan perturbadora que te empeñas en volverte indestructible.

En general, tu armadura protectora cumple su cometido. Te protege de los golpes emocionales de rutina e impide que te desmorones en la autocompasión o te dejes devastar de otro modo por la negatividad. Pero este tipo de autoprotección tiene un precio; también podría resguardarte de cosas buenas. Claro que dentro de tu caverna tapiada puedes experimentar pronto genuinas emociones positivas, como interés, orgullo, paz o inspiración, pero tu capacidad para compartir con otros esos buenos sentimientos se ve comprometida. Para decirlo de otra manera, al blindarte podrías insensibilizarte también a posibilidades de unión auténtica. Ser menos capaz de relacionarte te impide a su vez registrar y crear oportunidades de resonancia de positividad tanto vivificantes como salutíferas.

Sin duda hay más maneras de hacer frente a tormentas emocionales que ser aplastado por lo inmune a ellas. Durante más de una década, mis alumnos y yo hemos estudiado los hábitos psicológicos de las personas fuertes, aquellas que, al enfrentar tormentas emocionales, se doblan pero no se quiebran, y se recuperan para capotear la tormenta siguiente aún más preparadas que antes.

Nuestros estudios demuestran que las personas fuertes son emocionalmente ágiles. No se blindan contra la negatividad ni se sumen en ella. En cambio, enfrentan la adversidad con los ojos

abiertos, en prodigiosa sintonía con los matices de sus circunstancias, siempre nuevas. Esto les permite calibrar sin esfuerzo sus reacciones a su entorno, y enfrentarlo con la respuesta emocional adecuada, ni excesiva ni insensible. Cuando las circunstancias lo requieren, pueden llorar o sentirse sacudidas. No se defienden de sentimientos poco gratos como éstos, ni se identifican abiertamente con ellos. Más bien, sus emociones negativas se alzan como una ola en el mar, para disolverse luego. Dejar pasar las emociones intensas les permite avanzar una vez que éstas se han disipado.

¿A qué se debe que las personas fuertes sean tan ágiles? Como detallé en *Positivity* (Positividad), su agilidad se deriva de su constante dieta de emociones positivas. Después de todo, cada nueva experiencia de emociones positivas les brinda una fresca experiencia de apertura. Las personas fuertes terminan por registrar y apreciar mejor los grandes contextos de la vida, lo que les permite responder a trastornos emocionales con mayor perspectiva, flexibilidad y gentileza. Nuestros datos indican, en efecto, que la vida es cada vez mejor para quienes experimentan más emociones positivas, no sólo porque éstas los hacen sentir bien, sino además porque los buenos sentimientos nutren su resiliencia.³⁷ Estar mejor preparado para manejar los inevitables altibajos es lo que hace más satisfactoria la vida. Las personas fuertes son más optimistas, hacen más gala de entusiasmo por vencer retos y se muestran más agradecidas de sus muchas bendiciones. Nuestros experimentos de laboratorio señalan que estas emociones positivas ayudan a eliminar en ti los efectos perdurables de la negatividad. Desmantelan o anulan el control que las emociones negativas pueden ejercer sobre tu mente y tu cuerpo por igual,³⁸ control que —cuando dura demasiado— puede volverte vulnerable a enfermedades, e incluso a una muerte prematura.

Los estudios sobre la resiliencia han avanzado mucho en la última década. No sólo hemos visto una oleada de interés científico en el tema, sino también un cambio fundamental en la manera de entenderlo. Antes, los expertos veían la reciedumbre ante la adversidad como una rara proeza humana; ahora sabemos que, en el contexto de un sistema de emociones de buen funcionamiento, puede ser normativa, o estándar.³⁹ También sabemos que el nivel de fuerza de la gente no está grabado en piedra, o en su ADN. Puede mejorar, por medio de la experiencia y la instrucción.⁴⁰ Así, a medida que practiques las habilidades que se detallarán en la parte II de este libro para aumentar tu dieta diaria de resonancia de positividad, serás más fuerte, más capaz de adaptarte a los ineludibles trastornos y adversidades de la vida.

Las personas fuertes no están solas. Desde niñas son expertas en el uso del humor para hacer reír o sonreír a los demás.⁴¹ De estas y otras maneras, los niños fuertes son muy hábiles para avivar la resonancia de positividad con sus amigos y cuidadores. Los psicólogos del desarrollo afirman que los niños fuertes cultivaron esta capacidad gracias a sus experiencias de paternidad receptiva. Algunos padres son más hábiles que otros para interpretar y asociar los siempre volubles estados emocionales de sus hijos. Pueden remediar fácilmente la aflicción de éstos para crear micromomentos de resonancia de positividad. Estos padres sensibles y perceptivos ayudan a sus hijos a desarrollar su reserva de técnicas de autoapaciguamiento,⁴² mecanismos de defensa que les permiten ser más autosuficientes al crecer. Así, la reciedumbre no sólo se origina en emociones positivas, sino también en la resonancia de positividad.

Es raro que enfrentes estrés y adversidad tú solo. Los enfrentas con otros. Después de todo, el divorcio tensa a familias enteras, los terremotos sacuden a comunidades completas, las guerras trastornan a naciones y, en forma creciente, un colapso económico puede tensar al planeta entero.

Cuando eres fuerte, sencillamente sabes cuándo tender una mano, oído u hombro, y cuándo buscar en los demás esas u otras fuentes de estabilidad y confortación. Por lo tanto, la fuerza no es únicamente una propiedad individual; también lo es de grupos sociales, como familias, comunidades, naciones y aun la comunidad global. Los investigadores sugieren que enfrentar juntos malos momentos requiere precisamente la serie de recursos personales y colectivos que los micromomentos de resonancia de positividad ayudan a producir.⁴³ La resiliencia social es más probable cuando tú y aquellos con quienes compartes tu destino —en el hogar, el trabajo, tu comunidad o tu nación— pueden y quieren unirse, asumir las perspectivas ajenas y comunicar atención y respeto tan pronto como advierten que otros les transmiten consideración positiva. Esta agilidad emocional y comunicación fluida en grupos no es fácil de alcanzar, desde luego. Toda reflexión sobre la política, las habladurías o cualquier otra forma de quisquillosidad podría recordarte lo fácil que es sofocar la apertura, tolerancia y confianza necesarias para sostener la reciedumbre social. Pero saber que momentos sucesivos de resonancia de positividad apuntalan y fortalecen esos indispensables recursos puede ayudarte a ver que tal reciedumbre es producto del amor.

El concienzudo estudio de qué hace que algunos matrimonios sean más fuertes que otros confirma esto. John Gottman, quizá el mayor experto en las emociones del matrimonio,⁴⁴ dice a las parejas que pueden “realizar depósitos” de sus emociones positivas compartidas a fin de superar dificultades posteriores. A lo largo de décadas de meticulosa investigación, Gottman ha explicado que las parejas que experimentan una proporción de emociones positivas más alta que de negativas son más capaces de resolver desacuerdos y reveses. Cuando hablan de temas difíciles, por ejemplo, se abstienen de reflejar la angustia y negatividad del otro. En cambio, distienden todo conflicto (real o potencial) enfrentando la negatividad de la otra parte con algo completamente distinto, a menudo haciendo comentarios cariñosos, afirmativos u optimistas, o gestos que dan lugar a la reflexión. Para decirlo de otra manera, las parejas con una rica historia reciente de resonancia de positividad están más preparadas para desactivar las bombas emocionales que amenazan por igual a sus miembros.

Tú puedes “hacer depósitos” de resonancia de positividad y usarlos más tarde porque las experiencias momentáneas de amor y otras emociones positivas generan recursos. En otras palabras, tus pequeños depósitos no se quedan ahí. Se acumulan, producen intereses y pagan dividendos en forma de recursos duraderos que luego puedes utilizar para hacer frente a la adversidad. Además, así como el dinero ganado en un ámbito puede gastarse en otros, la resonancia de positividad que creas en ciertas relaciones puede generar recursos personales —valores, creencias y habilidades— que te ayuden a sortear toda clase de trastornos y dificultades sociales. Tener un matrimonio amoroso puede ayudarte, entonces, a ser más fuerte en tu equipo de trabajo. Compartir más momentos de resonancia de positividad en escuelas y colonias, por ejemplo, podría contribuir a que naciones enteras sean más fuertes en tiempos difíciles.

La resiliencia importa ahora más que nunca, tanto la personal como la colectiva que cultivas en tu familia, comunidad y nación, lo mismo que en nuestro mundo. Sea cual fuere tu resiliencia en este momento, altos niveles de ella están a tu alcance. Esto se debe a que en cualquier momento puedes acceder a emociones positivas genuinas. Y cuando estos buenos sentimientos te unen a los demás, creas una resonancia de positividad que vigoriza y refuerza el metafórico tejido conectivo que te enlaza con ellos. El amor y la resiliencia son recursos renovables.

Volverse sabio. Imagina que tuvieras a tu disposición todo el conocimiento y experiencia que necesitas para saber qué camino seguir. Imagina qué sentirías si pudieras captar rápidamente qué

debe hacerse, y la forma correcta de hacerlo. Podrías aceptarte por completo, aun a la luz de tus deficiencias y tropiezos. Serías capaz de liberarte de tus persistentes autocríticas, temores y cavilaciones y de disfrutar de la aptitud mental adicional que esta liberación ofrece. Esto te permitiría asimilar la totalidad de tu entorno. Evaluarías sin esfuerzo el significado básico de tus circunstancias presentes, así como de sus detalles más sutiles, aparentemente insignificantes. Imagina que no tuvieras que preocuparte de causar buena impresión, o de agregar valor a un proceso grupal. Podrías comprender a la inmensa gama de personas a tu alrededor, y aceptarlas de verdad. Entender intuitivamente sus muy peculiares perspectivas, saber justo lo que quieren y necesitan y cómo relacionarte mejor con ellas. Imagina que pudieras deslizarte por un terreno accidentado –y aun por complicados enredos repletos de sufrimiento, incertidumbre o ambas cosas– sabiendo intuitivamente cómo avanzar al mismo tiempo que tranquilizas corazones y disipas inquietudes, propias y ajenas.

Llamamos sabios a quienes cumplen estos ideales. Tienen lo que los científicos llaman “experiencia en la praxis fundamental de la vida”.⁴⁵ Recurren sensatamente a sus experiencias y valores para arribar a cursos de acción prácticos y adecuados, para ellos y otros, en casi cualquier situación. No sólo comprenden la condición humana y el sentido de la vida, sino que también pueden traducir esos elevados discernimientos filosóficos en planes y consejos realistas. Los estudios muestran que las personas sabias son especialmente perspicaces porque pueden ver holísticamente, y combinar perspectivas aparentemente contradictorias para alcanzar equilibrio y bienestar en la vida diaria.

Una conciencia expandida, o capacidad de ver “el panorama general” y “unir los puntos”, puede entenderse así como una faceta básica de la sabiduría. Experimentos de laboratorio rigurosamente controlados (como los ya descritos en este capítulo) revelan de modo convincente que el alcance de tu conciencia cambia dinámicamente en el tiempo, dependiendo de tu estado emocional en vigor. Tu conciencia se reduce con emociones negativas y se amplía con las positivas. Por eso, cuando te sientes bien estás más preparado para ver holísticamente y dar con soluciones creativas y prácticas a los problemas que los demás y tú enfrentan.

Igual que tus emociones, entonces, también tu sabiduría está sujeta a un estado de flujo y reflujo. Admitamos que a veces eres sencillamente incapaz de acceder a todo el conocimiento y experiencia que has adquirido a lo largo de los años, y de combinarlo. Si recuerdas algunas de tus decisiones más imprudentes, quizá te visualizarías en momentos particularmente tensos, demasiado estresado, abrumado, sufriendo, totalmente solo o distante de tus valores más preciados. Abriendo las puertas de tu percepción, las emociones positivas te ofrecen el margen necesario para reconocer puntos de vista dispares y sopesar tus diversas opciones de acción.

La resonancia de positividad te da acceso a la sabiduría de tus experiencias y, en términos más generales, te concede agudeza intelectual. Apenas diez minutos de grata conversación con alguien harían aumentar tu desempeño en una prueba de IQ subsecuente.⁴⁶ Conversar con personas que valoras te vuelve más sabio también en la praxis fundamental de la vida. Supongamos que alguien te pide un consejo; que un compañero de trabajo mayor que tú te confía que aún no ha alcanzado sus metas. ¿Qué le aconsejarías hacer y tomar en cuenta? O que tu sobrina de catorce años de edad te llama para decirte que se quiere ir de su casa. ¿Qué le aconsejarías hacer y tomar en cuenta? Aunque tu consejo inmediato a estas almas atribuladas podría no ser del todo malo, los estudios revelan que serías mucho más pragmático y perspicaz si antes hablaras de esos dilemas, por unos minutos, con

alguien cuya perspectiva valoras, digamos tu pareja, mejor amigo o mentor, y luego pensaras solo en la situación.⁴⁷ Más en general, los estudios demuestran que la resonancia de positividad libera poder colectivo para la lluvia de ideas,⁴⁸ facilitándote así la resolución de problemas complejos trabajando y riendo con los demás, contra el caso de enfrentar solo esos problemas. Definido entonces como resonancia de positividad, el amor amplía montentáneamente tu conciencia, lo que aumenta tu IQ y libera tu sabiduría.

Más allá de estos efectos momentáneos, sin embargo, la resonancia de positividad también desencadena beneficios duraderos en aptitudes cognitivas y sabiduría. Mientras más se relacionan con otros, menos son los riesgos de que los adultos mayores presenten mengua cognitiva y mal de Alzheimer.⁴⁹ Pero el amor no sólo sirve para conjurar la mengua cognitiva asociada con la edad. Los científicos han exhibido asimismo vínculos claros entre la frecuencia de contacto social con amigos, vecinos y parientes y la operación cognitiva probada en laboratorio, aun en personas mucho más jóvenes, de entre veinte y cuarenta años de edad. Una de las formas en que el contacto recurrente con tus seres queridos te vuelve perdurablemente más sabio es consultar a tus voces interiores. Supongamos que debes sortear un dilema de vida particularmente difícil, propio o de un confidente, y que te gustaría hablar del asunto con tu mentor, pareja o mejor amigo, pero que, por cualquier razón, no puedes acceder a ellos, ya que están de viaje, ocupados o incluso ya fallecieron. Las investigaciones señalan que el simple hecho de imaginar que conversas con ellos equivale a realmente hacerlo. Así, consúltalos en tu mente. Pregúntales qué consejo darían. De esta forma, un padre o mentorpreciado, aun ya desaparecido, te deja una voz interior que te guiará en momentos difíciles. Tus momentos de amor y conexión del pasado te hacen perdurablemente más sabio.

Es muy cierta, entonces, la última estrofa de “Biography”, composición en la que el poeta inglés John Masefield reflexiona en que el significado de su vida escapará por completo a los historiadores que la reduzcan “a listas de fechas y datos”, ignorando “los minutos dorados y brillantes días”:

*Confía en la dicha. Lo que ella diera
no hará que temas la tumba cierta,
dará a tu afán lástima y tacto.
Los días alegres nos hacen sabios.*

Mejorar tu salud. El amor no es un remedio infalible. Así como comer una pieza de brócoli al año no te vuelve más sano, tampoco puedes esperar esto de un único micromomento de resonancia de positividad. Pero una dieta fija de una amplia variedad de frutas y verduras frescas sí te vuelve más sano, igual que una dieta permanente de una amplia variedad de momentos de amor.

Algunas de las evidencias causales más directas de que el amor mejora en forma duradera tus sistemas físicos proceden del experimento recién realizado en mi PEP Lab y que ya describí en el capítulo 3. A los participantes en ese estudio se les seleccionó aleatoriamente para aprender o no a autogenerar amor con más frecuencia. Los informes diarios de amor y contacto social divergían entre los miembros de los dos grupos, diferencias que explicaron mejoras significativas en el nivel de tono vagal en estado de reposo de algunas personas. Dedujimos entonces que la asignación aleatoria a la condición de “amor” beneficia perdurablemente el funcionamiento del corazón.

El tono vagal es un indicador clave de la salud del sistema nervioso parasimpático. Contribuye

a la reducción del ritmo cardíaco para recuperar la calma luego de un susto y aprovechar una muy necesaria pausa en la acción. Dado que las deficiencias cardíacas son, con mucho, la principal causa de muerte en Estados Unidos y otros países, tu médico puede servirse de tu tono vagal para pronosticar con relativa exactitud tu probabilidad de ese tipo de deficiencias, así como tus posibilidades de sobrevivir a eventos tan catastróficos como éstos.⁵⁰ El tono vagal refleja asimismo el vigor del sistema inmunológico, particularmente asociado con la inflamación crónica,⁵¹ un conocido factor de riesgo no sólo de afecciones cardíacas, sino también de derrame cerebral, artritis, diabetes y hasta algunos cánceres. Nuestro experimento sugiere que si aprendes a amar más a menudo, reducirás tus riesgos de muchas de las peores afecciones que todos tememos.

Mi PEP Lab se empeña hoy en saber más aún sobre las sendas biológicas que explican los diversos beneficios de salud de las relaciones de amor investigando cómo nos cambia éste en el nivel celular. Periódicamente sacamos sangre a todos nuestros voluntarios y, en colaboración con Steve Cole, experto en genómica de la University of California, Los Angeles, rastreamos los cambios de la asignación aleatoria a la condición de “amor” en la forma en que el ADN de esas personas se expresa en sus células. Trabajos anteriores revelaron que la soledad crónica –un anhelo persistente de más resonancia de positividad– compromete la expresión de los genes de una persona, sobre todo en aspectos de los glóbulos blancos del sistema inmunológico que rigen sobre la inflamación.⁵² Actualmente probamos la hipótesis de que aprender a aumentar la frecuencia de relaciones de amor altera la expresión de los genes en modos que refuerzan la resistencia a enfermedades y preservan la buena salud.

Discernimientos sobre la manera en que momentos diarios de amor se registran y resuenan en el cuerpo humano explican la oleada de evidencias que enlazan experiencias de relaciones sociales positivas con la salud y la longevidad. Un sinfín de investigaciones ha documentado que quienes tienen variadas y gratificantes relaciones con otros son más sanos y viven más.⁵³ Una ola más reciente de estudios longitudinales asocia específicamente las emociones positivas con una longevidad saludable. Estos estudios sugieren que la falta de resonancia de positividad es de hecho más nociva para la salud que fumar,⁵⁴ tomar alcohol en demasía o ser obeso. Tales estudios indican en particular que quienes experimentan más relaciones cordiales y cariñosas con otros presentan menos resfriados⁵⁵ y menos presión arterial,⁵⁶ y sucumben menos seguido a enfermedades cardíacas y derrame cerebral,⁵⁷ diabetes,⁵⁸ mal de Alzheimer⁵⁹ y ciertos cánceres.⁶⁰ Muchas de las dolencias clave que amenazan con afectar o acortar tu vida pueden evitarse poniendo al día el modo y la frecuencia con que te relacionas con los demás.

Amor 2.0: la vista desde aquí

Como ya vimos, el amor se propaga en el tiempo y en el espacio. Los estudios señalan que, en un momento de resonancia de positividad, tu conciencia se expande automáticamente, lo que te permite apreciar más que de costumbre. En forma igualmente automática, tu cuerpo se acerca al de la otra persona, aprobándola e iniciando una sutil danza sincronizada que refuerza el vínculo entre ustedes. Con el tiempo, estos momentos potentes te cambian. Contribuyen a ampliar tu red de relaciones y a aumentar tu resiliencia, sabiduría y salud física.

Estas consecuencias no sólo te afectan a ti; afectan asimismo a aquellos con quienes compartes tus momentos de resonancia de positividad. Así, a medida que actualizas tu visión del amor y aprendes a cultivar más micromomentos amorosos, no sólo obtienes beneficios; también los das. Esta repetida compartición en vaivén, por reducida o sutil que sea, contribuye a establecer y fortalecer comunidades y culturas saludables.

“Estás hecho a imagen de lo que deseas”, dijo Thomas Merton. Mi propósito al escribir este libro fue abrir tus ojos a la sabiduría de esta afirmación y las evidencias científicas que la respaldan. Aunque un solo deseo puede parecer efímero y fugaz, cuando se le repite y se le cumple reiteradamente se vuelve poderoso, una fuerza determinante de la vida. Una vez que pasa, una ráfaga de viento apenas si altera la forma de un árbol; pero cuando todos los árboles de un área se inclinan marcadamente al oeste, compruebas los duraderos efectos de los vientos imperantes. La nueva ciencia de la resonancia de positividad nos dice que cuando haces del amor tu deseo imperante, rehaces áreas enteras de tu vida. Te vuelves apreciable y perdurablemente diferente, y mejor. Y elevas a otros, ayudándoles a ser también mejores y diferentes. Espero que asimilar la ciencia que te ofrecí en la parte I de este volumen haya despertado tu deseo de amor, de más resonancia de positividad en tu vida. Ahora sabes cuánto te afecta el amor. Así, ya estás listo para empezar a hacer los cambios –aun pequeños ajustes– que te ayudarán a fomentar más y mejores momentos de amor. En la parte II te guiaré justo a ese destino.

PARTE II

La guía

CAPÍTULO 5

Bondad

*El amor no está ahí nada más, como una piedra;
tiene que hacerse, como el pan;
rehacerse todo el tiempo, renovarse.*

URSULA K. LE GUIN¹

En esta parte II del libro te invitaré a reconsiderar el amor en términos tanto personales como prácticos. En tu vida, ¿cuándo, dónde y con quién lo sientes? ¿Qué oportunidades de amor aún desaprovechadas puedes identificar?

En este y los capítulos siguientes seré específica. Describiré varias actividades que puedes llevar a cabo para ampliar el radio del amor en tu vida.

Dado que en la última década mi programa de investigación ha rendido abundantes pruebas de los beneficios de la meditación, en los cuatro capítulos siguientes ofreceré al menos una práctica de meditación. Pero no te preocupes: si sospechas que la meditación no es para ti, te brindaré muchas otras prácticas, para que las pruebes. Las llamo “prácticas de micromomentos”, porque remiten a los importantes cambios de atención y conciencia que puedes hacer en un micromomento.

No es tu deber probar (ni disfrutar de) cada práctica que describiré. Sospecho que no lo harás. Pero no te cierres a experimentar. Date tiempo para ver los efectos de las prácticas en ti y en tus interacciones con los demás. Busca una o más que realmente se hagan eco de tus intereses. Identifica después un acto que repitas a diario y que pueda servirte de señal para realizar cada práctica que elijas. “Si siempre camino del coche al trabajo”, por ejemplo, “aprovecharé para practicar el amor festivo.” Un estudio tras otro demuestran que hacer planes concretos de “Si...” es muy útil para la gente que quiere cambiar.² Considera, asimismo, la posibilidad de dar más formalidad a tus introspecciones usando las herramientas de rastreo de la positividad que pongo a tu disposición en la página en internet que acompaña a este libro, en www.PositivityResonance.com.

En cualquier caso, prepárate a ver cambios. Tu potencial de amor es prácticamente ilimitado. Veo al menos dos razones de esto. Primero, las emociones positivas son ubicuas. Pese al arraigado hábito humano de detectar fuentes de peligro y negatividad en las circunstancias imperantes, lo que la mayoría de la gente siente con mayor frecuencia son emociones positivas.³ Esta tendencia a la positividad refleja el hecho tranquilizador de que casi no hay momento que no sea benigno. Justo en este instante, por ejemplo, mientras lees esta frase, sospecho que te encuentras cómodamente sentado y que nadie te está metiendo alfileres por los ojos. ¿Por qué no habrías de disfrutar entonces del momento presente? Relájate y gózalo. Mira a tu alrededor y te darás cuenta de que puedes aumentar

aún más tus emociones positivas en proporción con las negativas si eres más perceptivo de las fuentes de emoción positiva a tu alcance,⁴ sea una agradable sensación de seguridad, un destello de belleza o un pequeño gesto de bondad.

La segunda razón de que tu potencial para el amor sea casi ilimitado es que también las interacciones sociales son ubicuas. Como las abejas y las hormigas, los seres humanos somos criaturas ultrasociales.⁵ Tu vida está inserta en crecientes redes de relaciones, lazos sociales y comunidades. Cuenta el número de personas que ves o con las que te comunicas un día cualquiera. Después de todo, tu conteo incluirá no sólo a tus familiares y amigos, sino también a los miembros de tu equipo y otros compañeros de trabajo, vecinos y conocidos, empleados y clientes de los negocios que visitas, y más. El amor puede impregnar y nutrir todas estas relaciones —e incluso redes enteras de personas—, tal como impregna y nutre tu cuerpo y tu mente.

El amor es en esencia un sentimiento, con componentes tanto físicos como mentales. En lo físico, todo tu cuerpo se relaja, y el pecho se te abre y acalora, como si tu corazón se extendiera para dar cabida o abrazar a otro ser. Sentir esto es lo que te hace querer acercarte, escuchar y observar con atención. En lo mental, experimentas el vivo deseo de que a los demás les vaya bien. Les deseas bien con toda sinceridad. Igualmente, quieres mostrar cuánto te importan, exhibir cariño e interés. Todos hemos experimentado este amor en un momento u otro. Tienes esta sensación de cariño y cordialidad cuando cargas a un recién nacido, o cuando saludas a un buen amigo luego de meses, o hasta años, de no verlo. Este afecto, junto con su impulso asociado a mostrar atención e interés, también está presente, así sea sólo en parte, en la proximidad de un gatito, perrito u otro animal pequeño.⁶ Recuerda una ocasión en que alguno de estos animales te haya arrancado un largo “¡Ahhhh...!”. Si eres como muchos otros, el cariño te invade sobre todo cuando estás con tus seres queridos. De Darwin a Ekman, los científicos sugieren que, en efecto, el afecto honra los lazos familiares. Pero espero que, a estas alturas, ya admitas que tu potencial para micromomentos de amor es mucho mayor. Cada vez que te encuentras con otro —o contigo mismo—, tienes la oportunidad de hacerlo con aprecio y calidez, así como con relajada apertura y buena voluntad. El objetivo de este capítulo, y de la parte II, es proporcionarte herramientas específicas que te permitan ampliar el círculo de aquellos con quienes compartes la calidez y ternura del amor.

Prácticas preliminares

Al leer esta parte II, notarás que casi todas las prácticas que recomiendo para sembrar amor son actividades individuales. Se trata de actividades que puedes hacer solo, redirigiendo un poco tu atención o dándote tiempo para la introspección, o meditación. Quizá te preguntes cómo es posible que estas prácticas den resultado si el amor sólo se experimenta en contacto con los demás. ¿Por qué no pasar directamente a intervenciones que alteren la forma en que interactúas con otros, como sonreírles, dirigirles movimientos de cabeza o acercarte a ellos más a menudo, o reflejar sus gestos?

Por dos razones. La primera concierne a la sinceridad. Supongo que has de conocer a personas a las que en su trabajo se les ha instruido “sonreír a los clientes” o “mostrarse entusiastas”. Pero aunque ellas (y sus jefes) tengan las mejores intenciones, el cumplimiento de esos decretos suele hacer surgir en sus gestos y caras algo que parece demasiado forzado, o artificial. Tu intuición te dice que en realidad no lo sienten, que tú no les importas. Ante esos gestos es fácil adoptar una actitud

cínica. Tú te preguntas: “¿Qué me quieren vender?”. Tu desconfianza te pone en guardia contra toda influencia no deseada. Los estudios documentan, en efecto, claras diferencias entre sonrisas sentidas de corazón y las así llamadas sonrisas sociales, o no sentidas, que muchos empleados se ponen como si fuera un uniforme. Aparte de activar los músculos que elevan las mejillas y producen (o acentúan) las patas de gallo en los extremos de los ojos, las sonrisas genuinas también difieren en duración de las forzadas o insinceras. Las sinceras tienden a surgir y desaparecer en segundos; las insinceras, en contraste, emergen más pronto, en menos de un segundo, o se prolongan demasiado, como el maquillaje o una máscara.⁷ Es probable que, como la mayoría de la gente, tú no seas muy bueno para exhibir una sonrisa en ausencia de un sentimiento positivo genuino, pero sin duda lo eres para detectar sonrisas insinceras, especialmente (como se explicó en el capítulo 2) cuando se hace contacto visual.

Así que uno de los motivos de comenzar con actividades individuales de siembra de amor, no con interacciones sociales, es evitar el predecible efecto búmeran de querer ajustar en exceso tus acciones no verbales. Para salir airoso, tendrás que cultivar dentro de ti sentimientos sociales genuinamente positivos. Quienes conocen la “actuación del método” saben bien esto. En vez de imitar los gestos emocionales exteriores del personaje que desea interpretar, un actor del método se empeña en recordar y revivir un hecho emocional propio equivalente a la emoción que el personaje debe experimentar. Esto hace que la interpretación resultante sea mucho más orgánica y genuina.

El lema de mi estado natal, Carolina del Norte, es “Ser, más que parecer”, o en latín, *Esse quam videri*. Esta aspiración se deriva de las cavilaciones de Cicerón, el famoso filósofo y estadista romano del siglo I antes de nuestra era. Al escribir “Sobre la amistad”, Cicerón arguyó que, sin virtud, la amistad es imposible.⁸ La verdadera amistad, en su opinión, era rara, “porque no hay tantos poseídos de virtud como los hay que desean parecer virtuosos”.⁹ Asombrosamente, la definición de amistad que se infiere de los textos de Cicerón guarda semejanza con la resonancia de positividad que yo he expuesto a lo largo de este libro (en especial en el capítulo 2). Para Cicerón, la amistad implica completa afinidad en todo, junto con benevolencia, afecto y bondad. Esta unión veraz con otros no es posible sin sinceridad. La adulación, o “falsedades [...] deliberadamente dichas para satisfacer y complacer”, según Cicerón,¹⁰ es inherentemente nociva, juicio con el que la ciencia contemporánea coincide. La resonancia de positividad simulada genera una insinceridad tóxica, quizá aún más perjudicial para quien la inicia.¹¹ Ser cariñoso, no nada más *parecerlo*, es una aspiración que bien vale tu tiempo y energía.

La segunda razón de que la mayoría de estas prácticas empiecen en solitario es que los sentimientos sociales genuinamente positivos son lentos de cultivar. Suele haber un matorral de ensimismamiento por despejar antes de que los frágiles retoños de la ternura puedan emerger. Actividades individuales son vitales para esto. Aunque no producen directamente resonancia de positividad, pueden poner la mesa para un eventual festín de amor. Llamo “preliminares” a estas prácticas. Condicionan tu mente, corazón, ojos y oídos a fin de que estén más preparados para la resonancia de positividad cuando sea posible establecer contactos verdaderos. Estas prácticas te dispondrán para capitalizar oportunidades de amor en el momento en que aparezcan, a fin de que no permanezcas ajeno o ciego a ellas. La intervención autónoma, antes de tu interacción con otros, puede ser de hecho la mejor vía para la generación natural de resonancia de positividad, guiada por tu corazón abierto. Como expresó Cicerón, “si no ves un pecho abierto o no muestras el tuyo, quizá no tengas nada digno de confianza, nada de lo que puedas sentirte seguro, ni siquiera que amas o eres

amado, porque no sabes qué es esto en realidad”.¹²

Reflexión sobre las relaciones sociales

Descubrimos esta primera herramienta para experimentar más momentos de amor completamente al azar. Se reduce a reflexionar, al final de la jornada, en las tres interacciones sociales más largas que hayas tenido ese día, y preguntarte qué tan “conectado” y “en sintonía” te sentiste con quienes trataste, hayan sido familiares, amigos, compañeros de trabajo o desconocidos, y sin importar si una misma persona aparece en más de una interacción. El solo hecho de reflexionar en si tus momentos potenciales de resonancia de positividad se hicieron realidad parece servir como un ligero recordatorio de tu capacidad de amar, siempre presente.

Mis alumnos y yo incluimos por primera vez una tarea como ésta, de breve reflexión nocturna, en uno de nuestros muchos estudios longitudinales hace unos años. La introdujimos originalmente para rastrear diferencias grupales en las experiencias de contacto social de nuestros sujetos. Esperábamos que, en comparación con los miembros del grupo de control, aquellos a quienes se había asignado aleatoriamente aprender a meditar sobre la bondad reportarían más contactos sociales diarios, y más emociones positivas. Y así fue. Lo que no esperábamos era que el grupo de control – de quienes sólo respondían las encuestas diarias pero no habían aprendido a meditar en la bondad – también mostrara aumentos al paso del tiempo en contactos sociales y emociones positivas. Nunca habíamos visto nada semejante. En varios estudios longitudinales previos, en los que pedimos a la gente hacer reportes diarios de sus emociones, jamás vimos mejoras debidas al acto de reflexionar regularmente en los sentimientos.¹³ La única diferencia fue la adición de las preguntas sobre contactos sociales. De estas dos preguntas, al final del formato diario de reporte, también emergieron espirales ascendentes para los miembros del grupo de control.

Más todavía, cuantiosas sensaciones de unidad social pronostican cambios en el funcionamiento del corazón, registrados como incrementos del tono vagal.¹⁴ De no haber sido por este pronunciado efecto, podríamos haber desestimado ese resultado, juzgándolo mera ilusión o creyendo posible que nuestros sujetos se hubieran oído nuestros intereses (en contacto social y emociones positivas) y nos dijeran (en sus reportes diarios) lo que queríamos oír. Pero el hecho de que reflexionar en el contacto social pareciera penetrar el cuerpo para afectar ritmos cardíacos duraderos nos hizo poner más atención.

Este inesperado hallazgo inspiró una parte clave de la tesis de mi alumna Bethany Kok. Para reunir datos concluyentes acerca de si un minuto de reflexión sobre lo “cerca” y “en sintonía” que la gente se siente al interactuar con otros genera en verdad importantes cambios emocionales y biológicos, Bethany asignó aleatoriamente a adultos en edad de trabajar reflexionar a diario en sus relaciones sociales, o en las tres tareas a las que hubieran dedicado más tiempo ese día, para evaluar lo “útiles” e “importantes” que les parecían.¹⁵ También en este caso, y para nuestra sorpresa, al final del estudio observamos incrementos diarios en emociones positivas y tono vagal, aunque sólo en el grupo al que se le asignó reflexionar en sus relaciones sociales. Evidentemente, este simple ejercicio de reflexión contenía algo muy poderoso.

Bethany y yo sospechamos que el ingrediente activo real está más allá de la mera reflexión al término de la jornada. Especulamos que aquella pregunta diaria sirve para recordarle sutilmente a la

gente que cada una de sus interacciones sociales es una oportunidad para algo más que sólo intercambiar bienes o información. Con esto en mente, tal vez la gente aborda cada interacción con un poco más de conciencia, a fin de cultivar una sensación de unión en vez de pasarla por alto. Esta especulación merece prueba directa, porque también podría ser que la gente no cambie de conducta en absoluto, sino que simplemente se vuelva más sensible a relaciones positivas ya existentes, más proclive a notarlas y priorizarlas.

Te invito a probar este ejercicio. Un pequeño ajuste de atención como éste bien podría derivar en grandes cambios en tu salud y bienestar general.

Prueba esta práctica de micromomentos: Reflexiona sobre tus relaciones sociales

Durante varias semanas, repasa cada noche tu jornada y recuerda las tres interacciones sociales más largas que tuviste ese día. En referencia a estas tres interacciones, evalúa qué tan cierto es cada uno de los dos enunciados siguientes:

- Durante estas interacciones sociales, me sentí “en sintonía” con la(s) persona(s) a mi alrededor.
- Durante estas interacciones sociales, me sentí cerca de la(s) persona(s) a mi alrededor.

Califica la veracidad de estos enunciados en una escala de 1 a 7, en la que 1 = *nada cierto* y 7 = *muy cierto*. Anota tus respuestas donde quieras, ya sea en una libreta u hoja de cálculo de computadora. O bien, usa las herramientas de registro en línea de la página en internet que acompaña a este libro, visitando www.PositivityResonance.com. Una ventaja de registrar en línea tus respuestas es que también puedes optar por calificar tus emociones diarias, y por tanto puedes ver, al paso de las semanas, si tu proporción de positividad aumenta conforme a tu mayor atención a tus relaciones sociales.

Historia de Donna

No hace mucho compartí este hallazgo inicial sobre el impacto de reflexionar en relaciones sociales con Donna,¹⁶ una amiga que lleva varios años probando nuevos instrumentos para elevar el bienestar. Donna enfrentaba entonces una serie de reveses y decepciones laborales, y había perdido amigos en el trabajo. Siendo soltera, también se sentía emocionalmente aislada. Estresada como nunca, apenas si dormía, de modo que se sentía aletargada y preservaba poca seguridad en sí misma. Se sentía fatal justo cuando necesitaba todas sus fuerzas para llevar a término cada jornada de trabajo. Mientras desayunábamos, le conté que Bethany y yo habíamos tropezado por casualidad con lo que podía ser una versión de “cubito de consomé” de nuestras intervenciones de bondad: un ejercicio condensado de un minuto de reflexión que bien podía dar resultados comparables.

Habiendo probado otras intervenciones de psicología positiva, Donna se mostró intrigada de inmediato. Preguntó más sobre la técnica. Le dije que nuestros sujetos habían hecho algo muy

sencillo: contestar esas dos preguntas sobre sus tres interacciones sociales más largas del día. Ella se empapó de nuestros datos con enorme interés y se preguntó en qué cambiaría su vida si sus tres interacciones diarias más largas fueran vivificantes, no extenuantes, fuentes de fortaleza antes que de decepción. Transformó entonces nuestro hallazgo accidental en una intervención de bienestar propia. Se fijó la meta de buscar al menos tres interacciones diarias con resonancia de positividad. Aunque no podía impedir la incertidumbre y reveses de su vida cotidiana, podía empeñarse en cultivar más relaciones de amor todos los días.

Viviendo sola, la nueva meta de Donna era difícil de alcanzar. Pero el gran beneficio inicial que recibió mantuvo en alto su interés. Nunca había persistido en el ejercicio de las “tres cosas buenas”, de uso común en la psicología positiva,¹⁷ en el que al cabo de la jornada se anotan tres cosas que marcharon bien durante el día y se examina la causa de cada una, pero, en cambio, no abandonó ni un instante su ejercicio de “tres contactos amorosos”. Semanas después me escribió diciéndome que había comprobado que ese ejercicio hacía una “gran diferencia” en su vida, y que descubrió que el amor engendra seguridad y resiliencia. Entre más interacciones amorosas tenía, más preparada se sentía para enfrentar sus dificultades en el trabajo.

Observó que su actividad de “tres contactos amorosos” hacía dos cosas por ella. Primero, le hacía buscar a personas con las que le gustaba estar, y la motivaba a mejorar esas relaciones. Me contó, por ejemplo, que luego de un día particularmente estresante, ahora solía llamar a su sobrina, de veintitantos años de edad, sólo para saber cómo estaba y compartir algunas risas. A medida que estas llamadas se multiplicaban, su relación con su sobrina se ahondaba y fortalecía. También intimó con otros familiares y amigos, y sus relaciones con ellos se volvieron más sanas y útiles. El otro efecto de su actividad de “tres contactos amorosos” era que ahora veía la manera de remediar sus relaciones difíciles. Sus relaciones firmes y positivas con familiares y amigos se habían vuelto la nueva norma en su vida, así que estaba resuelta a mejorar aun sus relaciones difíciles. Disponía de una sólida base de relaciones de amor en apoyo a esa tarea.

Tuve la oportunidad de comer con Donna casi un año después. Le pregunté cómo le iba, y me dijo que de maravilla. Su actitud lo confirmó. Parecía mucho más relajada y contenta que en el desayuno en el que yo le había contado de mi casual descubrimiento de laboratorio. Luego me enteré de que aún había muchos reveses y decepciones en su vida. Mientras la oía relatarlos, pensé que eran peores aún. La diferencia, dijo ella, era que ya podía permitir que esas fuentes recurrentes de negatividad pasaran; ya no la sacaban de quicio. Con la mira puesta en cultivar tres contactos amorosos diarios, había creado más espacio en su mente y generosidad en su corazón para enfrentar esas dificultades constantes. Aunque seguía soltera, descubrió que el amor adopta muchas formas. Supo que ella era parte esencial de su familia, pese a los muchos kilómetros que las separaban. Cultivó asimismo relaciones especiales con algunas familias de su colonia. Y descubrió que no todas sus relaciones de trabajo estaban condenadas a ser difíciles, así que también encontró buenos amigos ahí.

Prueba esta práctica de micromomentos: produce tres contactos amorosos

Recuerda lo vigorizante y satisfactorio que puede ser sentirte unido a alguien, compartiendo

tranquilamente un flujo de pensamientos y sentimientos. A lo largo del día, busca al menos tres oportunidades así de relacionarte con otros, con calidez, respeto y buena voluntad. Estas oportunidades pueden surgir en el hogar, el trabajo, tu colonia o tu comunidad. Dondequiera que estés, ábrete a los demás, ofreciendo a manos llenas tu atención y generando una sensación de seguridad mediante el contacto visual, la conversación o, si es apropiado, la cercanía física. Comparte tus pensamientos y sentimientos optimistas, y pon atención mientras el otro comparte los suyos. Reflexiona después un momento en si este intercambio te hizo sentir la unión de la resonancia de positividad, aun en cierto grado. Generar la intención de buscar y crear micromomentos de relaciones de amor puede ser otra herramienta favorable a tu salud y bienestar.

Meditación de bondad

En el capítulo 1 subrayé inicialmente el poder de una práctica particular de meditación, conocida como meditación de bondad (MB). La MB es una práctica, perfeccionada durante milenios en varias tradiciones budistas, concebida para condicionar tu corazón a fin de que sea más abierto y afectuoso. Aunque de origen budista, esta práctica puede servir para ahondar en cualquier tradición de fe, o ejecutarse sin ninguna. En esta parte II te mostraré todo acerca de cómo practicar la MB. En cada capítulo introduciré una o más facetas de ella, ideadas para apuntar tu buena voluntad en nuevas direcciones. Pero antes de pasar a la primera actividad de meditación, ofreceré algunas ideas contextualizadoras, para que puedas obtener el máximo provecho de la MB, sobre todo si aún no la conoces. Como herramienta preliminar para producir resonancia de positividad, la MB bien vale una prueba. Mi programa de investigación confirma que puede abrirte muchas y nuevas posibilidades.

Antes que nada, la MB te ayuda a reacondicionar tus formas habituales de responder a los demás. Quizá pasas gran parte del día envuelto en un capullo de ensimismamiento, ceñidamente tejido con todos tus deseos, planes y metas del momento. Piensas qué te pondrás, comerás y harás, y adónde irás. Priorizas los elementos de tu lista de pendientes. Le das vueltas a lo que dirás en un encuentro próximo que se antoja difícil. Después de todo, eres el protagonista de la obra de teatro de tu día y tu vida. Los demás cumplen papeles menores. No son particularmente importantes en el ciclo general de la trama, así que suelen ser objeto de escaso desarrollo en el libreto que tu mente sigue. Incluso, a veces los tratas como si fueran mera utilería, objetos inanimados que pueblan el escenario, pero sin importancia real para ti ni para tu día. ¿Por qué había de ser de otra manera? La obra trata de ti.

Supongo que entiendes el sentido de esta ilustración. Después de todo, cada persona es la estrella de su drama y su día. Si tú dejaras el libreto de tu día y adoptaras el de otro, él recibiría de repente considerable desarrollo como personaje. Tú terminarías por apreciar sus deseos, planes y metas. Comprenderías que no es un personaje menor ni un accesorio, sino un ser humano como tú. Al igual que tú, esa persona está llena de ansiedades y empeños, inseguridades y esperanzas. Esto puede decirse de cada individuo. Y es igualmente cierto de todos aquellos con quienes te cruzas, así como de todos aquellos a los que nunca conocerás.

La MB abre las puertas de la percepción para sacarte del capullo de tu ensimismamiento y devolver su plena humanidad a los demás. Pone en tela de juicio tu tendencia natural a tratar a otros como accesorios o personajes pobremente desarrollados que interpretan papeles pequeños en tu

obra, la cual gira alrededor de ti. Al ampliar tu conciencia, la MB abre tus ojos, mente y corazón para que puedas ver mejor a los demás, con calidez, bondad y buenos deseos de bienestar. Esta práctica amplía tu perspectiva en formas que te permiten crear la seguridad y conexión entre otro y tú capaz de sembrar resonancia de positividad.

Como otras prácticas de meditación, ésta implica contemplar sentado y en silencio, a menudo con los ojos cerrados y concentración inicial en la respiración y el área del corazón. Al principio, podrías programar un reloj para que suene tenuemente diez minutos después de iniciada la práctica, a fin de que puedas experimentar sin preocuparte por el tiempo. A medida que te familiarices con esta actividad, podrás experimentar con periodos de meditación más largos, persiguiendo lapsos de veinte a veinticinco minutos de práctica diaria siempre que sea posible. No te estoy sugiriendo que te vuelvas monje. Ten en mente que experimentos controlados y aleatorizados del mío y otros laboratorios han revelado numerosos beneficios luego de unos cuantos meses de practicar la MB un promedio de sesenta minutos a la semana,¹⁸ lo que se traduce en tres o cuatro veces por semana, de apenas quince a veinte minutos cada una.

La MB es un poco como las imágenes guiadas, aunque se dirige a sentimientos amorosos más que imágenes visuales *per se*. Alientas el surgimiento de sentimientos cordiales repitiendo una serie de frases —en silencio, para ti mismo—, cada una de las cuales es un deseo de bienestar para otro. De primera intención, a algunos esta práctica podría parecerles falsa, como la sacarina, o poco realista; o bien, forzada, como la sonrisa de tu fotografía del pasaporte. Esta mala impresión es comprensible. Aunque podría semejar que tu meta en la MB es inventar positividad, lo cierto es que esto ni siquiera es posible. Así como en este momento, sentado como estás, te sería imposible hacer que te doliera la espinilla izquierda, tampoco puedes sacar una emoción de la nada. Lo que sí puedes hacer es sentar las bases de la positividad, para lo cual debes contemplar ciertos pensamientos y deseos y mostrarte abierto a los sentimientos positivos que pueden emerger de ellos. Fijas tus intenciones para ver qué pasa después.

Hay quienes, al conocer la ciencia de las emociones positivas, creen que deberían adoptar como lema la frase “Sé positivo”. Te prevengo enfáticamente contra esto. Aun con buenas intenciones, al poner en práctica este lema podrías crear sin querer una insinceridad tóxica, perniciosa para ti tanto como para otros. Es como querer tapar la desastrosa realidad de ser humano con una de esas caritas sonrientes de color amarillo. Los estudios demuestran que, en efecto, empeñarse demasiado en ser feliz es contraproducente.¹⁹ En vez de hacer de “Sé positivo” tu lema, es preferible adoptar levemente la mentalidad de la positividad. Yo he descubierto que “Mantente abierto” es un lema mejor, útil como piedra de toque para ajustar actitudes en casi cualquier circunstancia.

La apertura es especialmente relevante para practicar la MB. Aunque podrías iniciar una sesión de MB intentando generar sentimientos cálidos y afectuosos de atención, es importante no aferrarse a esta meta. La idea, en cambio, es estar abierto a lo que surja. En ocasiones podrías sentir que tu corazón se expande en tu pecho, desbordando afecto e interés en los demás, y otras no sentir casi nada. Ambas reacciones son normales. La mejor manera de evitar los perniciosos efectos de la positividad insincera, o una sesión de meditación opresivamente empalagosa, es aceptar los sentimientos que brotan naturalmente en ti, sean los que fueren. Haz caso en particular a las sensaciones de tu cuerpo. Después de todo, tu mente puede caer con gran facilidad en la trampa de la

ilusión. Puedes desear tan vivamente tener sentimientos de amor que tu mente podría hacerte creer que así es. Tu cuerpo no es tan embustero. Al practicar la MB, aprende a confiar en las sensaciones de tu cuerpo más que en los pensamientos de tu mente.

Hay quienes, desconociendo la MB, sospechan de su intención. Esta práctica podría parecer ingenua, o propia del pensamiento mágico. Tales personas se preguntan: “¿La gente cree de veras que con sólo pensar en esos deseos desaparecerán todas las dificultades? ¿Acaso esta tentativa no se basa en lo metafísico? De ser así, ¿por qué habría yo de perder tiempo en ella?”. Desde la perspectiva de la ciencia de las emociones, esta práctica no tiene nada de sobrenatural. Yo puedo asegurarte, con base en sólidas evidencias empíricas, que sean cuales fueren los sentimientos positivos que generes en este tipo de meditación, es probable que también imbuyan de positividad el resto de tu día.²⁰ Esta positividad acrecentada podría manifestarse como más apertura en tu posición, respiración y porte, lo mismo que en tu rostro, la cual puede ser rápidamente percibida por aquellos con quienes interactúas o te cruzas.²¹ Y como los gestos no verbales son contagiosos, tu apertura también permite a otros mostrarse más abiertos y relajados.²² Una apertura así entre otro y tú incrementa la posibilidad de que se pongan en sincronía. La MB puede repercutir igualmente en el sentido que das a cada nueva circunstancia. Entonces es más factible que veas las cosas bajo una luz favorable, concedas el beneficio de la duda y seas optimista respecto al futuro y el potencial de los demás.²³ Tu entonación se vuelve más alegre e incitante.²⁴ Mucho después de que llevas a cabo esta práctica, tu conducta verbal y no verbal puede ser tan distinta que otros podrían sentirse más seguros en tu presencia, más propensos a abrirse y establecer verdadero contacto contigo. Los caminos por los que esta actividad siembra subsecuentes momentos de resonancia de positividad son completamente físicos. No hace falta invocar el pensamiento mágico ni lo metafísico para explicar estos efectos.

Otra manera de protegerse de la insinceridad o aparente ingenuidad al practicar la MB es equilibrarla con la ecuanimidad, la sabiduría de la visión panorámica. Cuando te alejas para abarcar el panorama entero en forma equilibrada, es más fácil comprender que todos somos iguales en términos de lo que más importa. Todos tenemos deseos, sentimientos y anhelos, de sentirnos seguros y felices, y de experimentar serenidad durante el día. Desde este punto de vista, puedes recordarte delicadamente lo interconectado que estás con todos los demás que recorren la Tierra: cómo tu búsqueda de seguridad, felicidad y paz, y la de ellos, están entretejidas y son interdependientes.

Puedes recordarte asimismo la verdad del sufrimiento. El sufrimiento existe. Por mucha cordialidad que quieras cultivar, las condiciones de este mundo son tales que la gente a la que extiendes tu bondad sufre inevitablemente de vez en cuando. Podría ser útil permitir que tu admisión de la inevitabilidad del sufrimiento emerja, haciendo constar en simultáneo las abundantes fuentes de seguridad tanto para ti como para otros. Poner lado a lado el sufrimiento y la seguridad te ayuda a mantenerte fuerte ante el sufrimiento, para que no te destruya ni te venza. Este amplio contexto de aceptación –de la semejanza, la interconexión, el sufrimiento y la seguridad– te permite brindar los deseos de dicha y bienestar centrales en la MB.

Cultivar la sabiduría necesaria para poner la MB en una perspectiva equilibrada protege su sinceridad y autenticidad. En ausencia del telón de fondo de esta sabiduría, podrías apegarte demasiado a la idea de que tus deseos se vuelvan realidad. Podrías terminar por pensar que la gente en la que meditas se sentirá segura, feliz, sana y serena, o hacerte creer que estos deseos tienen que

ser ciertos: que tu propia búsqueda de la felicidad depende de ello en cierto modo. Estos anhelos no son útiles. Reflejan apego a cierto resultado o forma de ser, más que apertura a lo que surja o lo que es. Debes saber que aferrarte a toda idea fija cuyo cumplimiento deseas no es el estado que persigues. Esos afanes se disfrazan del estado que buscas, pero equivocan por entero la puntería.

Mucho más importante que leer o hablar de la MB, sin embargo, es el tiempo y energía que dedicas a practicarla. Cuando estés preparado para hacerlo, lee varias veces los pasajes siguientes, y luego deja el libro y experimenta tú solo.

Prueba esta práctica de meditación: bondad

Busca un lugar tranquilo donde nadie te interrumpa. Si te sientas en una silla, córrete en el asiento hasta apoyar firmemente la base de la espalda y erguirte. Sepárate un poco del respaldo. Relaja los hombros y échalos ligeramente para atrás. Esta posición te permite ensanchar el tórax en todas direcciones cuando respiras, dejando así más espacio en torno al corazón. Apoya firmemente los pies en el suelo, tocándolo tanto con los talones como con la parte delantera de la planta. Deja reposar las palmas sobre tus piernas. Si no te agrada la idea de sentarte de este modo, busca cualquier otra posición que te haga sentir alerta y relajado y que te permita expandir el pecho. Una vez que te sientas cómodo, cierra los ojos o, si esto te parece forzado, fija la mirada en un punto en el suelo frente a ti, o en un objeto simple y apacible.

Concéntrate en las sensaciones de tu corazón. Respira hacia y desde él. Advierte cómo cada respiración lleva nueva energía hasta él y le permite enviar oxígeno vivificante a todo tu cuerpo. Permanece en este estado de conciencia durante varias respiraciones. Ahora, en este momento de quietud, visualiza a alguien para quien ya sientas aprecio, cariño y compasión, sea tu hijo, tu pareja o incluso una mascota: alguien en quien sólo pensar te haga sonreír. Permite que su rostro sonriente aparezca en tu imaginación. Mientras aceptas esta imagen, con el más ligero toque mental, recuerda brevemente las cualidades de ese ser querido. Tu meta es despertar naturalmente sentimientos de cordialidad y ternura, visualizando cómo te hace sentir entrar en contacto con ese ser querido.

Una vez asentados esos buenos sentimientos, lo cual crea genuina calidez y bondad en ti, repite suavemente para tus adentros, en silencio, las frases tradicionales de la MB, en alguna de sus versiones. Las frases tradicionales son las siguientes:

Que esta persona (o yo, nosotros, él, ella o ellos) se sienta segura.

Que se sienta feliz.

Que se sienta sana.

Que viva tranquila.

Las palabras no son tan cruciales como los sentimientos y emociones que evocan. Reformula estos enunciados según lo que mueva más tu corazón. Si lo deseas, alarga un poco las frases, para extender la intención de cada deseo.

Que ellos se sientan seguros y protegidos, como un niño en brazos de su madre.

Que se sientan felices y en paz.

Que se sientan sanos y fuertes.

Que vivan tranquilos.

Aun si tu mente pretende apresurarte, trata de reflexionar despacio en estas frases, al ritmo de tu corazón. No digas más de una en cada ciclo de respiración. Visualiza el cumplimiento de cada deseo. ¿Cómo luciría entonces el rostro y cuerpo de tu ser querido? ¿Qué energía se crearía? En el espacio entre respiraciones, haz una pausa momentánea para sentir tu corazón y tu cuerpo. Repara de verdad en ellos. Descubre qué sensaciones surgen de ti. Mientras repites las frases en referencia a ese ser querido en particular, imagina que tus buenos deseos pasan de la región de tu corazón a la suya, tal vez como una ola, un rayo de luz o una cinta dorada en pausado despliegue.

Tras repetir las frases unos minutos, lenta e incesantemente, en referencia a ese ser querido en particular, despréndete con delicadeza de su imagen y conserva sólo la sensación de calidez y ternura en la región de tu corazón.

Ahora irradia tus buenos sentimientos a alguien más, quizá otra persona que conozcas bien. Visualiza su cara, y recuerda tersa y brevemente sus cualidades. Una vez más, ahora con esta nueva persona en mente, repite despacio las frases clásicas de la MB, o tus propias versiones. Visualiza cómo luciría esta persona si cada uno de tus deseos se cumpliera, haciendo una pausa momentánea entre cada frase para notar cómo reacciona tu cuerpo.

Continuando con tu práctica, acuérdate gradualmente de todos tus amigos y familiares, en grupo. Deséales bien a todos mediante la apreciación por tu cuerpo de las frases clásicas de la MB. Acoge después a todas las personas con las que te relacionas, aun lejanamente, como el empleado de servicio con quien trataste en tu más reciente llamada de asistencia técnica. Usa las frases para extender tu benevolencia lo más posible.

Al terminar tu meditación, recuérdte gentilmente que puedes generar estos sentimientos de bondad y calidez cada vez que quieras. Dándote tiempo para realizar esta actividad, has empezado a condicionar tus emociones para hacer justo eso con más presteza. Ahora estarás mejor preparado para experimentar verdaderas conexiones con los demás.

Iniciar una práctica de meditación es un proyecto muy personal. La gente difiere en la clase de apoyo externo que necesita para comenzar y sostenerse. El paso más importante es asignar tiempo para practicar. Ten en mente que nuestras investigaciones indican que apenas sesenta minutos a la semana pueden hacer una diferencia notable en tu vida. Así, podrías decidir adelantar diez minutos el despertador para que suene un poco antes cada mañana a fin de practicar solo las frases de la MB. Si te distraes mucho, sigue las meditaciones guiadas que sean necesarias hasta reforzar tu concentración. Puedes bajar gratis algunas de ellas de www.PositivityResonance.com. También hay otros magníficos recursos de meditación, y he indicado algunos de mis favoritos en las “Lecturas recomendadas” al final de este libro. Asimismo, recomiendo ampliamente tomar un curso o taller de meditación. Pregunta por uno en el hospital, gimnasio o centro de salud de tu localidad.

Amor 2.0: la vista desde aquí

El amor no es simplemente algo en lo que tropiezas o caes. Aunque indudablemente puede tomarte por sorpresa, como una lluvia repentina, a diferencia del clima puedes sembrar y cultivar las

condiciones para el amor. Lo único que necesitas es desarrollar tu sensibilidad a él y a los contextos en que puedes sembrarlo. Apacigua y prepara tu corazón y tu mente para abrirlos en verdad a los demás. Reflexiona en momentos de contacto, búscalos decididamente o condiciona tu corazón con los buenos deseos –de eficacia comprobada– de la meditación de bondad. Prueba estas prácticas y ve qué pasa después entre los demás y tú, usando tu cuerpo como diapasón para identificar la presencia del amor. Con cualquiera de las prácticas que he ofrecido en este capítulo, darás pasos para alejar de ti tu atención y dirigirla a los demás, un cambio que abre en sí mismo oportunidades incontables al amor.

Repara en la sensación que este cambio deja en tu cuerpo. Advierte la energía que infunde en ti un momento genuino de resonancia de positividad. Tus conversaciones se ahondan y son más significativas, tus relaciones más fuertes. Empezarás a ver cada nueva interacción como una oportunidad, no como una obligación u obstáculo. Tu actitud abierta se verá sumamente reforzada por los sentimientos positivos que compartirás con los demás en los animados momentos que pases con ellos.

Sabedor ahora de los ingredientes y potencia de la resonancia de positividad, dispones ya de nuevos cristales con los que ver todos y cada uno de tus encuentros con otros. Claro que es improbable que conviertas todos tus encuentros interpersonales en momentos de resonancia de positividad. Después de todo, sólo puedes remodelar la parte que te corresponde de cada contacto interpersonal. Así, no te juzgues a partir de estándares demasiado altos. Pero ve si has sido capaz de convertir uno, dos o hasta tres intercambios diarios en actos de amor. Éstos son los pequeños cambios que pueden resultar en grandes mejoras en tu salud y felicidad.

CAPÍTULO 6

Amarse a uno mismo

Existo como soy; eso basta.

Si nadie en el mundo lo sabe, estoy satisfecho;

Si todos y cada uno lo saben, estoy satisfecho.

WALT WHITMAN¹

Dice el antiguo refrán que no podemos amar a nadie si antes no nos amamos a nosotros mismos. Cierto. Y aunque a lo largo de este libro el amor se define como momentos de positividad compartidos por la gente, la positividad compartida por conocedor y conocido –entre yo y mí– proporciona un fundamento vital a todas las otras formas de amor. Debemos aceptarnos plenamente a nosotros mismos, como dignos socios de la positividad, para poder disfrutar a manos llenas de los muchos otros frutos de la resonancia de positividad que podemos compartir con los demás.

Como todas las formas de resonancia de positividad, el amor a uno mismo requiere seguridad y conexión. Uno de dos obstáculos pueden interponerse en el camino; para algunos, los dos componen una sola roca gigantesca, aparentemente insuperable. El primero es la autodenigración, o no creerte digno de que te amen o acepten. En un nivel implícito, tácito, podrías desestimar tus cualidades por insignificantes, y considerar únicamente tus deficiencias. Podrías creer necesario llenar las brechas de tu carácter para poder aceptarte y amarte plenamente. Tal vez pienses: “Si yo fuera_____.” (Llena el espacio en blanco con cualquiera de tus candidatos de costumbre, los ideales contra los que te juzgas: “más delgado, más amable, más rico, más listo, más vigoroso, más productivo, más organizado, más exitoso, más considerado...”.) Así que esperas. Te niegas a amarte hasta cumplir esas condiciones tácitas. Pero la espera nunca termina, y el amor a ti mismo no fluye jamás.

El segundo obstáculo al amor a uno mismo se presenta como auto-exaltación, o creerte más calificado o digno que los demás. O bien, en vez de compararte favorablemente con ellos, quizá te ves especialmente capaz o triunfador. Tienes una autoestima alta. Éste es un obstáculo difícil de salvar, porque se hace pasar por amor a uno mismo; esto es tan cierto como que el mundo es mundo. Aun así, un signo revelador de que esas positivas auto-descripciones no están a la altura del verdadero amor a uno mismo es que se les defiende a rabiar. Cuando proteges tus opiniones positivas de ti mismo contra evidencias que las desmienten, emerge un narcisismo frágil. Y aunque un narcisismo de esta índole suele interpretarse como demasiado amor a uno mismo, se trata en realidad de algo muy distinto. Al creerte especialmente digno y perspicaz, o maravilloso –así sea en un nivel profundo, tácito o no reconocido–, los desaires y deficiencias que todos enfrentamos mientras

sorteamos el mundo social se magnifican fuera de toda proporción, hasta parecer amenazas u ofensas a tu carácter. Si éste es el obstáculo que tú enfrentas, tu felicidad depende de que los demás te traten bien, o de que te muestren el debido respeto y pasen por alto tus deficiencias. Pero la autoexaltación suele ser en verdad una defensa, una armadura de protección para encubrir un concepto negativo de uno mismo. Puede ser autodenigración disfrazada.

Ambos obstáculos a la seguridad y conexión necesarias para amarse a uno mismo – autodenigración y autoexaltación– desconocen la verdad de la semejanza y la unión. En un nivel básico, espiritual, no hay ninguna topografía social, ninguna jerarquía que clasifique a la gente como más a menos digna. Lo cierto es que tú no estás por debajo ni por encima de nadie. Trastornos cerebrales aparte, en esencia todos somos iguales en lo que respecta a nuestra capacidad para pensar, sentir y anhelar amor. Todos somos igualmente dignos de aceptación, respeto y amor, pese a nuestras muchas deficiencias. Y tú no eres la excepción. Como todos, tú también mereces tu propio amor.

¿Qué pasaría si cedieras? ¿Si, justo en este instante, te aceptaras como eres, sin precondiciones de ninguna especie? Como sugiere Walt Whitman, ¿estarías satisfecho de ti mismo aun si estuvieras totalmente aislado o escudriñado por millones? En este capítulo se describirán varias prácticas capaces de liberar esa apertura a lo que realmente eres, una apertura que engendra bondad y amor a uno mismo. Estas prácticas te permitirán aceptar y apreciar plenamente quién y cómo eres ahora mismo, con fallas, deficiencias y todo. Describiré tanto la práctica formal de la meditación de bondad como prácticas informales, cada una de las cuales te permitirá hacer experimentos de amarte a ti mismo. Estas actividades no son autocomplacientes fugas de la realidad para seguirse viendo el ombligo. Como la resonancia de positividad, sientan bases de salud y bienestar. Los estudios demuestran que, en efecto, el amor autodirigido y autocompasivo es mucho más importante para tu salud y felicidad que la a menudo sobrevalorada alta autoestima.²

¿Dónde empezar?

Aunque la gente no difiere en sus méritos para amarse a sí misma, sí lo hace, y en alto grado, en su capacidad para conseguirlo. Para muchos –quizá tú incluido–, ofrecerse cordialidad y afecto es algo más que un poco desagradable. Por la razón que sea, sencillamente podrías no tener la costumbre de aceptarte y quererte tal como eres.

Éste puede ser un complejo particular para quienes nacimos y crecimos en culturas que fomentan la autocrítica destructiva, la autoexaltación extrema o ambas cosas. Investigaciones preliminares confirman esto. Kristin Neff, científica del desarrollo de la University of Texas, en Austin, que ha promovido la evaluación científica de una forma de amor a uno mismo que ella llama *autocompasión*, descubrió que tal es el caso.³ Su investigación indica que quienes viven en culturas –como la estadounidense– de alto grado de autorreprobación y alta autoestima muestran menos amor a sí mismos, y experimentan por tanto índices más elevados de depresión e insatisfacción con la vida. En contraste, quienes viven en culturas –como la tailandesa– en que el budismo infunde más autoaceptación en la vida diaria exhiben más amor a sí mismos, y al parecer sufren menos depresión e insatisfacción.

Entre los instructores de la meditación de bondad (MB) se sabe, de hecho, que las barreras al amor a uno mismo son particularmente altas entre los estudiantes occidentales. Sharon Salzberg,

cofundadora de la Insight Meditation Society, en Barre, Massachusetts, es tal vez la principal maestra occidental de MB.⁴ No es excesivo afirmar que, más que a nadie, a ella se debe la introducción en Occidente de la práctica de la MB, antigua técnica que conoció en la India en la década de 1970 y que ejerció intensivamente en Birmania en la de 1980. Yo tengo la suerte de poder disponer de la enorme experiencia de Sharon al concebir mis experimentos sobre los efectos de la MB, ya que ella funge como consultora de mis proyectos de investigación.

Sharon me cuenta que los alumnos occidentales suelen tener dificultades o resistencia cuando se les alienta a dirigir bondad a sí mismos. Algunos hasta se duermen en esta etapa. Otros la abandonan, juzgándose incapaces de ello. Peor aún, en los formatos tradicionales de la MB, el yo es uno de los focos de atención iniciales, si no es que el primero. Antes de ofrecer bondad a otros, la secuencia tradicional es ofrecérsela a uno mismo. Para muchos, éste es un obstáculo aparentemente insuperable.

Tras señalar esto, Sharon relata una anécdota de la época en que conoció a su santidad el decimocuarto dalai lama. Fue en 1979, en el primer viaje de éste a Occidente. Como parte de su visita, el dalai lama llegó al centro de Sharon en Barre, donde dio una charla a un grupo de alumnos en un retiro de meditación. Uno de ellos alzó la mano para confesar que, luego de practicar la MB durante varias semanas, había llegado a la conclusión de que era incapaz de dirigirse amor. Sharon contó lo sorprendido y consternado que se mostró su santidad. “¡Está usted en un error!”, le dijo al alumno, aunque con su acostumbrado tono afectuoso y jovial. “¡Usted posee la naturaleza de Buda!”, proclamó, en referencia a la posibilidad del despertar siempre presente en todos. Al parecer, la capacidad de dirigir afecto y cordialidad a uno mismo no era un problema de importancia para él y sus discípulos habituales.

Sharon me cuenta igualmente que la razón de que la práctica budista tradicional de la MB comience con uno mismo es que se presume que el yo es un blanco fácil para el amor. Se pensaba, en efecto, que desearse bien a uno mismo era tan natural como respirar, o como buscar alimento cuando se tiene hambre o agua cuando se tiene sed. Habiendo practicado la habilidad de cultivar bondad para los blancos fáciles, como un maestro o mentorpreciado, un amigo querido o uno mismo, los alumnos habían desarrollado aptitudes clave para poder ocuparse de blancos difíciles, como personas desconocidas o complicadas. La lógica era no ahuyentar a los principiantes imponiéndoles primero las partes más arduas, sino desarrollar gradualmente sus habilidades, comenzando por blancos fáciles y avanzando después a los difíciles.

Así pues, si a ti te cuesta mucho trabajo dirigirte amor, considera la posibilidad de practicar primero con personas fáciles. Podrías empezar con un maestro o mentor a quien le estés especialmente agradecido, o con un amigo cuyo solo recuerdo haga aparecer una sonrisa en tu rostro. Luego de un periodo considerable –tal vez de semanas– de practicar el cultivo de cordialidad y afecto por esas personas, comienza a cultivarlos por ti. En esta etapa de tu práctica, bien podrías ser tú mismo la persona “más difícil” en la cual concentrarte. De ser así, no estás solo. Ésta es una experiencia muy común. Pero ten por seguro que el orden de los blancos a quienes diriges tus buenos deseos importa mucho menos que el tiempo y energía que dediques a desarrollar este hábito y habilidad. Tu propósito es condicionar tu corazón para que esté más a gusto y familiarizado con los sentimientos de afecto y calidez.

Esquiva los obstáculos al amor a ti mismo

Al presentar en el capítulo anterior la práctica de la MB, te sugerí reflexionar someramente en las cualidades de la persona o personas a las que extiendes tus buenos deseos. Aquí ampliaré esta lógica. Al visualizar a una persona en particular, menciona generosamente sus virtudes: “dadivosa”, “amable”, “comprensiva”, honesta”, “centrada”, “alentadora”. No necesitas una lista larga; basta con uno o dos rasgos. Comienza viendo ese par de rasgos no como meras etiquetas, sino como una expresión profunda de lo que es esa persona en este mundo, o de lo que ha sido para ti. Visualiza un momento actos suyos que sirvan de ejemplo de cada rasgo. Ten en mente que evocar las cualidades de alguien no significa negar o disfrazar sus defectos o deficiencias. Se trata simplemente de una invitación a centrarte en lo bueno y estar abierto a ello. Concibe esto como volverte hacia la luz, así como un girasol sigue la posición del sol. No es que esta flor no conozca la oscuridad, sino que de día encuentra literalmente más energía en la luz. Tú puedes hacerlo también.

Cuando estés listo para pasar a la práctica de dirigirte bondad, sigue esos mismos pasos. Contéplate en tu imaginación desde la perspectiva de un observador respetuoso. Éste no es momento de imaginarte como te viste la última vez que te retrataron, sea posando o con una informalidad estudiada. Mírate en cambio tal como eres, holísticamente, sin poses ni deseos de causar buena impresión. Imagínate tal como estás vestido y sentado ahora. O crea una imagen mental de ti mismo basada en una foto muy natural que alguien te haya tomado mientras estabas sumergido en tus asuntos, por completo ajeno a la cámara. Una vez que tengas en mente esta imagen, di en silencio algunas de tus cualidades: “humanitario”, “curioso”, “optimista”, “creativo”, “paciente”. Di lo primero que se te ocurra; no se trata de que produzcas la “mejor” descripción de tu carácter. Usa esas cualidades como trampolín para tu afecto y cordialidad, como una manera de recordarte tus postergadas fortalezas.

¿Y si no se te ocurre ninguna? No te preocupes. Nos sucede a todos. Es de lo más normal. En su primer libro, *Lovingkindness* (Bondad), Sharon Salzberg habla de “reaprender la hermosura”, expresión que tomó del aclamado poema “Saint Francis and the Sow” (San Francisco y la cerda), en el cual el poeta estadounidense Galway Kinnell describe a san Francisco posando suavemente una mano en la frente de una cerda para recordarle, “con palabras y caricias”, su valor.⁵ A veces tú puedes olvidar tu propia hermosura, las muchas razones de que merezcas amor. Tu encanto no tiene nada que ver con tu belleza exterior. Como nos recuerda el poema de Kinnell, al pensar en algo bonito difícilmente te imaginarías un puerco. Pero las acciones de esa cerda –la generosidad de que hace gala por el simple gesto de alimentar a sus crías– la *vuelven* hermosa, muy hermosa, del hocico a la cola. Cuando tú reconoces que tus actos han contribuido a un mayor bien, puedes igualmente reaprender tu hermosura. Cuando reconoces tu valor y el valor que agregas, como dice Kinnell, te abres como una flor, “desde dentro, desde lo bendito en ti”.⁶

Si se te dificulta invocar tus cualidades, intenta esquivar este obstáculo imaginando cómo te verían quienes te aprecian. Sé como san Francisco con la cerda. Imagínate un momento deteniendo el agitado paso de tu vida diaria. Mírate inmóvil, en imagen congelada, en medio de tus actividades de rutina. Ahora supón que, en ese congelado momento, se acerca a ti alguien que te quiere; alguien que en algún momento te ha mostrado afecto y calidez, sea un mentor, amigo querido, tu pareja, tu padre u otro pariente cariñoso, vivo o muerto. Imagina que la intención de esta persona es recordarte tu hermosura, largamente olvidada. Quizá, como san Francisco, ella ponga una mano en tu frente y te

haga acordarte, con palabras y caricias, de tus cualidades. ¿Qué diría? ¿Qué recuerdo imborrable te dejaría? ¿Qué imagen de ti emergería?

Prueba esta práctica de meditación: mírate como blanco de amor de otros

Para salvar tus particulares obstáculos al amor a ti mismo, puedes visualizar a personas que aprecias deseándote bien a la manera de la MB, aun si ellas no practican formalmente esta técnica. Imagina a todos tus mentores y amigos, a todos los miembros de tu familia, formando un círculo a tu alrededor. Serás entonces el centro de la atención y amorosa consideración de cada uno de ellos, el eje de esa reunión social imaginaria.

Justo como, en la MB, deseas que cada una de esas personas se sienta segura, feliz, sana y tranquila, es común que ellas deseen lo mismo en tu favor; desean que te sientas seguro, feliz, sano y tranquilo. Visualiza cómo podrían representarte en su mente y su corazón. ¿En qué cualidades tuyas se fijarían? Permite que en tu mente emerjan y se asienten estas descripciones de ti. Recuerda los muchos actos que explican esa caracterización de ti mismo. Permítete verlos como claros indicadores de tu valor. Obtén fuerza de la consideración positiva en que esaspreciadas personas te tienen. Relájate en su cordialidad, sintiendo la seguridad y protección que ésta te ofrece. Ahora visualiza que del corazón de cada una de ellas emanan buenos deseos hacia el tuyo. Como los rayos de una rueda, estos deseos unen contigo, el eje, el anillo exterior de tu círculo de partidarios. En este momento podrías visualizar a todos los reunidos diciendo al unísono las frases clásicas de la MB, insertando en ellas tu nombre:

Que [tu nombre] se sienta seguro y protegido.

Que [tu nombre] se sienta feliz y en paz.

Que [tu nombre] se sienta sano y fuerte.

Que [tu nombre] viva tranquilo.

Adoptar la perspectiva que observadores afables tienen de ti puede propinarte una “sacudida apreciativa” que te permita ver –y sentir de verdad– cómo aportas valor a quienes te rodean.⁷ Desde esta perspectiva podrás discernir mejor tus cualidades. Claro que no por eso dejas de tener tus muy particulares defectos. Pero si tu mente se siente atraída hacia ellos, invítate amablemente a dejarlos de lado por ahora. Ya podrás examinarlos después. Éste es un raro momento destinado a destacar lo bueno en ti, y no te lo debes perder.

Otra manera de esquivar tus obstáculos al amor a ti mismo es visualizarte con alguno de esos individuos, o todos, y decir las frases de la MB usando “nosotros”:

Que nos sintamos seguros.

Que nos sintamos felices.

Que nos sintamos sanos.

Que vivamos tranquilos.

Piensa entonces en las cualidades que compartes con esa persona (o personas), e imagina que los buenos deseos que emanan de tu corazón rodean e impregnan a los dos. Quizá descubras que pensar en ti junto con personas que aprecias te procura un escalón más firme para dirigirte amor a ti mismo.

Si te cuesta trabajo llenar ese círculo con personas que te estiman, ocúpalo con algunas o todas las que en el mundo entero han practicado –al menos una vez– la inveterada técnica de la MB. Después de todo, cada una de ellas –sea una anciana viuda en Tailandia, un preso treintañero en Texas o su santidad el dalai lama mismo– ha practicado la extensión de deseos de bondad a toda la gente, porque todos ansiamos y merecemos sentirnos seguros, felices, sanos y tranquilos. Podría ser útil que te visualizaras entre las masas de la humanidad a las que otros han extendido sus más fervientes expresiones de amor.

Bondad por ti

Cuando estés listo –quizá habiendo allanado el camino librando tus obstáculos con una o más de las estrategias que acaban de describirse–, practica dirigirte bondad plena siguiendo las viejas tradiciones de la MB. Podría resultar igualmente tentador evitar o minimizar esta porción de la práctica, por las razones ya expuestas. Mantente alerta al riesgo de que disfraces tu omisión de amor a ti mismo como humildad o compasión desinteresada por los demás. Estas racionalizaciones son frecuentes. Deshazte de ellas. La idea aquí es que experimentes con y explores el amor a ti mismo usando como datos tus experiencias personales. Mientras experimentas, identifica áreas de resistencia, e interésate en ellas. Aunque, por definición, las áreas de resistencia te repelen, decide de antemano mantenerte a su lado. Ve en qué forma experimentas resistencia, e incluso asédiala. Te puedo asegurar que aprenderás más acercándote que alejándote de ella. Cuando eludes un reto como éste, pierdes oportunidades de aprendizaje experiencial capaces de brindarte sabiduría. Cuando, en cambio, te ocupas de estas áreas de resistencia, el rendimiento de tu inversión es una mejor comprensión y conocimiento, tanto de ti como del amor mismo.

A sabiendas de que podrías pasar volando por la experiencia de ser tú tu blanco al iniciar tu práctica de la MB, podrías decidir concentrarte primero en ti mismo, durante varias semanas. Separa incluso este periodo en tu calendario. De hecho, así es como nosotros hemos enseñado la MB a los participantes en las investigaciones de mi equipo. La primera meditación guiada que les ofrecemos se centra en uno mismo, y les pedimos seguir trabajando en esta meditación particular todos los días en las dos primeras semanas. Esto no es autocomplacencia. Por el contrario, muchos maestros de la MB descubren que esta exploración del amor a uno mismo aporta un fundamento sólido sobre el cual ampliar después el alcance del amor. Tú puedes usar este razonamiento si necesitas justificar tal nivel de concentración en ti: la atención en uno mismo ha formado parte de la práctica de la MB desde hace milenios, y te ayudará a mejorar tus habilidades para extender tus experiencias de amor a muchas, muchas otras personas.

Comienza tomando conciencia de tu cuerpo. Él tiene un ritmo, y tu mente otro. El solo hecho de prestar atención a tu cuerpo te permite serenarte. Una vez en sintonía con tus sensaciones físicas, quizá sientas necesidad de cambiar de posición, estirarte o darte masaje unos minutos. Ésta es una forma de amor a ti mismo que genera al instante más confort y comodidad. Así como el contacto

visual es un canal clave para sentirte unido a otra persona, la conciencia de la sensación de tu cuerpo es un canal clave para el amor a ti mismo. Es la plataforma desde la que te puedes ofrecer atención compasiva.

Prueba esta práctica de meditación: Amor a ti mismo

Busca un lugar en el que puedas sentarte cómodamente sin ser molestado. Si ocupas una silla, córrrete hacia el respaldo para apoyar firmemente la base de tu espalda. Tiende los pies en el piso. Siéntate derecho, con la columna, cuello y coronilla de la cabeza apuntando al cielo. Echa suavemente los omóplatos atrás y hacia bajo, para elevar un poco tu caja torácica. Estos cambios de postura te harán abrir físicamente tu corazón, apertura congruente con las emociones positivas que quieres cultivar. Baja ligeramente la mirada para no distraerte. Si te apetece, cierra los ojos.

Comienza respirando hondo dos o tres veces, y dirige tu conciencia a tu corazón. Visualiza cómo cada una de tus aspiraciones afecta físicamente tu corazón. Recuérdate que éste está anidado entre tus pulmones. Considera cómo cada aliento da un suave masaje a tu corazón, en un abrazo tierno y protector. Ahora respira normalmente, sin esforzarte en hacerlo en ninguna forma particular. Mantén fija tu conciencia a tu corazón. Considera cómo cada aspiración te nutre, haciendo posible que tu corazón beba del precioso oxígeno. Este paso del oxígeno –del aire circundante a tus pulmones y a tu palpitante corazón y torrente sanguíneo– es el vínculo más persistente y elemental entre el mundo que te rodea y tú. El simple acto de respirar liga todo lo que está dentro de ti con todo lo que reside más allá de tu piel. Cada nueva respiración crea, así, una unidad de vida y una comunidad, pues todos compartimos por igual el alimento que la atmósfera generosamente nos ofrece. Todos bebemos del mismo pozo. Mírate, ahora, bebiendo oxígeno del pozo de la vida que te rodea.

Cuando estés listo, verifica qué siente tu cuerpo en ese momento. ¿Experimentas algún achaque? ¿Alguna preocupación o área de tensión? ¿O estás emocionado, preso de ansiosa expectación de algo nuevo? Sientas lo que sientas, no lo hagas a un lado. Agradable o no, experimenta la sensación. Acéptala como parte de lo que significa ser tú en ese instante. Muestra curiosidad e interés por ella. Explórala. Advierte cómo se manifiesta en tu cuerpo, y cómo estas sensaciones corporales cambian –sutilmente– de un momento a otro. Sea grata o no tu experiencia, contéplala y acéptala. Así en estos días tengas buena o mala suerte, mira y acepta este hecho. Velo como parte de los inevitables altibajos que todos experimentamos, sea cual fuere la parte de la Tierra que llamemos hogar. Y así como todos enfrentamos buena y mala suerte, y experimentamos emociones agradables y desagradables, también todos –en el mundo entero– ansiamos sentirnos bien, seguros, tranquilos y sanos.

Junto con esta conciencia de la inevitabilidad del sufrimiento y la semejanza fundamental de todas las personas, opta por desearte bien. Como cualquier otro, mereces esta bondad. Ahora pon en palabras tu intención de esta sesión de práctica, sea cual fuere. Esto dirigirá tu atención al camino que elegiste y te ayudará a regresar a él cuando, en forma inevitable, tu mente se distraiga.

Empieza recordando tranquilamente tus cualidades. Si te sirve de algo, visualiza por un momento un hecho que dé ejemplo de alguna de ellas. No es necesario que emprendas una caza exhaustiva de tu “mejor” cualidad o caso de ejemplo. Acepta simplemente cualquier cualidad o caso que se te ocurra. No lo juzgues ni califiques. Deja que te recuerde lo bueno que hay en ti, lo que toca

tu corazón acerca de ti mismo. Después ofrécete afablemente los deseos de bondad clásicos, eligiendo las versiones más gratas a tu corazón.

Que me sienta seguro y protegido.

Que me sienta feliz y en paz.

Que me sienta sano y fuerte.

Que viva tranquilo.

Mírate como un buen amigo tuyo. Quizá te sea útil evocar primeramente la ternura y afecto que sentirías por un niño o un gatito, tan inocentes como estas pequeñas criaturas pueden ser. Siente cómo se suaviza tu rostro o se ensancha tu corazón en su presencia. Ahora imagina que te diriges esa misma ternura y afecto.

Que me sienta seguro.

Que me sienta feliz.

Que me sienta sano.

Que viva en paz.

Entre cada frase, haz una pausa y apunta tu conciencia hacia tu cuerpo, en particular a tu corazón. Percibe y acepta las sensaciones que surgen ahí. Admite que esta sesión de práctica es más que la mera repetición de frases. Éstas no hacen sino darte la oportunidad de condicionar tu corazón para que sea más abierto, comprensivo y amable. Mantener fija tu conciencia en la región de tu corazón te permite presenciar este condicionamiento mientras se desarrolla.

En un momento u otro, te sorprenderás distrayéndote. Esto sucede a menudo. No te preocupes. Es normal. Sin forzarte, intenta volver a concentrarte en las frases. No te reprendas por haberte despistado. Cada nuevo momento de volver a empezar brinda otra ocasión de experimentar con el espíritu de la bondad. ¿Puedes admitir que abandonaste el camino elegido sin dejar de regresar plácidamente a él? ¿Qué necesitarías para hacer esto con comedimiento y aprecio por ti? ¿Puedes dejar de lado toda severidad?

Al acercarte al final de esta sesión de práctica, toma conciencia de que es totalmente natural que te trates de buena manera y te desees bien, aunque olvides hacerlo con demasiada frecuencia. Asimismo, de que puedes generar esta actitud amable contigo cuando quieras, con sólo recordarte que existe, y lo bien que te hace sentir. Claro que seguirá habiendo dificultades y obstáculos contra tu felicidad. El sufrimiento existe. Pero ahora sabes que no tienes por qué contribuir a él tratándote con dureza. En cualquier momento puedes reducir en alto grado tu sufrimiento recordándote los antiguos, inmemoriales deseos de la MB.

Mientras tu práctica de la MB se dirige a tu interior, a ti mismo, repara en que éste puede ser también un buen momento para iniciar (o reanudar) tu diario. Siempre que sea posible, justo después de tu sesión de práctica de meditación, dedica de cinco a diez minutos a registrar en tu diario el flujo de tu conciencia. Esto te procurará tiempo y espacio para reflexionar en las asociaciones o discernimientos que surjan en ti durante tus primeras muestras de bondadosa atención por ti mismo. ¿Qué se siente generar esa cordialidad y apertura en dirección a ti? ¿Qué experimenta tu cuerpo a raíz de esto? ¿Qué signos de resistencia percibes? ¿Qué ocurre cuando intentas dirigir tu conciencia – y aun tu respiración– a esas áreas de resistencia? ¿Cómo responden éstas? ¿Se tensan más, o se

relajan? Observa simplemente cómo fue tu experiencia interior ese día. ¿Qué variantes te ofrece? ¿Estás repleto de sentimientos o aturdido? ¿Desbordante de energía o agotado? Cualquier respuesta es normal, así que sólo describe lo que sientes. Ve adónde te lleva esta admisión.

Si descubres que te gustaría contar con más estructura en tus prácticas iniciales de intención y atención amorosa por ti, accede a la meditación guiada de amor a uno mismo disponible en www.PositivityResonance.com. Todos los recursos de esta página en internet son gratis, y espero que te sirvan. Te recomiendo ampliamente, asimismo, que busques un maestro local. Nada se compara con tener alguien con experiencia que opine y hable de tu trayecto mientras transcurre. Lo mismo que en todas las enseñanzas, toma lo que se haga eco de ti, apropiándotelo, y deja el resto. Como los demás, yo entre ellos, eres el guardián de la ecléctica sabiduría que has obtenido de una larga sucesión de maestros, incluidos aquellos sin este título formal.

Oír voces

“¡D’oh!”.

Si conoces a Homero Simpson, el personaje ficticio de la serie animada de televisión *The Simpsons*, reconocerás de inmediato este célebre arranque de autoincriminación. Él lo usa cada vez que se descubre haciendo una tontería. Prueba ahora tu mejor imitación de Homero.⁸ Si eres bueno en esto, sentirás la tensión y tirantez que esa mera sílaba produce en tu cuerpo y mente. Es como si tu corazón y todo tu ser se recogieran en un puño cerrado. Si puedes sentir esa tirantez, apuesto que tu ritmo cardíaco y presión arterial se dispararán también. Claro que sólo se trata de un incremento momentáneo. Pero imagina el daño que esta forma de tratarte podría hacer a lo largo de una vida. Homero tiene la fortuna de ser un personaje de dibujos animados; no experimenta el agotamiento físico y desgaste natural que sigue inevitablemente a este hábito emocional distintivo.

Casi todos oímos voces, en forma de diálogo interior. ¿Qué dices tú —en voz alta o sólo para ti— cuando las cosas no marchan bien? ¿Te amonestas, hablándote con un tono áspero y duro? ¿Tu crítico interno tiene, como Homero, su latiguillo particular? Ser tu peor crítico es una forma de diálogo interior negativo, pero hay muchas otras. Tal vez tu diálogo interior es más ansioso. Quizá seas demasiado aprensivo y dudes *a posteriori* de cada uno de tus actos, esperando lo peor en cada oportunidad. O tal vez las voces que oyes pongan a girar tu cabeza, cuestionando una y otra vez por qué te pasó lo que te pasó y rumiando cada episodio desagradable.

¿Cuántas veces al día te cargas de innecesaria negatividad en una forma u otra? La respuesta a esta pregunta podría ser muy esclarecedora. Para descubrirla, consigue una de esas viejas calculadoras de bolsillo y llévala contigo un día. Marca en ella cada vez que tu crítico, preocupón o rumiador interno alce la voz. Tu total del día será el número de veces en que tu cuerpo y tu mente se tensaron en una posición defensiva, cerrada. Ciertamente: parte de esta negatividad interna es inevitable. No hay vida sin negatividad. Lo mismo que el número de tus repeticiones cuando levantas pesas, también el número de veces en que cada día te hablas negativamente resulta en una insensibilidad en ti.

Puede ser que hablarte con rudeza o pesimismo no sea tu problema. Quizá tu *modus operandi* particular sea alabarte en exceso, haciendo palmadas internas en alto y palmeándote la espalda por cada logro, al tiempo que ignoras tus deficiencias. Mientras que hay quienes al parecer no pueden

sacudirse el hábito de la autodenigración y autoflagelación, por concentrarse demasiado en las cosas negativas que hacen, tal vez en tu caso el hábito limitante del amor adopta la forma de extremado autoelogio y autoexaltación, por concentrarte demasiado en lo positivo.

¿Te asombra esto? De ser así, quizá te sea útil recordar que saber un poco de casi todo puede ser peligroso en ocasiones. Esto es indudablemente cierto de la psicología positiva. A la gente suele sorprenderle que sea así, porque, como especialidad científica, la psicología positiva parece más que inocua. ¿Qué peligro puede haber en tratar de ser feliz? Pero si la psicología positiva se asimila en un nivel superficial, puede convertirse a veces en una forma de estar en el mundo tan frustrante para el amor como no cesar de criticarse y dudar de uno mismo. Apreciar este riesgo requiere comprender las sutiles diferencias entre lo que yo llamo positividad de ojos abiertos y positividad de ojos cerrados.

La positividad verdadera surge de la plena corporización de tus emociones positivas. Se deriva de una profunda sensación de seguridad. Por designio de la naturaleza, te dilata. Tu cuerpo se relaja en ella. Tu torso literalmente se expande. La tensión muscular desaparece. Con el torso henchido y la cabeza en alto, ves más en torno tuyo. Tu visión periférica se amplía, lo que te permite captar más detalles que de costumbre. Tu mente le sigue, ampliándose también. Los límites conceptuales, antes rigurosamente trazados y protegidos, se distienden, permitiendo que objetos e ideas que alguna vez parecieron distintos se junten en un fondo común. Cuando la positividad es genuina –sentida y corporizada–, se vuelve inseparable de este tipo de apertura física, sensorial y conceptual, y también espiritual. Llamo a esto *positividad de ojos abiertos*. Cuando la positividad es auténtica, tus ojos, mente, cuerpo y corazón se abren con la exuberancia de una flor.

Una forma de positividad muy diferente es aquella que te pones como una máscara astutamente aplicada. Esta modalidad puede ser bienintencionada, por supuesto. A menudo se le adquiere aprendiendo un poco acerca de la ciencia de la psicología positiva, lo suficiente para decidir ser más positivo uno mismo. Pese a esa buena intención, esta forma de positividad puede ser una variación escurridiza del autoengaño. Ansías tanto ser feliz que podrías hacerte creer que lo eres.

Un signo que delata que esta forma de positividad es un estado falso es que sólo rige cuello arriba. Aparece en los canales más fáciles de controlar: tus palabras, expresiones faciales y diálogo interior. Pero no echa raíces en tu cuerpo ni en tu corazón, así que no se traduce en apertura plena. La apertura física, sensorial, conceptual y espiritual que distingue a la positividad emocional genuina está ausente. Llamo a esto *positividad de ojos cerrados*, porque su visión del mundo es de autoprotección, no de inmersión. En realidad, puede ser muy estrecha y rígida. Aunque surge de un anhelo sincero de buenos sentimientos, puede reflejar una ignorancia pertinaz de lo que significa e implica la plena experiencia de la positividad.

Por si fuera poco, la positividad de ojos cerrados es una espada de doble filo. A veces puede ser útil. Sin duda has oído la frase “Fíngelo hasta que lo logres”. Éste es en ocasiones un buen consejo. Sólo que, cuando finges positividad, buscas un trampolín a la cosa verdadera, y no cosechas los beneficios de la positividad genuina.

El otro lado de la espada es contundente y hace más daño. La positividad de ojos cerrados te hurta oportunidades preciosas de acceder a la positividad verdadera. Esto sucede cuando te empeñas en hallar la dicha en la seguridad de tu capullo, tomando esto como el fin, no como el medio.

Aunque el autoelogio y otras formas de diálogo interior positivo pueden *parecer* buenas estrategias de aumento del bienestar, que lo sean o no depende de si “practicar lo que predicas”.

Para decirlo de otra manera, no basta con saber si tu diálogo interior es positivo o negativo. La positividad que abrigas para ti debe corporizarse plenamente. Para efectos reales, todas las emociones verdaderas *son* corpóreas. En contraste, la positividad “de fantasía” no va más allá de tu mente, donde hace poco bien, porque no pasa de ser mera cháchara.

La consideración positiva corpórea que te tienes posee todos los rasgos de una emoción efectivamente positiva. Te abre, te relaja y te ayuda a ver el gran tapiz de la vida en que estás inserto. No te tienta a rehuir del fracaso o comentarios negativos. Más bien te apoya, como una reserva de recursos, cuando debes examinar de cerca los hechos concluyentes de tu vida. Sobre todo, el amor a uno mismo genuino y sentido es flexible y se funda en la realidad.

Estos ingredientes decisivos faltan en gran parte del diálogo interior positivo prescrito por la industria de la autoayuda:⁹ flexibilidad, apertura y realismo. En ausencia de ellos, el diálogo interior positivo puede convertirse en frío narcisismo. Se vuelve un parloteo interno que te aleja de las relaciones sanadoras con otros. Te hace alucinar que tu vida está en orden, a diferencia de la de la mayoría, indigna así de tu tiempo. La petulancia puede impedir que seas verdadero amigo de ti mismo.

La clave para saber si lo que se impone es la autocorrección o la autocongratulación es evaluar cuál de ellas está en proporción con tus circunstancias presentes. Aquí es donde las herramientas clásicas de la terapia conductual cognitiva pueden hacer maravillas. ¿En qué evidencias se basa tu diálogo interior? ¿Ignoras o distorsionas algunas? ¿Hay partes del panorama general, negativas o positivas, que dejas convenientemente fuera? La idea es comparar lo más imparcialmente posible tu diálogo interior con la realidad de la situación.

Cualquiera que sea tu monto de autocrítica o autoexaltación, esa cifra representa tus oportunidades diarias de practicar algo totalmente distinto: gentileza en vez de aspereza, apertura en lugar de tirantez, flexibilidad en vez de rigidez, sonrisa interior en sustitución de la demasiado conocida mala cara interna. Esto es lo que implica aprender ser verdadero amigo de ti mismo.

Prueba esta práctica de micromomentos: Narra tu día con aceptación y bondad

Tu voz interna narra tu experiencia: tus días y, en verdad, tu vida. Tu diálogo interior podría parecer espontáneo, completamente fuera de tu control. Pero eso no es cierto. Como cualquier hábito, lo puedes cambiar, con esfuerzo y conciencia. Tras atestiguar tu diálogo interior uno o dos días, y enumerar quizá casos de tu severidad o tu Pollyanna interior, intenta contrarrestar toda tendencia rígida u hostil con un tono más comprensivo, amable o afectuoso. Al notar una deficiencia, en vez de reprochártela trata de recordarte afablemente que también muchos otros batallan con ella. Como ellos, eres humano, estás aprendiendo. Como todos, tus aspiraciones y deficiencias están entrelazadas en una sola y embrollada madeja de experiencias. Esta madeja nunca será toda luz y bondad, sin imperfecciones ni oscuridades, ni ahora ni en un futuro distante y anhelado. Al mismo tiempo, recrearte en tus deficiencias —o esconderlas a la defensiva— distorsiona la realidad. Aceptarlas sin más, permitiéndoles existir y moldearte, puede ser un acto radical de amor a ti mismo. La frase “aceptación radical” de la maestra de meditación y psicóloga clínica Tara Brach¹⁰ puede ser una piedra de toque útil para esto. Abraza todos los aspectos de ti, sobre todo cuando tu primer impulso

es alejarte de ellos o reprenderte. Para decirlo de otra manera, intenta acercarte a tus deficiencias con ojos y corazón abiertos. Busca un modo de reformular tu diálogo interior que te haga amigo de ti mismo.

Podría ser útil imaginar cómo reaccionaría ante ti una persona con más experiencia en el amor y la compasión. Mi piedra de toque para acceder al amor y la aceptación es la experiencia que viví cuando tuve el gran honor de conocer a su santidad el dalai lama. Se me invitó a participar en un debate científico con su santidad como parte de la magna inauguración del Center for Investigating Healthy Minds de Richard Davidson, en la University of Wisconsin-Madison. Fui instruida entonces sobre los aspectos rituales del evento: de acuerdo con la costumbre tibetana, su santidad se despediría de cada uno de nosotros, momento en el que nos inclinábamos ante él para que nos colgara al cuello una *khata*, mascada blanca ceremonial de seda. Yo ya sabía todo esto, porque había presenciado innumerables veces ese ritual. Pero cuando el dalai lama llegó frente a mí, me paralicé. Lo único que pude hacer fue mirarlo a los ojos, para absorber la calidez y benevolencia de su actitud. Fue un momento demasiado largo, que sin duda duró unos cuantos segundos, pero muy largo de todas formas, seguido por un gesto no verbal exquisitamente amoroso y sutil: un leve movimiento en el rostro de su santidad, que me agitó con delicadeza, como diciendo: “Estás haciendo mal este [ritual], pero de todas maneras te amo.” Fue una experiencia completamente nueva para mí. Se me corrigió y amó al mismo tiempo, y en un lugar público, nada menos. Lo novedoso para mí fue el silencio de mi crítica interna, la parte de mí ser que normalmente me habría regañado por esa pifia pública. En cambio, pensé para mí: “Apuesto que esto sucede de vez en cuando. A algunos les impone la presencia del dalai lama. Esto me pasó a mí. Él ya ha experimentado esto, y me ayudó sin juzgarme.”

Y la clave está ahí: en no juzgar. Esto es aceptación plena. Contacto amoroso sin juzgar, sin las inalcanzables condiciones de actos perfectos o palabras perfectas. La aceptación –total y radical– no te exige mejorar tu carácter o aptitudes. Tal como te encuentras aquí y ahora, estás bien, por abatido, incompleto o insuficiente que te sientas. Por más que algunas de tus aspiraciones sigan fuera de tu alcance, eres digno de tu bondad y aceptación.

¿Quién mejor que tú mismo para practicar este nivel de aceptación? Te conoces mejor que nadie. Sabes todo de tus aspiraciones incumplidas y deficiencias. Narrar tu día con aceptación y bondad significa mantener a la vista esas deficiencias y aspiraciones incumplidas, y considerar al mismo tiempo tus nobles cualidades. Porque –como todos– tú también eres una combinación única de cosas buenas y malas, de éxito y fracaso. Ser amigo tuyo quiere decir aceptar todas esas partes de ti, sin juzgar ni amonestar, y sin esconder tus aspectos desagradables.

Cuando meses después relaté mi experiencia de la “khata inmóvil” en la Environmental Protection Agency, alguien dijo: “¡Ojalá todos los jefes fueran así!”. Esa persona ansiaba tener un jefe capaz de señalarle sus errores sin dejar de aceptarla plenamente. Es una bella imagen por retener, sobre todo al pensar en las veces en que nos toca señalar los tropiezos de otro, sea tu hijo o un empleado. Pero, ¿cómo te trata tu jefe interno? Si descubres que te da órdenes con tono áspero, recuérdale que hay una manera más afectuosa de tratarte. Como nos lo recuerda Walt Whitman, existes como eres, y con eso basta.

Historia de Érika

Veo un eficaz recordatorio de lo fundamental que es la autoaceptación para la resonancia de positividad en las historias que mi buena amiga Érika me ha contado sobre sus experiencias como música aficionada. En los últimos años, Érika se ha inscrito en un campamento de verano para desarrollar sus aptitudes musicales bajo la tutela de algunos de sus músicos profesionales favoritos. Se enteró de ese campamento por un amigo, un hippie con el que llevaba tocando varios años y que había asistido a uno de ellos. Como éste le advirtió, la experiencia del campamento fue muy gratificante, pero también muy difícil. Aunque ella ya tenía años tocando guitarra, se sintió cohibida en presencia de músicos tan buenos. Estaba segura de que se contaba entre los alumnos menos calificados del campamento, algunos de los cuales eran músicos de carrera. Acentuó sus inseguridades cavilando acerca de ciertas realidades: no tenía una educación clásica; tocaba apenas unas cuantas horas a la semana; había aprendido sola la teoría de la música, y así sucesivamente. Aunque asimilaba las maravillosas experiencias que el campamento le ofrecía, periódicamente le preocupaba cómo actuaría como solista ante tan brillantes músicos cuando se le pidiera hacerlo. Sin duda tú reconoces aquí algunos aspectos del libreto clásico del síndrome del impostor. Todos leemos al respecto cuando asumimos el reto de pasar a un nuevo nivel.

El campamento estaba pensado para ser un paraíso inofensivo de exploración musical. Se animaba a los participantes a depositar su confianza en los demás y crear una atmósfera alentadora y comprensiva para todos. A la luz de nuestra tendencia a juzgarnos a nosotros mismos, sin embargo, esto es más fácil de decir que de hacer. Cualquier inhibición puede menoscabar la oportunidad de sumergirte plenamente en el aprendizaje de algo, y arruinar magníficas experiencias de fluidez. Érika sabía que si quería aprovechar al máximo el campamento, tenía que dejar de dudar de sí misma y de juzgarse. Después atribuiría a su añeja práctica de meditación que haya podido mantener a raya esos pensamientos, y recordado que su meta última –en la música y en la vida– era ser cada vez más feliz, lúdica y alegre. En sus propias palabras, para “soltarse” y “aligerarse” tuvo que echar mano tanto de una autoaceptación radical como de una concentración radical.

Habiéndose esforzado por cultivar una actitud más tolerante y desenfadada consigo misma, cuando, el último día del campamento, se le llamó para que tocara sola, Érika lo disfrutó mucho. Y a partir de entonces tocó diferente. Se mostró “realmente abierta y dispuesta” a llevar su música a un nuevo nivel: a aprender a escuchar a los demás al tocar con ellos y a improvisar de nuevas maneras en su compañía. Gracias a estas experiencias, cuando Érika volvió al campamento el verano siguiente, tuvo lo que ella misma llamó una de las “mejores experiencias musicales” de su vida, en un pequeño taller de “Química”. El experto que lo dirigía enfatizó que la química musical no es nada más cosa de habilidad. Aun dos grandes músicos pueden ser incapaces de alcanzarla. Mientras Érika me contaba el concepto de química musical que asimiló entonces, yo no podía dejar de verlo como una ampliación de la resonancia de positividad: las vibraciones físicas que resuenan entre dos personas en micromomentos de amor podrían amplificarse y volverse audibles con instrumentos musicales. Cuando el experto terminó de hablar de sus experiencias y observaciones sobre la química musical, cada alumno se arriesgó a improvisar con él, que tocaba los timbales. Aunque esto hizo surgir algunas consonancias musicales, todos sintieron que la química verdadera es difícil de predecir. Entonces llegó el turno de Érika. Ella comenzó introduciendo una idea con unas notas peculiares que ejecutó en la guitarra; el maestro respondió con los timbales. Luego de escucharse y responderse uno a otro, por fin se pusieron a tocar juntos, como si jugaran. Fue muy agradable, al modo en que “fluiría una buena conversación; estábamos en la misma tesitura, y cada uno podía

terminar las ideas del otro”. Tocaron de esa forma tres o cuatro minutos. Pero cuando acabaron y se miraron entre sí, el maestro dijo al grupo: “Bueno, esto es química.”

La plena aceptación de sí misma fue lo que permitió a Érika sacar el máximo provecho de la seguridad producida por el campamento. Encontró ese aligeramiento de sí misma que le ha sido esencial para disfrutar más su música, algo que sucede sobre todo cuando improvisa con otros ejecutantes. Ella cree que esta lección también se aplica a todo lo demás en la vida. Lo cierto es que, por más que lo intenten, los demás no pueden hacerte sentir seguro. Sólo tú puedes hacerlo. Cuando lo consigues, abres de golpe incontables oportunidades de producir nuevas ocurrencias de ese estado elusivo que llamamos química.

Amor 2.0: la visión desde aquí

Amar es una habilidad. Requiere práctica. Cuando te fijas la meta de aprender a amarte, hallas oportunidades permanentes de practicar esta nueva habilidad, porque nunca estás fuera del alcance de tu mano o, mejor dicho, de tu corazón. Como todas las demás formas de resonancia de positividad, sin embargo, amarse a uno mismo requiere seguridad y conexión. Agobiarte con la severidad continua de la autocrítica no es la manera de hacerte sentir seguro contigo mismo. De igual forma, si tus autoevaluaciones son invariablemente luminosas, apartadas de la realidad, o de otro modo ciegas a tus arraigados malos hábitos, tampoco podrás sentirte seguro. Después de todo, un amigo verdadero es el que te dice la verdad. Te aprueba en forma realista y frecuente, pero no te abandona ni se queda callado cuando es prudente hacer una evaluación negativa. Crear una sensación de seguridad dentro de ti es lo mismo. Para poder llegar a amarte, te debes distanciar de la rudeza de tu diálogo interior, no de la realidad. Afirma tus cualidades, pero evita la ilusión y el autoengaño. Sé tú mismo el que te dice compasivamente tus verdades.

La segunda precondition del amor es la conexión. Esto no es menos cierto del amor a uno mismo que de la resonancia de positividad con los demás. Amarte de veras supone que te serenes lo suficiente para que puedas enfrentarte corazón a corazón, permitiendo que el corazón de tu *yo* resuene con el de tu *mí*. Date tiempo para reflexionar en tus inherentes esfuerzos de bondad. Capta los mensajes que te envía tu cuerpo. No puedes correr de una actividad a otra, atento siempre al exterior, y esperar al mismo tiempo enamorarte de ti mismo. Pero podrías permitir que tu prisa te sirva de indicación de que debes cambiar de velocidad.

Como vimos, amarte no es lo mismo que tener una visión narcisista y desmesurada de ti, o una autoestima alta. Estas cosas suelen depender de buenos resultados, lo que te lleva a protegerte rígidamente contra comentarios negativos. Cuando recibes malas noticias, te precipitas en caída libre. El amor a uno mismo, en contraste, es más firme, más apacible. Esta calma inherente surge porque no se basa en buenos resultados. Tú puedes aprender a ser tu amigo en las duras y en las maduras, las buenas y las malas. Es justo en los momentos más difíciles cuando tenerte compasión hace la mayor diferencia.¹¹ Practica ponerte de tu lado en esos momentos, con apertura y benevolencia, y apreciarás la constante seguridad que el amor a ti mismo te ofrece. Esto te impedirá caer en la desesperación.

Pero el amor a ti mismo te compra más cosas aún. Es la moneda con que comercian todas las demás formas de resonancia de positividad. Cuando tus reservas de amor a ti mismo son bajas,

apenas si puedes sostenerles la mirada a los demás, por verte por debajo o por encima de ellos. El abismo que surge de esto reduce drásticamente tus posibilidades de forjar relaciones auténticas. Pero cuando practicas y realizas depósitos de amor a ti mismo, te vuelves rico en reservas emocionales. Eres más capaz de notar fuentes de bondad en otros, de ver y satisfacer sus ansias de relacionarse, en cualquier circunstancia. El capítulo siguiente describe cómo hacer justo eso.

CAPÍTULO 7

Amar a otros, en la salud y en la enfermedad

¿Qué es ser rico?

¿Lo eres lo suficiente para ayudar a cualquiera?

RALPH WALDO EMERSON¹

En su antigua versión, el amor parece gustar de la semejanza. Un estudio tras otro confirman esto. Las personas que más llaman nuestra atención son las que comparten nuestro mismo nivel de atractivo físico,² grado de riqueza, aptitudes físicas, nuestra misma suerte en la vida. Así, cada quien suele tener un conjunto de “seres queridos” reducido y circunscrito, cuya belleza, riqueza, salud y aptitudes no se diferencian mucho de las propias. Nuestra atracción por personas semejantes a nosotros parece mantener nivelado el terreno de juego.

Pero esta atracción también estratifica. Buscar semejanza en aquellos con quienes te juntas induce interminables comparaciones sociales, porque nunca cesas de evaluar a la gente, juzgando si es peor o mejor que tú. Cuando juzgas que es peor que tú, tal vez hasta sientes alivio de tu relativa buena suerte. O quizá sientes algún tipo de aversión: lástima por sus difíciles circunstancias, miedo de que su mala suerte en la vida pueda ser tuya algún día, o enojo inexpresado con ella por haberse buscado su desgracia. Pero más allá de qué emociones emerjan cuando menosprecias a otros, las distinciones que ya has hecho entre ellos y tú –y los juicios que esto implica– abren entre ustedes una brecha que desgasta tu potencial para el auténtico amor.

Se forma una brecha parecida cuando juzgas que otros están en mejor posición que tú. Cuando ves que tienen más que tú –más belleza, más salud, más felicidad–, terminas por verte en relativa desventaja. Esto puede avivar el fuego de la envidia, o de la autocompasión. Al elevar a otros por esta vía comparativa, estratificas tu mundo social en ricos y pobres. Peor todavía, limitas tus oportunidades de experimentar el poder curativo de la resonancia de positividad.

Para algunos –tal vez tú entre ellos–, comparaciones sociales como éstas son frecuentes. Cuando conoces a alguien, no piensas dos veces en evaluarlo, colocándolo un peldaño arriba o abajo de ti. Este hábito puede parecer inofensivo, pero alimenta una codicia a menudo imperceptible, que restringe el radio del amor. La codicia vive de la ilusión de que la buena suerte es una mercancía escasa; de que cuando otro gana, tú pierdes, y viceversa. Esto deriva en una actitud cautelosa ante los demás, que crea y refuerza distancia. La codicia hace que te aferres a tus buenos resultados, temiendo que algo pueda hacerte caer del peldaño en que te encuentras. Miras a tus inferiores con lástima, temor o irritación, y a tus superiores con desesperación y envidia. No dejas pasar la oportunidad de obtener más “bienes”, con escasa consideración por aquellos a quienes quizá haces a un lado o

perjudicas en el camino.³ Por el solo hecho de clasificar a los demás, la codicia termina produciendo una falsa topografía social, que niega por completo la inherente semejanza y unidad de todas las personas.

Pero lo cierto es que esa escala no existe. Tratándose de lo que más importa, nadie está abajo ni encima de ti. Los estudios demuestran una y otra vez que los más felices entre nosotros son quienes han abandonado el pernicioso hábito de la comparación social.⁴ Cuando aprendes a ver a otros con los cristales de la semejanza, no con los de la comparación, acabas por reconocer que las dificultades de los demás son tus propias dificultades, en el presente, el pasado o un posible momento futuro. Reconoces asimismo que su buena suerte no reduce la tuya, y que celebrarla no te hace el menor daño. De hecho, multiplicas tu riqueza cuando lo haces.

Como ya vimos, los límites del amor no tienen por qué ser estrictos, ni su visión miope. El amor es abierto y generoso. Aunque obedece las precondiciones básicas de seguridad y conexión y es definido en parte por alguna forma de positividad compartida, no depende en absoluto de que tú compartas con otro precisamente el mismo estado emocional positivo. Dados los muchos factores que determinan las emociones de cada persona, una correspondencia exacta de experiencia interior entre dos de ellas sería sumamente rara, y difícil de esperar.

Por fortuna, el amor no requiere la ausencia del sinsabor y la desdicha, como tampoco la presencia de ningún tipo de satisfacción o buena suerte. El conocimiento de estas verdades fundamentales abre todo el espectro de la experiencia humana como momento oportuno para cultivar la resonancia de positividad. En la salud o la enfermedad, con buena o mala suerte, el amor es posible siempre. En este capítulo describiré técnicas para acceder a dos formas de amor quizá menos instintivas para ti: amar por y a pesar del sufrimiento de otro y amar por y a pesar de la buena suerte de otro.

Compasión: enfrentar el sufrimiento con amor

Todos rehuimos por naturaleza el dolor. Imagina que estás preparando la cena en una flamante batería de cocina y que tomas por descuido esa fina tapa metálica refractaria, olvidando usar una agarradera; es natural que la sueltes y retires la mano gritando. La rapidez de tu reacción salva quizá varias capas de piel. Lo mismo parece ocurrir con toda clase de sufrimiento. Tu primer instinto podría ser a menudo mirar, saltar o alejarte, o abstenerse de algún otro modo. Distanciarte de la fuente de dolor puede parecer la mejor manera de librarte del sufrimiento adicional que podría desprenderse de su cercanía.

La compasión hace exactamente lo contrario: se acerca al sufrimiento, en vez de alejarse de él. Busca proximidad, no distancia. Es lo que mueve al padre que, sin pensarlo dos veces, corre hasta su hija ensangrentada que acaba de accidentarse en el parque, levantándola en brazos para consolarla y ocuparse de sus heridas. Lo que motiva a la voluntaria del hospicio que lee poesía al señor que conoció hace una semana, quien espera una muerte inminente por cáncer de colon. Lo que puede instarte a poner una mano afectuosa sobre el brazo de una compañera de trabajo mientras te cuenta las dificultades por las que atraviesa su familia. Las evidencias más recientes de estudios con primates (humanos y no humanos) sugieren, en efecto, que reacciones compasivas como éstas son tan naturales, firmes y beneficiosas para nuestra especie⁵ como nuestro desarrollado instinto de evitar

sensaciones calcinantes y otras modalidades de dolor físico.

La compasión *es* amor. Florece cuando reconoces en otro algún tipo de dolor físico o emocional. Me atrevo a afirmar que ninguna experiencia humana es cien por ciento buena. Las experiencias de la vida suelen ser casi siempre una amalgama sustancial de cosas buenas y malas. Concibe esto como un tapiz radiante cuyos dorados hilos de amor y buena suerte están entretejidos con las hebras oscuras del dolor, el pesar y la pérdida.

Es igualmente cierto que ninguna experiencia humana es cien por ciento mala, ni tiene por qué serlo. Aun las experiencias humanas más agobiantes –un repentino desconsuelo o desempleo, desastres naturales o por causas humanas y otros roces con la muerte– pueden aligerarse en gran medida cuando recuerdas simples verdades como “Esto también pasará” o “No estoy solo en esto”. Este trenzamiento de la adversidad con la esperanza y el amor, de emociones destructivas con tranquilizadoras, es el secreto de la resiliencia. La gente fuerte es la que se dobla sin quebrarse, y la que se recupera aun de los retos más difíciles de la vida. Posee la capacidad instintiva de ver alguna luz en la oscuridad. En un estudio tras otro, mis colaboradores y yo hemos comprobado que es precisamente esta infusión de emociones positivas en terreno emocional negativo lo que permite a la gente fuerte recuperarse.⁶

Tal vez tú adquieres este tipo de fuerza en forma natural. Por cualquier razón, podría costarte un poco de trabajo hallar el valor de las experiencias difíciles, aun si es sólo para descubrir la hondura de tu resiliencia interior o tu apoyo social. Pero quizá no adquieras resiliencia en forma natural. Tal vez te tambaleas tras un revés, y tienes que hacer un esfuerzo para no perder el equilibrio. Ten por seguro, sin embargo, que todos podemos hacernos más fuertes con el paso del tiempo. Lo único que debes hacer es practicar. La práctica repetida te permite crear nuevos hábitos emocionales que impulsen una nueva y bien ganada resiliencia. Tú también puedes recuperarte de muchas de las adversidades que soportas. Cuando lo hagas, descubrirás una capacidad renovada para ofrecer resonancia de positividad a otros, ayudándoles a sanar, crecer y recuperarse también. El punto de partida es tu sufrimiento.

Prueba esta práctica de micromomentos: usa tu sufrimiento como señal para relacionarte

Cada vez que el dolor, sufrimiento o cualquier otra forma de adversidad se abra paso en tu experiencia, usa ese momento como señal para practicar la compasión y ocuparte afectuosamente de ti. Dependiendo de la naturaleza de tus circunstancias, tu autoprotección podría ser rápida, como alejar la mano de una superficie caliente, o lenta, como darte tiempo para leer o escribir poesía cuando te sientes perdido, abstraído o desorientado. En cualquier caso, toma plena conciencia de tu doloroso predicamento, poniendo metafórica o literalmente una mano en tu hombro mientras lo experimentas. La bondad y conciencia que te concedes atrae más hilos de oro al tapiz de tu experiencia. No tienes necesidad de negar o eliminar los sentimientos difíciles. Permite que lo bueno y lo malo estén juntos, para que puedan moldearse e influirse entre sí. Sembrarás de este modo semillas de esperanza: aun si temes lo peor, ansías lo mejor.⁷

Recuérdate que, sea cual fuere el doloroso predicamento que enfrentas, también otros lo enfrentan en este instante. Por lo que toca al sufrimiento, después de todo, casi no hay nada nuevo

bajo el sol. Aunque los detalles de tu predicamento podrían ser únicos, su esencia no lo es. En un nivel u otro, reconocerás los elementos comunes de tus difíciles circunstancias, trátese de dolor físico, injusticia social, incertidumbre acerca de tu salud o la de otro, una confluencia apabullante de demandas o una desconcertante falta de dirección. Toma distancia de tu sufrimiento e imagínate unido a quienes sufren como tú. Éste es el primer paso de la compasión. Sean quienes fueren, estén donde estén o conozcas o no a esos otros, estás unido a ellos por su común experiencia de esta dificultad.⁸

Cuando sufres, es natural que ansíes dejar atrás tu angustia. Aunque este deseo sea intenso, te sugiero agrandarlo más aún. Permite que se extienda horizontalmente, para que los abarque a ti y a quienes sufren al igual que tú. Di entonces para ti alguna versión del deseo siguiente:

Que, junto con todos los demás que sufren [esto], yo encuentre paz.

Prueba la autocompasión de esta manera más amplia y libérate de la atención estrecha que casi define tus trances difíciles. Cuando tu conciencia se expande, tú te abstraes menos, y eres más abierto y perceptivo de los sufrimientos ajenos. Esta perspectiva ampliada suele ofrecerte el punto de apoyo que necesitas para revertir la espiral descendente que amenaza con arrastrarte a la desesperación o la autocompasión. Te eleva a los vientos cálidos de una espiral ascendente. Y condiciona asimismo tu corazón para que se oriente más a los demás y esté más en sintonía con sus trances difíciles. Ya no estás solo.

La práctica repetida vuelve a sensibilizarte. Tu conciencia del sufrimiento ajeno se aclara y afina. Cada vez que tomas conciencia de que la persona a tu lado sufre, el amor y la compasión se vuelven una y la misma cosa. Dada la ubicuidad del sufrimiento en este mundo, la compasión es apropiada en todas partes. Aun así, cuando puedes confiar en simples verdades como “Esto también pasará” y “Estamos juntos en esto”, el peso del sufrimiento ajeno no te vence. Eres más capaz de ofrecer una constante fuente de consuelo a quien sufre a tu lado.

Con el tiempo distinguirás entre tu conciencia del sufrimiento ajeno y el tuyo propio. Quizá baste con saber que has sufrido, o que podrías sufrir. Tal es la sabiduría de la semejanza, de la humanidad compartida. Permite que éste sea el fundamento de tu compasión. La fortaleza reside no sólo en personas; también en la vasta red de nuestras relaciones sociales colectivas. Cada vez que ofreces atención compasiva a otro, multiplicas este recurso, esta fortaleza, no sólo en ese momento y en relación con aquella persona en particular, sino también para tu comunidad entera, en forma perdurable.

El propósito de la compasión

Tu propósito al ofrecer compasión a los demás es modesto: infundir un poco de luz y calor en la fría oscuridad que enfrenta tu semejante. No pretendes ser un alquimista y convertir mágicamente en oro su tapiz; sólo le brindas una hebra dorada, un único gesto cordial. Un alarde de alquimista sería contraproducente, sin duda, y causaría a tu semejante el dolor adicional de que las graves realidades de su circunstancia son ignoradas. Las más de las veces, las experiencias difíciles son imposibles de eliminar. Sólo pueden abordarse con el respeto de la apertura y la calidez de la benevolencia.

Al practicar la compasión, no pierdas de vista los recursos con que cuentas en ese momento.

Contempla y asume únicamente el dolor ajeno que puedas sostener responsablemente. Abrirse al dolor es un proceso, a menudo difícil. No lo fuerces. Da pasos cortos. Debes saber que aun un pequeño incremento en tu apertura al dolor ajeno cambia para bien tu corazón y la situación que el otro enfrenta. Abrirse demasiado al dolor, o muy rápido, puede llevarte más allá del dulce punto de la resonancia de positividad que buscas. De ocurrir esto, no darías en el blanco de acompañar al otro en ese trance difícil, sino que caerías bajo el peso de tu dolor, lo que te impediría ofrecer apoyo a otros. Pese a que “Ser abierto” puede ser un lema excelente en muchas circunstancias, también puede tolerar exageraciones, como todo buen consejo.

Pronto encontrarás que cuando te unes a los que sufren, cuando te sientas a su lado con bondad, una mirada clara y aceptación, naturalmente tenderás a cuidar, ayudar o dar. La calidez y ternura de tu corazón te inspira a hacer todo lo posible por aliviar el sufrimiento ajeno. Para decirlo de otra manera, la compasión no es estática; mueve a actuar. Las acciones consecuentes podrían parecer pequeñas –como escuchar con atención, o hacerse cargo de una tarea–, o heroicas –como organizar un evento de recaudación de fondos o asumir una posición de liderazgo para hablar en favor de los menos favorecidos. Permite que tu nueva apreciación del predicamento del otro te guíe en la selección del mejor curso de acción, sabiendo que –tal como ocurre en la medicina alternativa– a veces la más pequeña intervención es la que tiene los mayores efectos.

Así pues, la compasión enfrenta la negatividad del sufrimiento con la positividad del amor, la aceptación y el interés. Cuando el amor se acerca de esta forma al sufrimiento, la positividad en proporción con la negatividad aumenta para todos los involucrados. Esta elevada proporción de positividad estimula la salud, el crecimiento y la resiliencia cuando y donde más se necesita.

Historia de Laura

Mi amiga Laura trabaja como asesora de maternidad. Mujeres embarazadas la contratan para que las apoye durante el trabajo de parto y el parto mismo, así como en las etapas del posparto. Mientras que otros profesionales que atienden un nacimiento cuidan principalmente que el alumbramiento sea seguro, el fin de la asesora de maternidad es “mimar a la madre”, ofreciendo sin cesar información oportuna, apoyo emocional y asistencia física a lo largo de ese tan milagroso como tumultuoso trayecto, a fin de ayudar a la madre a sentirse más segura, tranquila y confiada. Los estudios indican que el apoyo continuo de una asesora de maternidad puede rendir mejores resultados de salud tanto para la madre como para el bebé.⁹

Hace más de una década, a la madre de Laura se le diagnosticó cáncer de mama, y se le practicó una mastectomía. En ese entonces, la anciana rechazó las recomendaciones de radiación y quimioterapia que se le hicieron, pese a que se le informó que, sin ellas, era probable que sólo viviera unos meses. Pero como la mamá de Laura desafió las expectativas de los médicos y había vivido bien varios años, Laura “nunca sabía qué esperar”, y “aprendió a adoptar una mentalidad ‘del momento’”. Sabía que, especialmente respecto a la esperanza de vida de su madre, “planear no servía de mucho”. Así que cuando, doce años después de la mastectomía, se enteró de que el cáncer ya se había extendido a los huesos de su madre y de que ésta se encontraba en etapa terminal, Laura mantuvo su método de enfrentar la situación conforme a las exigencias del momento. Cuando las limitaciones físicas de su mamá aumentaron, le hizo una recámara en su pequeño departamento, para

poder cuidarla mejor. Finalmente, con la ayuda de su hermana, empleados del hospicio y muchas otras personas, pudo reunir atención permanente para su madre moribunda. Al paso de los años, Laura había atendido innumerables partos en el hogar; ésta era su primera muerte en el hogar. Había hecho una carrera cuidando a madres en un trance difícil, y ahora hacía lo mismo por su madre, aunque para un trance muy diferente.

Cerca del final, el dolor, confusión y debilidad de su madre se intensificaron al punto de que ella despertaba aterrada, delirando, sin saber si estaba viva o muerta. Para enfrentar el reto de cuidarla en esas semanas difíciles, Laura hizo uso de muchos de los mismos recursos que utilizaba como asesora de maternidad, los cuales, dice, son “difíciles de describir, porque no emplean palabras”. El primer paso, explica, es saber que “no puedes remediar el dolor ajeno”, sino sólo “acompañarlo muy de cerca, con calma y atención”. Ayudar a su mamá antes de morir significó dormir junto a ella tomando su mano, para poder enfrentar sus primeros signos de agitación con “absoluta presencia y seguridad”. Gracias a su trabajo como asesora de maternidad, Laura sabía que era importante “no dejarse abatir por los problemas ajenos”, sino simplemente “estar al pendiente”, “mantener la calma” y hacer saber a la otra persona que “no está sola en esto”. Eso puede implicar valor, sobre todo cuando el paciente experimenta dolor y miedo. Este grado de atención en las arduas transiciones del trabajo de parto y el parto mismo suele exigir audacia de Laura. Como ella misma dice, puede tener que “encarar a la madre”, lo cual podría significar agacharse hasta el suelo para acercar su rostro al de la parturienta. Desde ahí, ella insiste amablemente: “Abre los ojos y mírame. Respira conmigo. Estoy junto a ti”. Laura hizo gala de un valor semejante al cuidar a su madre, recordándole a menudo que podría “hablar después; por lo pronto, sólo respira conmigo”. Ha descubierto que entenderse con y ser útil a alguien que padece un sufrimiento físico o emocional extremo le requiere “estar muy atenta un momento tras otro, los que a veces pueden prolongarse horas”. Cuando el sufrimiento pasa finalmente, como siempre sucede, la sensación consecuente de calma compartida, o –en un parto– de éxito, puede ser “hermosa”, y hasta “eufórica”.

Las descripciones de Laura subrayan la importancia de la unión. La compasión verdadera, justo como la resonancia de positividad en general, demanda la copresencia física de los cuerpos. Para Laura, el tacto, el contacto visual y “respirar con el otro” han sido recursos “enormes”. También pueden serlo para ti, cuando quieras unirte a alguien que sufre. Como señaló Laura, esta compasión “no emplea palabras”; surge del hecho de estar física y emocionalmente presente, interesado y centrado. Ésta es la actitud con que mejor puedes acercarte al dolor, en lugar de alejarte de él, ofreciendo una hebra dorada más que el otro pueda entretejer en el tapiz oscuro del grave momento que enfrenta. Cuando la compasión florece, no sólo das de ti al otro; también abres tu corazón de par en par. Es así como surge una resonancia de positividad que los cambia a ambos.

Prueba esta práctica de meditación: amor compasivo

Retírate a un lugar tranquilo donde nadie te moleste. Siéntate cómodamente, tendiendo los pies en el piso. Enderézate, apuntando tu cabeza al cielo, y baja y junta los omóplatos, dejando espacio en tu caja torácica para que el corazón y los pulmones se expandan.

Respira honda y lentamente varias veces. Cada vez que aspire y espire, fija tu conciencia en el sutil balanceo de tu corazón. Formula tu intención para esta sesión de práctica. Podría ser la de

serenarte y ablandar tu corazón para que puedas ser verdadero amigo de alguien que sufre, una fuente de calma y consuelo. Toda la gente, en todas partes, sufre adversidades de vez en cuando. Y anhela dejar de sufrir. En este momento en que estás relativamente libre de sufrimientos, tú anhelas ser un recurso a disposición de los demás.

A lo largo de esta sesión, mantén fija tu conciencia en tu corazón. Repara en cómo afecta a tu cuerpo esta práctica. Tus sensaciones corporales merecen tanta atención como las frases o pensamientos que emergen de tu mente.

Genera poco a poco la imagen de alguien con mala suerte en estos días, o que esté sufriendo por cualquier otro motivo. Sin involucrarte en sus dificultades, explora el alcance de éstas. Luego recuerda amablemente las cualidades de esa persona, y cuánto te gustaría disipar su dolor o aligerar su carga. Di las frases clásicas siguientes, o tu versión de ellas, poco a poco y de todo corazón.

Que encuentres seguridad, aun en medio de tu dolor [o desdicha o dificultades].

Que encuentres paz, aun en medio de tu dolor.

Que encuentres fuerza, aun en medio de tu dolor.

Que encuentres tranquilidad, aun en medio de tu dolor.

Repite uno por uno estos antiguos deseos cada vez que respires. Permite que cada una de estas frases inunde y ablande tu corazón. Visualízate junto a esa persona, reconociendo su valentía de cara a la dificultad que la vida ahora le ha puesto enfrente.

Avanzando en tu práctica, prueba nuevas formas de suavizar y aumentar el cupo de tu corazón. Piensa en otras personas que también sufren, las conozcas o no. Ten en mente que tu propósito no es hacer desaparecer mágicamente éste o cualquier otro dolor o adversidad ajeno, sino condicionar tu corazón para que se acerque a ese sufrimiento cuando tú lo veas y se abra más a él; para que puedas ofrecer consuelo y fuerza en vez de refugiarte en tu autoprotección.

Si ves que las palabras de esta práctica te impiden suscitar ternura auténtica, simplifica tu atención. Recurre a imágenes. Visualiza ante ti la dificultad que esa persona enfrenta, sea dolor físico o emocional, o incertidumbre. Imagina cómo podría ser esta dificultad. Dale color y forma. ¿Dónde la ves en relación con la persona en la que piensas? Visualiza después tu corazón en su anhelo de ser compasivo. Imagínalo como tu pozo de positividad curativa. Imagina su color, forma y movimientos. ¿Es brillante o dorado? ¿Cuánto se expande? Con estos detalles visuales en tu imaginación, supón que, al aspirar, inhalas la mala suerte de esa persona, quitándole parte de ella. Mientras inhalas, deja entrar en ti esa mala suerte, para que tu amoroso y persistente corazón la transforme, haciendo una breve pausa antes de exhalar, a fin de presenciar ese cambio. Al espirar, imagina que das a esa persona un hilo, así sea pequeño, de buena suerte, alivio a su dolor o sufrimiento. Visualiza este proceso de esperanza y cambio en cada respiración. Aspira dolor; añade tus compasivos deseos a la mezcla, y espira una pequeña infusión de consuelo. Aspira amenazas, suavizándolas al agregar tu amor a la mezcla, y espira seguridad. Aspira desesperanza, espira paz. Aspira una sensación de derrota y espira fuerza. Aspira las dificultades del que sufre y espira tranquilidad.

Al terminar esta sesión de práctica, toma conciencia de que puedes acceder a esta creciente provisión de compasión cada vez que quieras.

Prueba esta práctica de micromomentos: crea compasión en tu vida diaria

También puedes practicar la compasión de manera informal. Las oportunidades de hacerlo abundan en el bullicio de la vida cotidiana: mientras caminas de tu coche a la oficina, haciendo cola en la caja del súper o sentado en una reunión. ¿Por qué no reemplazar las divagaciones de la mente por actividades mentales simples que aumenten tu capacidad de unirse compasivamente a los demás? La única inversión que haces de este modo es en moneda de energía emocional, no en tiempo o dinero. Todo lo que necesitas es disposición a reeducar tu corazón y tu mente para que puedan ver a los demás de otra manera.

He aquí cómo hacerlo: en esos momentos “encontrados”, observa la cara y postura de otros. No es necesario que sean personas con las que interactúes en ese momento. Cualquiera que pase junto a ti puede ser excelente blanco de tu práctica informal. Concibe esto como ver gente de modo inofensivo, aunque con distancia respetuosa e intención afable. Piensa en tu viaje al trabajo. En el metro, el auto o el estacionamiento, en vez de permanecer envuelto en tus pensamientos, date tiempo para reparar en las personas que te rodean. Imagina sus posibles sufrimientos actuales, grandes o chicos. Recuerda que ninguna situación es cien por ciento buena (o mala). Para cada persona que alienta en esta Tierra, cada momento contiene una mezcla única de buena y mala suerte. Como escribió Armistead Maupin al describir la Ley de Mona en la serie de libros *Tales of the City* (Relatos de la ciudad), puedes tener un empleo magnífico, un departamento magnífico y una relación magnífica, pero no los tres al mismo tiempo.

Con esto en mente, fíjate bien en los individuos con que te cruzas. Busca signos no verbales, por reducidos que sean, de sus sufrimientos: una mueca, un ceño fruncido, un suspiro largo, una postura desgarbada, cualquier indicio de que llevan una carga en los hombros o en el corazón. Presencia ese sufrimiento con todo tu cuerpo, no sólo con los ojos y la mente. Ve si puedes sentir en tu cuerpo y en tu corazón la pesada carga que una persona soporta. Toda la gente sufre. En algún nivel, cualquier tipo de dificultad que otro enfrenta te resultará conocido. Permite a tu corazón y tu mente reflexionar un momento en esa común fuente de dolor. En ese momento de empatía, extiende el simple deseo de que aquella persona se libre de su dolor y sufrimiento. Di una o más de las frases clásicas siguientes, en silencio, en tu mente y tu corazón, dirigiendo tus buenos deseos a esa persona en particular:

Que tus dificultades [desdicha, dolor] desaparezcan.

Que encuentres paz [tranquilidad, fuerza].

Que tu carga se aligere.

Lo mismo que en las demás prácticas con frases, lo que importa en ésta no son las palabras que elijas, sino los sentimientos que evoquen. Experimenta: prueba versiones nuevas hasta que halles una o dos frases que te muevan, o que hagan cambiar sutilmente las sensaciones físicas de tu corazón.

Recuerda que al hacer esto no te involucras en ningún tipo de pensamiento mágico. Dirigir el flujo de tu conciencia a la compasión no es un truco metafísico que libre inmediatamente de sufrimientos a otra persona. Tu propósito en esta práctica informal es mucho más humilde y realista: condicionar tu corazón para que esté más abierto e interesado en los pesares y predicamentos que los

demás enfrentan de manera inevitable. Para decirlo de otro modo, aunque en esta práctica diriges por completo tu atención a otra persona, el que más cambia eres tú.

Celebración: enfrentar con amor la buena suerte ajena

A veces parece casi abrumador abrirse verdaderamente al sufrimiento ajeno. Acompañar y volverse uno con los que sufren requiere valor, el cual puede agotarse con el paso del tiempo. Pero se puede recuperar, porque es un recurso siempre renovable. Por fortuna, abundan las oportunidades de recargar tus recursos de compasión. El secreto es estar preparado para forjar una variante más del amor: el amor festivo. Éste te permite unirte a quienes experimentan buena suerte.

Momentos de mala suerte, con la concomitante oportunidad de sufrir, parecen sobrar en este mundo. Pero, estadísticamente hablando, los momentos de buena suerte, con la concomitante oportunidad de emociones positivas, son mucho más numerosos. Un riguroso examen de la vida diaria de la gente concluyó que los buenos sucesos exceden a los malos en tres a uno.¹⁰ Para decirlo de otra manera, por cada episodio de mala suerte que encuentras, tienes tres o más de buena suerte para compensar. Además, es la frecuencia, no la magnitud de los buenos sucesos, lo que predice tu bienestar general.¹¹ La clave, por supuesto, es notarlos y estar abierto a ellos tanto como lo estás a los acontecimientos malos. Deja de lado el viaje mental en el tiempo de la preocupación y la cavilación. Despierta al momento presente. Si lo haces, descubrirás que casi todos los momentos de la vida ofrecen al menos un poco de buena suerte por disfrutar, sea aire fresco, una comida sustanciosa o la oportunidad de compañía.

El descubrimiento de que los buenos sucesos de la vida son más numerosos que los malos puede ser especialmente reconfortante. Podría decirse incluso que el mundo conspira para ofrecerte la positividad correcta (en proporción con la negatividad) que necesitas para prosperar. Mi investigación previa identificó tres a uno como un punto de inflexión clave en las experiencias emocionales de la gente.¹² Esta proporción entre emociones positivas y negativas traza la línea divisoria entre languidecer y florecer, o entre irse pasando y madurar con abundante energía, relaciones y contribuciones.

Sería tentador pensar que los sucesos buenos, al menos por definición, se traducen en buenos sentimientos. Pero no siempre es así. Que los buenos sucesos creen o no momentos de alegría, gratitud, serenidad o amor depende de si la gente los reconoce y se apoya en ellos o los pase por alto o no los advierte en absoluto. En el capítulo 1 mencioné que la variación en el grado en que la gente busca buenos sucesos es lo que mi alumna de doctorado Lahnna Catalino y yo llamamos *priorizar la positividad*. Entre más priorizas tu positividad, más fácilmente conviertes los buenos sucesos en buenos sentimientos. En realidad, Lahnna y yo descubrimos que la gente con calificaciones más altas en esta tendencia extrae más apoyo emocional de un abrazo.¹³

Así como te puedes sentir tentado a alejarte del sufrimiento de los demás, en afán de limitar el tuyo, también podrías querer apartarte de la buena suerte de los demás, creyendo que —de alguna forma— su buena suerte reduce la tuya. Este distanciamiento podría ser de uno de tres tipos. Uno es el resentimiento o envidia, caracterizado por pensar obsesivamente, contra toda evidencia: “¿Por qué ellos sí y yo no?”. Te preguntas una y otra vez: “¿Por qué ellos sí fueron aceptados y yo no?”. Claro que en esta perorata interior puedes reemplazar “fueron aceptados” por otras clases de buena suerte,

como “recibieron un aumento”, “obtuvieron ese elogio”, “tienen esa amante” o “ese coche” o cualquier otro bien social o material. Esta reacción lleva implícitas las erróneas y entrelazadas creencias de que “ellos no son dignos” de su buena suerte, y en cambio “yo sí”, autoexaltación narcisista que sofoca relaciones de amor de toda índole. Otro tipo de distanciamiento es la autodegradación, o creerte perennemente desafortunado, o indigno de la buena suerte que otros disfrutan, autorreprobadora preocupación que, como la envidia, impide relaciones positivas con los afortunados. Pero un tercer tipo de distanciamiento es la indiferencia absoluta, viendo la buena (o mala) suerte de la gente como totalmente irrelevante para los ensimismados intereses propios. Así, te desconectas emocionalmente de lo que sucede en la vida de los demás.

En contraste, cuando descubres que, igual que tú, todos quieren ser felices, y que el sufrimiento y la buena suerte van y vienen inevitablemente en la vida de cada persona, aprendes a tomar la buena suerte de los demás como un motivo de aprecio y celebración. Estos momentos generan abundantes oportunidades de reducir la distancia social y estar abierto, para forjar resonancia de positividad.

Varios experimentos aleatorizados y controlados de la psicología positiva han confirmado que aprender a apreciar tu buena suerte –contando al menos tres favores recibidos cada día, por ejemplo– puede volverte más agradecido, lo que fortalece a su vez tus vínculos sociales y crea perdurable felicidad, e incluso salud.¹⁴ Concibe el amor festivo como un hermano generoso de la gratitud, que acrecienta los conocidos beneficios de la gratitud en una amplia variedad de dones, no sólo para ti, sino para todos. Las cuentas son sencillas: si aprecias la buena suerte de otros tanto como la tuya, multiplicas tus oportunidades de amor y felicidad. Así como la “hora feliz” siempre recomienza, porque siempre serán las cinco de la tarde en algún lugar, puedes ser casi continuamente elevado por la alegría, el amor y la unión comunes, porque siempre hay buena suerte en alguna parte. Lo único que necesitas es abrir tus ojos y corazón a ello.

En todas partes, la gente necesita en quién apoyarse. El apoyo social es un recurso básico. Pero supongo que cuando te visualizas ofreciéndolo a alguien, lo imaginas como débil o sufriente. Quizá visualizas a un amigo en el hospital, el hijo de tu vecino cayéndose de la bicicleta o a un compañero de trabajo a punto de romper a llorar por la tensión de demandas abrumadoras. Sin embargo, las investigaciones más recientes documentan que ofrecer apoyo social cuando las cosas marchan *bien* es una manera más eficiente de formar relaciones que ofrecerlo cuando marchan mal.¹⁵ De hecho, son precisamente los momentos en que celebras la buena suerte de otro los que le hacen saber que te importa, y le inculcan fe en que le tenderás la mano en momentos difíciles futuros.

No obstante, podría necesitarse práctica para reconocer y responder a la buena suerte de los demás en esta forma saludable, vivificante y propicia para las relaciones. Después de todo, quizá debas abandonar viejos hábitos de resentimiento, autodenigración o indiferencia. Prueba la actividad siguiente para abrir tu corazón al amor festivo.

Prueba esta práctica de meditación: amor festivo

Busca un lugar en el que puedas sentarte sin ser molestado. Tiende tus pies en el piso y ajusta tu postura hasta que sientas que tu cuerpo está alerta y abierto. Extiende la columna como si fuera una antena. Eleva tu corazón cual si ofrecieras un regalo.

Respira lenta y hondamente varias veces, dirigiendo tu conciencia a ello. Ponla después en tu

intención de esta sesión de práctica. Ésta podría ser aprender a ser mejor amigo, o a reducir la perniciosa envidia para celebrar el éxito ajeno. Reconoce que los buenos sucesos –tanto aparentemente menores como importantes– abundan en la vida de los demás. A veces, todo lo que hace falta es despertar del sopor del ensimismamiento para ver esta abundancia prodigarse.

A lo largo de esta sesión, dirige de vez en cuando tu conciencia a la región del corazón. Date tiempo de advertir cómo afecta esta práctica a tu cuerpo, e incluso a tu rostro. Como siempre, los sentimientos y sensaciones físicas que creas son más importantes que las frases particulares que repites para ti.

Ahora, genera poco a poco la imagen visual de alguien a quien sabes que le acaba de suceder algo bueno. Este buen suceso podría ser grande o pequeño. Tal vez la familia de esa persona aumentó con la llegada de un saludable recién nacido, o ella recibió un aumento, o vio coronarse con éxito un importante proyecto de trabajo, o simplemente se siente fuerte y sana y goza de una sensación de tranquilidad en su vida diaria. Sean cuales fueren las circunstancias, permite a tu mente asimilar poco a poco el alcance de la buena suerte de esa persona, sabiendo que, como todos los demás sucesos –buenos y malos–, también éste se desvanecerá con el tiempo. Recuérdate luego que en todo el mundo la gente anhela ser feliz, y que –en este momento particular, respecto a esa persona particular– este deseo universal se ha vuelto realidad. Di en este contexto la frase clásica siguiente, o tu propia versión, hablando con el corazón:

Que tu felicidad y buena suerte continúen.

Repite este antiguo deseo una y otra vez, junto con cada nueva respiración. Permite que esta frase inunde y ablande tu corazón y tu rostro. Visualízate apoyando a esa persona, celebrando su inesperada buena suerte y consiguiendo que la bondad que experimenta se prolongue un poco más.

Avanzando en tu práctica, prueba nuevas formas de ablandar tu corazón y aumentar su cupo. Acoge a nuevas personas, desde las que conoces bien hasta las que no conoces. Recuerda que tu propósito no es hacer que la buena suerte de ésta o cualquier otra persona dure siempre. Esto es imposible. Todo pasa, y no es bueno esperar otra cosa. Tu propósito es simplemente condicionar a tu corazón para que aprecie las gracias que los demás reciben cuando tú te enteras de ellas, a fin de que se abra a ellas y puedas celebrar amorosamente con otros.

Prueba esta práctica de micromomentos: crea amor festivo en tu vida diaria

En lo personal, la práctica informal del amor festivo me parece especialmente efectiva. Cuando camino desde donde me estaciono a mi oficina en la universidad, me cruzo con mucha gente, estudiantes, empleados, profesores y visitantes por igual. De igual forma, cuando puedo comer, o tomar un breve descanso, en una de las muchas bancas en el vivero más próximo del campus, me gusta observar a las personas. En vez de ser indiferente a quienes me rodean, o evaluarlos por mera curiosidad, me propongo advertir signos de buena suerte en ellos. ¿Esa persona está sonriendo? ¿Camina con brío? ¿Parece impulsada por un propósito o pasión? ¿Algo en su vida marcha bien en este momento? Aun sin saber nada sobre la buena suerte particular de esa persona, ofrezco en

silencio mi deseo en su favor: “Que tu buena suerte continúe.” Éste puede ser un ejercicio mental especialmente emotivo cuando afinó mis alentadoras intenciones. No me es necesario interrumpir a la persona ni intervenir de ningún modo. Simplemente me complazco en sus motivos de satisfacción y le deseo lo mejor. A veces me imagino animando a esa persona o compartiendo con ella una palmada en alto. A menudo me impresiona la rapidez con que este cambio de perspectiva lleva una sonrisa a mi cara y despierta mi sensación de unión con los demás.

Incluso puedes hacer una celebración silenciosa para convertir una irritación menor que puedas sentir por acciones ajenas en un momento boyante y despreocupado. Pese a nuestras actitudes generalmente benévolas, todos podemos impacientarnos con los demás, aun si su único delito es seguir su propio paso. Podría ser la cajera que atiende la larga y lenta cola en la que aguardas, por platicar demasiado con cada cliente, o la clienta de la mesa de junto en el restaurante que, en su entusiasmo, habla demasiado fuerte, o los espíritus libres que practican el hula hula en la plaza, obstruyéndote el paso. En cuanto a mí, casi todos los días en que trabajo en mi oficina, mi flujo mental se ve interrumpido por “el chiflador del campus”, un señor que recorre la universidad y la urbe oyendo música en sus audífonos mientras silba con todas sus fuerzas. ¡Qué bien chifla este hombre! Pero tras oírlo una o dos veces, es fácil que cada nuevo arribo suyo te moleste. No soy la única en reaccionar así. Mi colega me contó que, un día de febrero inusualmente hermoso, daba su clase al aire libre cuando el debate fue cercenado por el chiflador del campus, que pasaba cerca. Sus alumnos se quejaron y rezongaron. A veces, cuando los demás se divierten en forma poco usual, tu primera reacción es erigirte en juez. La segunda, sin embargo, puede ser más caritativa. Mi chiflador del campus es feliz, después de todo. Cuando yo me permito saborear ese curioso momento musical y deseo que él lo siga disfrutando, creo también mi propia dicha.

Haz la prueba. Ve si notas un nuevo brillo o ligereza en tu corazón, o una suavidad o apertura adicional en tu rostro. Al experimentar con el amor festivo, fíjate en lo fácil que puedes activar y desactivar estas sensaciones de unión amorosa con sólo reparar en la presunta buena suerte ajena. Advierte cómo reaccionan los demás. ¿La cara y la apertura con que enfrentas el mundo hace una diferencia?

Amor 2.0: la vista desde aquí

Es un hecho que toda la gente enfrenta buena y mala suerte cada año, si no es que a diario. Cuando observas a los demás, aun sin hablar con ellos ni saber nada específico de su situación puedes estar prácticamente seguro de que son favorecidos por la buena suerte, mucho o poco, tanto como agobiados por la mala, mucho o poco también. Cada persona con la que topamos, entonces, merece simultáneamente nuestro amor compasivo y nuestro amor festivo. El amor, una vez puesto al día como resonancia de positividad, puede ser de muchos tipos. Se inclina a la compasión cuando predomina el sufrimiento, y a la celebración cuando predomina la buena suerte. Sobre todo, el amor es unión. Con ella, es más probable que sepas qué les ocurre a los demás, y que salgas a su encuentro dondequiera que estén, deseándoles sinceramente lo mejor.

En el capítulo siguiente te pediré ampliar aún más el alcance de tu amor. Más allá de la gente especial en tu vida, e incluso de aquellos con quienes interactúas en forma regular, espero poder convencerte de que el alcance del amor es prácticamente ilimitado. Experimentar con un amor sin

tasa es tal vez lo más difícil y gratificante de todo.

CAPÍTULO 8

Amar sin límites

*Amar a una persona con un amor privado
es pobre y miserable; amar a todos es glorioso.*

THOMAS TRAHERNE¹

En un mundo repleto de amenazas, incertidumbres e incesantes distracciones, el impulso a ver sólo por uno mismo puede ser fuerte. Si eres como la mayoría que creció en la cultura occidental, has asimilado incontables versiones de este mensaje. Yo lo hice. Los mensajes, directos e indirectos, eran claros: sé autosuficiente, independiente, válete por ti misma. No puedes confiar en que alguien velará por tus necesidades, así que debes aprender a cuidar de ti. De hecho, sistemas económicos enteros se basan en esta premisa de interés propio. Muchos economistas han supuesto que, antes que nada, la gente destina toda la racionalidad a su disposición a maximizar su interés propio. Una buena dosis de independencia e interés en uno mismo es sin duda indispensable para tener éxito en cualquier cultura. Aun así, un lamentable efecto secundario del individualismo extremo puede ser un espeso capullo de ensimismamiento que te ciega casi por completo a los intereses, dones y bienestar de los demás.

Saber más sobre el valor inherente de la resonancia de positividad puede ayudarte a escapar de ese capullo limitante. En efecto, un estudio tras otro sugieren que, por sí mismas, las emociones positivas liberan tu aptitud para ver realmente a los demás.² Cuando te sientes bien, así, es más probable que consideres tu aproximación a cada nueva persona como una oportunidad de contacto y crecimiento. Visto de esta manera, el amor no conoce límites. Cuando es tan modesto como un interés, inspiración o esperanza en común, no tienes ninguna razón para negárselo a nadie.

En este capítulo también me basaré en la antigua sabiduría de la meditación de bondad (MB). Como ésta, te animaré a abrir tu corazón como nunca lo creíste posible. Te invitaré primero a probar la extensión de estima y benevolencia a todos tus conocidos, y a propagar después, más todavía, esa vibración positiva para abarcar asimismo a todos los que no conoces. Una vez puesta tu mira, mente y corazón en esos grandes propósitos, hallarás innumerables formas de establecer afectuosas relaciones de amor con todos, sin excepción alguna.

Éstos no son deseos ociosos, intenciones vacías o una forma inútil de pensamiento mágico. Para desear que personas al otro lado del mundo sean felices y vivan en paz no hace falta que creas que tus deseos recorren metafísicamente el planeta a fin de cambiar el curso de su día. Se trata de que cambies el *tuyo*, condicionando tu corazón para que sea dulce, abierto y atento hacia cada nueva persona que se cruce en tu camino, por distante que haya sido hasta ahora la relación entre ustedes.

Este capítulo contiene prácticas formales e informales para ayudarte a ampliar el alcance de tu amor, aun de cara a la incertidumbre o la ambigüedad.

Redefinir el amor como los micromomentos de resonancia de positividad que puedes compartir con casi todos abre oportunidades extraordinarias.

Claro que oportunidades extraordinarias plantean retos extraordinarios, no sólo para ver las posibilidades de relaciones de amor, sino también para estar preparado para ellas. Por definición, los micromomentos son efímeros. Si parpadeas —o te abstraes—, te los pierdes. Aun así, la mera búsqueda de oportunidades de contacto, sin estar preparado para actuar, puede volverte más solitario aún. A fin de crear comunidad y escapar del penoso aislamiento, debes enseñar a tu corazón a estar listo. Pule tus habilidades para capitalizar esos vivificantes micromomentos con objeto de que, cuando el río de nuevas oportunidades de amor corra hacia ti, estés listo para aprovecharlas.

Prueba esta práctica de meditación: Amar a todos

Retírate a un lugar en que puedas sentarte sin ser molestado. Afírmate tendiendo los pies en el suelo, y ajusta tu postura hasta sentir que tu cuerpo está alerta y abierto. Enderézate y levanta la caja torácica. Puesto que los estados emocionales son eminentemente corpóreos, busca la posición más adecuada para propagar amor.

Comienza de nueva cuenta respirando lenta y profundamente varias veces, atento a cada respiración mientras el aire pasa por tus pulmones y tu cuerpo.

Dirige ahora tu conciencia a tu intención para esta sesión. Dila en silencio. Podría ser la de descubrir el enorme océano de posibilidades de amor, o hallar alegría en tu contacto con toda la gente con que te encontrarás el día de hoy.

Mientras practicas, recuerda dirigir suavemente tu conciencia a la región del corazón. Repara en cualquier nueva sensación en tu cuerpo y tu rostro. Estos aspectos físicos de tu experiencia importan más que las frases particulares que elijas.

Ahora, forma pausadamente la imagen de una multitud. Podría tratarse de toda la gente en la parte de la ciudad donde vives, o de tu región del país. Para hacer esto, podrías visualizar la vista que obtendrías sobrevolando tu territorio. Aunque no puedes ver a cada persona, sabes que están ahí, bajo casi cada techo, realizando sus actividades de costumbre, como comer, descansar, rendir culto o simplemente moverse de un lugar a otro. Amplía tu conciencia para abarcar toda esta comunidad. Ten en cuenta que incluye a personas que conoces muy bien, a otras que conoces poco y a otras más que no conoces. Puedes estar seguro de que, como tú, todas y cada una de ellas han anhelado en un momento u otro algo más en la vida: felicidad, unión y una sensación permanente de paz. Permite que tu conocimiento de esta semejanza fundamental entre todos y tú llene el espacio entre tu corazón y el de ellos. Comparten los mismos deseos, la misma Tierra. Respiran el mismo aire.

Con tus vínculos con todas esas personas en mente, di para ti las siguientes frases antiguas, o tus versiones de ellas, ofreciendo estos deseos con el corazón:

Que todos se sientan seguros y protegidos.

Que todos se sientan felices y en paz.

Que todos se sientan sanos y fuertes.

Que todos vivan tranquilos.

Ofrece cada deseo junto con cada una de tus respiraciones lentas y profundas. Permite que tu buena voluntad hacia todos los que viven en tu vecindario, ciudad o región embargue y ablande tu corazón.

Cuando estés listo, amplía aún más el alcance de tu atención. Visualiza tu país o continente, ofreciendo tu benevolencia a todos los que residen ahí, reparando de nuevo en que entre ellos están individuos que conoces personalmente tanto como muchos otros que no conoces. Repite en silencio las frases, con esta mayor cantidad de gente en tu conciencia.

Otra manera de hacer el experimento de amar a todos es dividir a la gente en dos grandes categorías mutuamente excluyentes. No necesitas un agudo pensamiento analítico para hacerlo. Aplica cualquier división que te parezca lógica, como “todos los niños” y “todos los adultos”, o “todas las mujeres” y “todos los hombres”, o “todos los que sufren” y “todos los que no sufren por ahora”. Puedes poner un poco de creatividad en esta etapa, concentrándote tal vez en “todos los que duermen” y “todos los que están despiertos”, o “todos aquellos para quienes brilla el sol” y “todos aquellos bajo la oscuridad de la noche”. La clave es no dejar fuera a nadie, considerar a todos. Repite después las frases clásicas dirigiéndolas a cada subconjunto de tu atención, suscitando tu más sentida benevolencia.

Que todos los niños se sientan seguros.

Que todos los niños se sientan felices.

Que todos los niños se sientan sanos.

Que todos los niños vivan tranquilos.

Al extender estos deseos, experimenta en verdad el sentimiento detrás de la simple palabra todos. Dale más énfasis que a las demás, para abrir tu corazón un poco más con cada deseo que ofreces.

Que todos los adultos se sientan seguros.

Que todos los adultos se sientan felices.

Que todos los adultos se sientan sanos.

Que todos los adultos vivan tranquilos.

Al terminar esta sesión de práctica y proceder a tus actividades diarias, toma en cuenta que cada persona con la que topes ya ha sido objeto el día de hoy de tu intención amorosa. Usa esta certeza para forjar nuevos micromomentos de unidad.

Libera tus oportunidades de concentrarte en los demás

Más allá de la práctica formal de la MB destinada a toda la gente, para ensanchar aún más tu corazón podrías fijarte sencillamente en cuánta atención pones cada día en tus intereses. El interés propio no tiene nada de malo. Después de todo, tienes la responsabilidad de sortear tu día, lo que a veces puede requerir planeación o autopresentación estratégica. Surgen problemas únicamente cuando eres

arrebatado por remolinos que parecen no terminarnunca. En ocasiones podría parecer que hubieras entrado solo a una sala de espejos. Todo lo que ves es el reflejo del mismo interés propio, y no encuentras la salida. Volver a prestar atención a los demás es la vía de salida.

Tu intención importa, por supuesto. La concentración en los demás puede adoptar muchas formas, no todas ellas generosas. Aquél puede ser un acto egoísta más. Al principio de mi carrera pasé varios años catalogando los daños psicológicos sufridos por las mujeres que enfrentan el mensaje de que pueden ser reducidas a cómo se ven.³ La pregunta que hace una actitud cosificadora es: “¿Qué puedes hacer por mí?”. En contraste, un deseo genuino de comprender y apreciar a la otra persona pregunta: “¿Quién eres?”, y confía en que dar pasos para descubrirlo revelará una bondad inherente. Desde esta perspectiva cálida, el cariño emerge sin esfuerzo.

Una forma de conocer el grado de tu atención en ti contra la que pones en los demás es examinar un día representativo –ayer, por ejemplo– y peinarlo episodio por episodio. Descubrirás así el inmenso número de oportunidades desaprovechadas para crear micromomentos de resonancia de positividad. Esta nueva conciencia puede inspirarte entonces a reparar en esas oportunidades recurrentes, en vez de permitir que pasen inadvertidas.

Prueba esta práctica de micromomentos: reconstruye el día de ayer para descubrir oportunidades de amor

Aquí te guiaré acerca de cómo adaptar una técnica de evaluación desarrollada por un excolaborador y mentor mío, ganador del premio Nobel, el psicólogo Daniel Kahneman, autor del aclamado libro *Thinking, Fast and Slow* (Pensar, rápido y despacio). Esa técnica se llama “Método de reconstrucción de un día” (MRD). Puedes usarla para revisar y evaluar tus hábitos mentales diarios, así como tus emociones, reales y potenciales.

Te advierto que esta actividad puede consumirte hasta una hora. Las ideas que te aporta te servirán después en micromomentos. Para comenzar, necesitarás tu diario, u otro cuaderno, y una calculadora. O bien, puedes registrarte para utilizar las herramientas gratis en internet que hallarás en www.PositivityResonance.com.

Una vez situado en tu computadora, o con lápiz y papel a la mano, tu tarea consiste en recordar todo lo que hiciste el día de ayer. Recordar los detalles de un día entero puede ser difícil. Por eso el MRD divide este proceso en pasos. El primero es registrar la hora a la que despertaste y en la que te acostaste. Luego, comenzando por el momento en que despertaste y procediendo secuencialmente a lo largo de tus horas de vigilia, divide tu día en una serie de episodios contiguos. Asigna a cada episodio un número y un nombre descriptivo, como “1: me estiro”, “2: salgo a dar una vuelta”, “3: desayuno”. Anota las horas aproximadas de inicio y fin de cada episodio, evitando vacíos grandes o empalmes de horas. Concibe estos episodios como escenas de una obra de teatro. Cada vez que cambian los personajes, el escenario o el propósito de tus actividades cotidianas, da inicio un nuevo episodio. Claro que puedes saltarte breves momentos tras bastidores, como sonarte la nariz o ir al baño. Aun así, la clave es diagramar tu día en su totalidad. Dado que los episodios usuales duran entre diez minutos y dos horas, verás que ayer puede dividirse en menos de diez o hasta en treinta episodios.

He aquí, ahora, la variante del MRD que puede servir para identificar y liberar oportunidades

de concentración en los demás, con el potencial de esos momentos para el amor. En relación con cada uno de tus episodios, responde las preguntas siguientes lo más precisa y honestamente que puedas:

Nombre del episodio: _____

Duración del episodio (en minutos): _____

1. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio estuvieron presentes otras personas, ya sea cara a cara o por teléfono? (No incluyas comunicaciones asíncronas, como correo electrónico, correo de voz o textos.) _____

2. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio pudiste concentrarte en el otro (u otros) en forma respetuosa y significativa? _____
3. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio pudiste sintonizar con y entender realmente las experiencias del otro (u otros)? _____
4. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio te sentiste vigorizado por la compañía del otro (u otros)? _____

5. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio experimentaste un flujo compartido de pensamientos y sentimientos entre el otro (u otros) y tú? _____
6. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio tus interacciones reflejaron una fluida coordinación de esfuerzos entre el otro (u otros) y tú? _____
7. ¿En qué proporción (de 0 a 100 por ciento) de la duración de este episodio experimentaste una sensación recíproca de interés en el bienestar de la otra parte? _____

Conforme avances por las tres primeras de estas siete preguntas en cada episodio, es probable que las proporciones de tiempo que identifiques sean cada vez más reducidas. Las preguntas 1 y 2 comprenden los prerrequisitos para compartir con los demás micromomentos de resonancia de positividad: primero, la presencia de otros y, después, una concentración respetuosa y significativa en ellos. Mientras que la pregunta 3 remite al sentido gestáltico de conexión (presentado en el capítulo 5), las preguntas restantes aluden a las tres facetas clave de la resonancia de positividad: emociones positivas compartidas (preguntas 4 y 5), sincronía bioconductual (pregunta 6) e interés mutuo (pregunta 7).

Ahora viene la puntuación. Aunque las herramientas en línea hacen esto por ti, si efectuaste este ejercicio en papel tendrás que usar en este momento tu calculadora. Primero, suma los minutos de todos los episodios. Esta cifra representará el tiempo total que pasaste despierto ayer. Luego, convierte a minutos tus respuestas a las preguntas 1 a 7 de cada episodio. Para hacerlo, multiplica la duración de cada episodio (en minutos) por la proporción de tiempo que indicaste en tu respuesta (en otras palabras, veinte por ciento implicaría multiplicar por .20, y cinco por ciento por .05). En seguida, suma los minutos por pregunta de todos los episodios. Es decir, respecto a la pregunta 1, encuentra el total de minutos, de entre todas las horas que pasaste despierto, durante los que estuviste rodeado de otros. De igual manera, respecto a la pregunta 2, encuentra el total de minutos, de entre todas las horas que pasaste despierto, en que te concentraste en los demás, y así sucesivamente. Es probable que la diferencia entre estas dos cifras sea grande. Esta diferencia representa tu potencial desaprovechado, en un día representativo, para crear condiciones conducentes a la resonancia de positividad.

Prosigue calculando los minutos totales, de entre todas las horas que pasaste despierto ayer, en que experimentaste el sentido gestáltico de la resonancia de positividad (pregunta 3) o una de sus tres facetas (preguntas 4 y 5, seguidas por la 6 y 7). La diferencia entre cada una de esas cifras y el total de minutos que pasaste en presencia de otros (pregunta 1) representa tu potencial de amor desaprovechado, cifra que podría ser muy grande. En contraste, la diferencia más modesta entre cada una de esas cifras (de las preguntas 3 a 7) y el total de minutos dedicados respetuosa y significativamente a otros (pregunta 2) representa qué tan fácil te fue convertir esas oportunidades en micromomentos de amor.

Con este resumen frente a ti, considera ahora los costos de oportunidad del ensimismamiento mientras navegas en internet, por ejemplo. Este tipo de conducta es normal e inevitable, y a veces hasta rejuvenecedora. Pero piensa qué otros tipos de experiencias estás desplazando. ¿Qué te pierdes? ¿Más amor?

Historia de Jeremy

En mi despacho en casa tengo tres cartas enmarcadas, dos de mis hijos y una de un par de niñas a las que quizá nunca conoceré. Las de mis hijos son preciados regalos del Día de las Madres. Cada una enlista lo que, para ellos, significa que yo sea su mamá, lo cual va de “Hace las mejores crepas” y “Me anima” a “Le gusta platicar conmigo” y “Me enseña sobre lo que ella enseña”. La tercera está escrita con marcador azul sobre cartulina verde, y decorada con pegamento brillante y dibujos. En ella se lee: “Querida doctora Fredrickson: Gracias por haberle enseñado al señor Wills a ser +

[positivo], [corazón] Tisha y Kelly.”⁴

El señor Wills es Jeremy Wills, exalumno mío. Hace unos años se inscribió en un seminario avanzado de nivel licenciatura impartido por mí sobre psicología positiva, antes de lo cual nunca se había detenido a pensar en emociones positivas.

Hace unos meses, mientras yo estaba metida de lleno en la redacción de la parte I de este libro, me encontré a Jeremy en el campus de la University of North Carolina en Chapel Hill. Él había vuelto a la ciudad por un periodo corto entre empleos. Años atrás, Jeremy había aportado muchas cosas a mis clases, siempre abierto y reflexivo, así que me gusta saber de él cada vez que puedo. En esta conversación casual, que se prolongó media hora, me contó que tenía una carta para mí de unas exalumnas suyas. Como yo ya sabía un poco de sus alumnos, y de sus experiencias como maestro, supe que debía saber más. Le pregunté entonces si podía entrevistarle para este libro, y accedió. Resulta que su historia y la de sus alumnos ilustran clara y elocuentemente por qué y cómo la resonancia de positividad importa, y cómo se le puede aprovechar, aun en las circunstancias grupales más difíciles.

Después de graduarse, Jeremy consiguió un codiciado puesto en Teach For America, organización no lucrativa que, siguiendo el modelo de Peace Corps, enrola a miles de futuros líderes recién salidos de la universidad para llevar maestros nuevos a comunidades de bajos recursos durante dos o más años. A él le atrajo Teach For America porque ansiaba hacer una verdadera diferencia en el cambio social. Años antes, como auxiliar voluntario en las precarias escuelas urbanas del vecino condado de Durham, había cobrado conciencia plena de la ironía de asistir a aulas de “torre de marfil” en una universidad de elite, para hablar en términos abstractos de cómo, de generación en generación, las desigualdades sociales se reproducían a causa de arraigadas desigualdades en educación y riqueza, cuando justo calle abajo un estudiante de secundaria batallaba para poder leer “Mi mamá me mima”. Tras conocer a uno de esos chicos en particular, y advirtiendo la penosa brecha que había entre sus aspiraciones (“diseñar videojuegos”, por ejemplo) y su aptitud académica, Jeremy descubrió de cerca que “el problema tenía rostro”. Como dice él mismo: “Alguien, en algún lugar, le hizo a ese chico algo que le impidió aprender, o no le dio la oportunidad, y éste es un problema con el que nadie debería lidiar.”

Teach For America (TFA) le ofreció a Jeremy la oportunidad de arremangarse la camisa y ayudar a cerrar esa brecha de aprovechamiento trabajando directamente con chicos en apuros en aulas de bajos ingresos. Habiendo pasado unos meses en el curso de capacitación de TFA, y luego de una breve estancia en su primer puesto en un condado rural pobre de Carolina del Norte, la subdirectora de la secundaria se dio cuenta de su extraordinaria paciencia y altas expectativas para con incluso los alumnos de más bajo rendimiento, así que le ofreció su propio curso de matemáticas. Estaría a cargo de casi una docena de chicos de “edición especial” con deficiencias crónicas, algunos de ellos con IQ de cincuentaitantos o problemas de conducta tan severos que si “los veías feo, podías acabar con un escritorio encima”. Este reto le emocionó mucho. Su idealismo se intensificó. Él admite que al principio creyó que simplemente “llegaría bailando” y resolvería el problema de la desigualdad social aula por aula.

Pero la realidad de ese problema le impactó. Aunque dedicaba cuatro o más horas todos los días a preparar sus clases, con todo y notas guiadas, instrumentos táctiles y todas las herramientas didácticas sobre las que había leído, pronto quedó claro que les estaba fallando a sus alumnos. El problema no era el control de la conducta ni lidiar con los arranques de los chicos. Como Jeremy

señala, “los muchachos estaban muy abatidos”. Lograr que dijeran algo “era como sacarles un diente”. No hacían contacto visual con él. Cuando por fin decían algo, apenas si murmuraban. Lo peor fue cuando les aplicó un examen. Muchos se limitaron a apoyar la cabeza en el pupitre. Ni siquiera vieron la hoja, ni hicieron el menor intento. “No había vida en ese salón.”

Describió esta nueva asignación docente como “humillante” y “estresante”. Era “abrumador” ser “directamente responsable del éxito académico de esos jóvenes, que más tarde se traduciría en salud, potencial de ingresos y carrera”. Aunque ése era el empleo con que él había soñado, Jeremy comenzó a tener miedo de entrar al aula. Además, cada vez dormía peor. Despertaba “casi sin aliento”. Se le empezó a caer el cabello. Y hasta había perdido el gusto por la diversión. Ya no le agradaba regresar a Chapel Hill para ir con sus amigos de la universidad a jugar ping-pong o dardos al calor de unas cervezas, como en los viejos tiempos. “Tantas preocupaciones me habían convertido en un remedo de mí mismo.”

Aceptar su fracaso como maestro –el doloroso desajuste entre sus grandes esperanzas y sus experiencias diarias con adolescentes a la deriva– fue lo más duro que había experimentado hasta entonces. Supo que algo tenía que cambiar. Hasta su cuerpo le decía que no podía seguir así mucho tiempo. Tras sumergirse un rato en el desaliento, recordó ideas supuestamente abstractas que había recibido tiempo atrás y que ahora parecían especialmente relevantes para su doloroso predicamento. Recordó ideas expuestas durante su curso de capacitación en Teach For America, acerca del ambiente en el salón de clases y de lograr que los alumnos invirtieran en su educación. Recordó asimismo haber oído una entrevista que yo concedí a la estación de radio pública local, e igualmente la historia inicial de mi primer libro, sobre una madre que, luego de descubrir la positividad, cambió el curso de su día, su vida y la de quienes la rodeaban. Jeremy se acordó entonces del curso que había tomado conmigo en Carolina. En él había aprendido de las considerables asimetrías entre las emociones negativas y positivas. Lo que más le impresionó fue que las emociones negativas gritan y se arrastran, mientras que las positivas son “como el niño callado del salón en el que nadie repara”. Esto le ayudó a recordar que si podía cultivar y saborear esas calladas y efímeras emociones positivas, y ayudar a sus alumnos a hacer lo mismo, juntos podrían sentirse bien más tiempo, y aumentar así su resiliencia y recursos. Ante mí admitió que, antes de caer en el que resultó el punto más bajo de su vida, todas esas ideas no habían pasado de ser para él más que meras abstracciones, interesantes, sin duda, pero que no parecían reales. Ahora, junto con el apoyo de sus supervisores y sus mentores en TFA, demostraban ser un recurso vital.

Jeremy se dio cuenta de que lo primero que tenía que cambiar era su actitud. Como él mismo señala, “yo no estaba celebrando la educación en forma alguna”. Sí, le habían dado una asignación difícil. Pero comprendió que si hacía el esfuerzo de ver su situación de otra manera, vería también que se le había concedido “una rara oportunidad de cambiar realmente la vida de esos muchachos en forma positiva, de reavivar realmente su amor al estudio”. Comenzó a ver la docencia como “una relación bidireccional. Ellos bien podían estar desanimados, pero ¿y yo? ¡Yo no era precisamente la vida de ese salón!”.

Decidió entonces dejar de enseñar por lo pronto matemáticas básicas, para poder formar relaciones reales con sus alumnos, y entre ellos. “Dije: ‘Vamos a conocernos’, así que nos pusimos a jugar.” Pidió a sus alumnos que contaran algo sobre sí mismos, cuántos hermanos tenían, qué pensaban de su ciudad, cualquier cosa que rompiera el hielo. Les pidió escribir historias sobre ellos, diciendo “quiénes eran, cuáles habían sido sus peores experiencias en la vida, qué los hacía felices”.

Después de que un chico tuvo el valor de contar su historia, “todos se soltaron”. Según él, parecían pingüinos formados “a la orilla de un iceberg” viendo el agua, y luego “uno saltó, y vio que era seguro, y todos se lanzaron”. Los alumnos comenzaron a abrirse, contando de papás ausentes o mamás que batallaban para alimentar a la familia con vales del gobierno. Relataron sus temores, así como sus pasatiempos y esperanzas. Ty había hecho su propio carro reforzado, y hacía poco había ganado dos mil dólares corriéndolo. Tisha contó que quería ser enfermera. Todos aprendieron a confiar en sus compañeros y a respetar lo que cada cual contaba.

Jeremy dedicó incluso unas cuantas sesiones a lecciones básicas de la ciencia de las emociones positivas, que atribuyó a la “doctora Fredrickson”, en Carolina. Les pidió recordar una vez en que se hubieran sentido tristes o molestos. Ellos relataron historias de separaciones y otros fracasos. Los instó a darse cuenta de que la tristeza es contraproducente, porque quita energía y seguridad en uno mismo. Les hizo ver que a veces no nos damos cuenta de que nos sentimos bien, pero que esos buenos sentimientos podían hacer mucho por ellos. Celebrar los buenos sentimientos que estaban aprendiendo a crear en el salón –escuchando y apoyando a sus compañeros– podía renovar su energía, darles seguridad y multiplicar los recursos que necesitaban para hacer frente a problemas matemáticos difíciles. El grupo se sirvió de ese análisis de las emociones para hacer analogías de situaciones peliagudas en los deportes. Se habló, por ejemplo, de cómo un beisbolista al bat ya muy avanzada la novena entrada, con la carrera del empate en segunda base, debe tener seguridad en él mismo y ser capaz de visualizar su éxito y darlo todo. Él les dijo que la clase de matemáticas era igual, que tenían que hacer acopio de recursos y seguridad en sí mismos para perseverar y dar todo en cada paso de un problema.

Jeremy ayudó a sus alumnos, uno por uno, a relacionar ese curso con lo que querían hacer en la vida. Ayudó a Tisha a ver que, como enfermera, necesitaría de las matemáticas para medir la presión arterial o aplicar una dosis particular de medicinas. “Ella dijo: ‘¿Se necesitan las matemáticas para eso?’, y yo contesté: ‘¡Claro!, ¿a poco crees que te la vas a pasar clavando agujas?’”. Con Ty platicó de ingeniería, presión de llantas y rotaciones por minuto y velocidad, y enfatizó las matemáticas que esas ideas implicaban. “Él dijo: ‘¿De veras necesito las matemáticas? No lo sabía...’”. Jeremy agregó: “Creo que ésa fue la gran clave... relacionar el curso con algo positivo, y que habláramos incluso de cómo se sentían ellos. Fue como si yo les preguntara: ‘¿Los hace felices pensar en su carrera o en lo que quieren hacer?’, y ellos dijeran: ‘¡Sí!’”. Bueno, pues también las matemáticas los deberían hacer felices, ¡porque les permitirán hacer todo eso!”.

Luego de varias semanas de “conversación”, como le decían, aquellos doce estudiantes de rendimiento ínfimo se Hermanaron en la clase de matemáticas de Jeremy. Él los animó sobre la marcha a celebrarse entre sí diciendo lo que les parecía interesante en las historias de los demás. También los animó a ayudarse en pasos difíciles de los problemas de matemáticas, y a aplaudir los éxitos de cada quien, por modestos que fueran. Entonces, en vez de murmullos, silencio y cero contacto visual, “si Tisha hacía algo bien, todos gritaban: ‘¡Eso, amiga!’”, y finalmente “los chicos celebraban ya sus mutuos éxitos sin que yo les dijera nada, y eso fue fabuloso”. Jeremy dijo que el salón ya estaba entonces “lleno de vida”. Y añadió: “Sé que parece trillado, pero podría decirse que fue como si hubiera salido el sol, [y] ellos respondían gritando, y llegó un momento en que ya no podían parar, y fue increíble.” La atmósfera que él y sus alumnos crearon era “casi festiva” y auténticamente interactiva, como en una iglesia en la que de todas las bancas se desprenden gritos de “¡Aleluya!”. O como resumió Jeremy: “Era como una fiesta, sólo que con matemáticas.”

Este enorme cambio emocional pagó dividendos. Ty sacó diez, y le dijo a su mamá, por primera vez en la vida, que le gustaban las matemáticas. El chico con IQ de cincuentaitantos aprobó el curso. Otra alumna pasó del decimocuarto al cuadragésimo cuarto percentil. “Recuerdo que ella me dijo: ‘¡Voy a pasar, señor Wills, voy a pasar!’, y así fue, y resultó increíble.” De hecho, más de ochenta por ciento de los estudiantes de “edición especial” de Jeremy aprobaron el examen estatal estándar de matemáticas. Al comparar esto con el índice de aprobación de cincuenta por ciento de los alumnos promedio de esa misma escuela, se advierte lo notable de esa transformación. Una abuela llamó para saber si su nieta había aprobado, y cuando Jeremy le dijo que sí, “ella exclamó: ‘¡Aleluya! ¡Gracias, Dios mío!’”.

Comprensiblemente, la satisfacción de Jeremy fue inmensa. En forma conmovedora, contó que, “cuando pienso que alguien, en algún paso previo, hizo algo horrible que provocó que a esos chicos no les gustara estudiar, ver reavivarse su amor al aprendizaje fue casi como... no sé... es difícil de describir... es casi surreal. Ver su mirada cuando empiezan a confiar en sí mismos de nuevo.”. Admite que aunque esto no dio resultado con todos, sí lo hizo con la mayoría. “Yo podría asegurar que muchos de ellos salieron de ese salón mucho más seguros y capaces de lo que llegaron.”

En cuanto a él, una vez que el ambiente en el salón cambió, Jeremy empezó a dormir mejor. Sentía más energía para dar. No sólo se sintió mejor, sino que, además, se le dejó de caer el pelo. Me dijo: “Esto me volvió una persona mucho más capaz y segura.” Esa experiencia le enseñó cómo y por qué ser optimista. Él recurrió a lo que había aprendido en TFA y en mi curso para “superar el reto quizá más difícil” de su vida, en formas que “se aplican a todo”. Dijo que esto fue “increíble”, y añadió: “Una cosa es aprender [psicología positiva] en el papel, y otra realmente implementarla y verla traducirse en un éxito real.”

Después de que, en esta entrevista, Jeremy me contó su historia y la de sus estudiantes, le enseñé un bosquejo de las ideas que yo había desarrollado para este libro, especialmente mi definición de resonancia de positividad y sus precondiciones. Mientras él consideraba estas nuevas ideas, movía afirmativamente la cabeza. También apreció lo que yo había advertido en nuestra conversación casual tiempo atrás: que los cambios internos que había hecho en sí mismo —su esperanza renovada, su ansia de saborear y celebrar hasta el menor éxito y, sobre todo, su disposición a experimentar con nuevas formas de guiar— produjeron en su aula nuevas relaciones y recursos. Echando mano de lo que había asimilado todos esos años previos sobre la ciencia de las emociones positivas, junto con los valores que TFA le había inculcado, acabó por ver la idea abstracta del “ambiente en el aula” como la acumulación de los muchos y muy reales micromomentos de resonancia de positividad que sus alumnos creaban. Fue la energía de esos micromomentos —las celebraciones y las sensaciones de unidad y camaradería— lo que encendió una nueva capacidad y fortaleza en esos alumnos de ínfimo rendimiento previo. Jeremy admitió que, al principio, “los chicos pensaban que celebrar cosas era una tontería”. Fue preciso transmitirles las verdades acerca de las emociones para que aceptaran el nuevo ambiente que él intentaba infundir en el salón. Aun entonces, el ambiente positivo era algo a lo que todos tenían que contribuir. “No fue rápido... no fue nada más una persona; todos aceptamos esta idea, todos estábamos conscientes, todos hicimos un esfuerzo, y los frutos de nuestra labor estaban a la vista. A todos nos cambió la vida.”

Queridas Tisha y Kelly, me gustaría poder escribirles: gracias por permitirme ver cómo ustedes y sus compañeros aprendieron a ser positivos. ¡Mis mejores deseos para ambas!

Prueba esta práctica de micromomentos: replantea tu trabajo en torno al amor

Aunque la resonancia de positividad puede desplegarse por sí sola, como efectivamente lo hace, sin pensamientos ni intervenciones adicionales, la verdad es que muchas veces no es así. Hábitos arraigados e interacción social suelen conspirar para tentarte a centrar tu atención en problemas fastidiosos, o a juzgar a los demás o rezagarte, especialmente en el trabajo, quizá. Los cambios que Jeremy hizo en su puesto requirieron valor. Tuvo que tomar la difícil decisión de dejar de enseñar números positivos para enseñar emociones positivas. Además, mientras enseñaba matemáticas en torno a la experiencia, también enseñaba emociones de la misma manera. Enseñar abstracciones habría implicado menos tiempo, sin duda, pero difícilmente hubiera dado los novedosos resultados que Jeremy buscaba. Así, creó juegos y otros medios para que sus alumnos pudieran abrirse y unirse, y sentirse seguros tanto para correr riesgos como para darlo todo.

Hacer lo que hizo Jeremy es tardado. Revisa tu trabajo, tus rutinas laborales, tus actitudes en el empleo. ¿Qué partes de tu trabajo realizas con o en presencia de otros? ¿Qué proporción de tiempo, de entre esos momentos, dedicas a hacer un esfuerzo consciente por relacionarte con ellos? ¿Te detienes lo suficiente para escuchar y hacer contacto visual? Como Jeremy, ¿te permites y permites a los demás “salirse del tema” en favor de las relaciones, la resiliencia y otros recursos? Quizá no simplemente necesitas más tiempo, más presupuesto o más alta tecnología para que tu equipo de trabajo cumpla sus aspiraciones. También tú podrías descubrir más capacidad individual y colectiva en tu equipo mediante la resonancia de positividad. ¿Cómo podrías destinar más energía a cultivar momentos de unión? ¿Qué nuevos rituales o hábitos puedes crear para llevar más amor a tu jornada de trabajo? ¿Qué medidas ayudarían a ti y a tus compañeros a saber si esta inversión rinde beneficios?

Sobre amor, ciencia y espiritualidad

Soy científica de las emociones, no experta en religión. Hasta la fecha, he escrito exactamente un artículo con la palabra “religión” en el título, y fue apenas un comentario para aportar mi granito de arena en la indagación de por qué inmiscuirse en cuestiones religiosas predice buena salud.⁵ Pero mi empeño, y el de otros, de describir los paisajes místicos, y en definitiva inefables, que el amor abre fue lo que me llevó a explorar el vínculo entre amor y espiritualidad. Así, cuando me invitaron a dar una serie de conferencias en el Danielsen Institute de Boston University sobre la relación entre la ciencia de las emociones y el desarrollo espiritual y bienestar religioso, me atrajo de inmediato la oportunidad de profundizar. Dicté esas conferencias a principios de 2010. Esta experiencia sembró semillas en el jardín de los pensamientos y las teorías que fructificaron en este libro.

Filósofos, especialistas en religión y psicólogos han señalado por igual, desde hace tiempo, la inevitable brecha entre experiencias corpóreas y las palabras que las describen. Nuestras experiencias emocionales en particular pueden ser muy extremosas, y arrojarnos en caída libre a abismos infernales, o a volar a las más altas cimas. En ambas altitudes, el aire puede enrarecerse al punto de devolvernos las palabras, incapaces ya de satisfacernos. Las palabras encasillan nuestros experimentos, pero a veces son la única forma de comunicar lo que nos pasa. Proporcionan

conceptos y categorías convenientemente fijos, que forman la base de nuestras interpretaciones comunes, nuestras culturas e instituciones. Son las tablas de los puentes que las culturas han tendido para salvar el abismo entre experiencias individuales, espirituales y emocionales y nuestros sistemas de creencias compartidas. La aplicación ulterior de palabras, rituales y decretos hizo evolucionar algunas de esas creencias compartidas en religiones organizadas, instituciones culturales que dicen explicar –y crear– las hondas e indescriptibles experiencias espirituales que, como el amor, de vez en cuando nos visitan.

Me atraen en particular los textos religiosos que versan sobre experiencias de unidad y conexión, porque éstas son parte de la firma del amor. En momentos así, las fronteras parecen evaporarse, y uno se siente parte de algo mucho más grande que uno mismo, sea la naturaleza, la eternidad, la humanidad o lo divino. Éste es el “sentimiento oceánico” que Sigmund Freud calificó despectivamente como regresión a la sensación infantil de fusión con la madre, pero que William James y muchos otros han declarado el fundamento de las experiencias corpóreas de espiritualidad. Siguiendo los pasos de James, yo considero que la espiritualidad gira en torno a momentos de expansión emocional como éstos. En consonancia con la idea de que las palabras no captan la esencia de la espiritualidad, en su libro clásico de 1902 *The Varieties of Religious Experience* (Las variedades de la experiencia religiosa), James escribió: “El sentimiento es la fuente más profunda de religión, y [...] las fórmulas filosóficas y teológicas son productos secundarios, como traducciones de un texto a otra lengua.”⁶

Más de un siglo después de que James igualara la espiritualidad con las emociones, Karen Armstrong abrió su libro *The Case for God* (El caso de Dios, 2009) con una vívida y estremecedora descripción de lo que se siente al descender veinte metros bajo la superficie –a veces arrastrándote a gatas en medio de la más completa oscuridad– para explorar las antiguas cavernas en la frontera entre Francia y España, con objeto de ver las elaboradas pinturas que nuestros antepasados de la edad de piedra produjeron hace diecisiete mil años. Concluye Armstrong:

Como el arte, las verdades de la religión requieren el disciplinado cultivo de un modo de conciencia distinto. La experiencia en la cueva comenzaba siempre con la desorientación en la densa oscuridad, que aniquilaba hábitos normales de la mente. Nuestra constitución como seres humanos nos empuja a buscar de manera periódica [lo que los griegos llamaron] *ekstasis*, una “salida” de la norma. Hoy la gente que ya no encuentra eso en un ámbito religioso recurre a otros medios: música, danza, arte, sexo, drogas o deporte. Nos obstinamos en buscar experiencias que nos toquen en lo profundo y nos eleven por un instante más allá de nosotros. En esos momentos, sentimos habitar nuestra humanidad más plenamente que de costumbre, y experimentamos una mejora del ser.⁷

Para Armstrong, la religión es hacer, no creer. Nuestro empeño en cultivar repetidamente esas epifanías sublimes e ilimitadas es lo que abre nuestro corazón y nuestra mente y nos pone en sintonía con posibilidades infinitas.

Como apunta Armstrong, la religión no es la única vía de acceso a modos de conciencia expandidos. En el capítulo 4 me valí de la antigua metáfora acerca de abrir las puertas de la percepción, usada primeramente por William Blake y más de ciento sesenta años después por Aldous Huxley. Tus usuales experiencias de emociones positivas también pueden abrir esas puertas, ya que

amplían tu perspectiva de la vida y dan origen a experiencias espirituales.⁸ A veces esa perspectiva ampliada es difícil de advertir, mientras que, en otras, puede tomarte por sorpresa, como una fuerte ráfaga que, levantando desechos, te permite ver las cosas con nuevos ojos. Lo que quiero decir es que no es indispensable que nuestras experiencias de amor y unión sean arrolladoras para que abran las puertas de nuestra percepción. Evidencias científicas documentan ya que experiencias emocionales positivas mucho menos intensas bastan para abrir esas mismas puertas y suscitar espiritualidad. Realizando regularmente prácticas formales e informales como las que ofrecí a lo largo de la parte II de este libro, tú puedes aprender a impregnar tu día y tu vida de mayor cantidad de los modos expandidos y espirituales de conciencia de los que James, Armstrong, Huxley y muchos otros escriben.

Considera con ese fin las lecciones espirituales del budismo. En su aclamado libro *Living Buddha, Living Christ* (Vivir a Buda, vivir a Cristo, 1995), el monje vietnamita Thich Nhat Hanh dijo haber vibrado con la forma en que, una vez, un sacerdote católico le describió al Espíritu Santo como “energía enviada por Dios”. Nhat Hanh contó que esta formulación, aparte de agradarle, acendró su convicción de que el medio más confiable para acercarse a la trinidad cristiana es el Espíritu Santo. Al combinar esto con su perspectiva budista, comparó a aquél con la conciencia plena y sus frutos: comprensión, amor y compasión. Según esto, al ponerte en deliberada sintonía con el presente, y ver y escuchar en forma abierta y tolerante, abres una puerta a la unión con lo divino. Como Armstrong, entonces, Nhat Hanh ve la espiritualidad cristiana y budista en el hacer. Desde este punto de vista, el amor, la compasión y otras emotivas experiencias espirituales son estados sagrados que puedes cultivar esmerándote intencionalmente en estar presente, centrado y plenamente consciente de ti mismo y los demás.

Aprender a confiar en que tus emociones más profundas pueden llevarte a buen puerto es lo que mi colaboradora y autora budista estadounidense Sharon Salzberg llama fe en sus memorias espirituales del mismo nombre, publicadas en 2002. Fe, o confianza, es la traducción habitual de la antigua palabra pali *saddha*, que, de acuerdo con Salzberg, significa literalmente “poner el corazón en”. Al igual que Armstrong y Nhat Hanh, Salzberg enfatiza que la fe es un verbo, una acción –algo que haces–, no una definición recibida de realidad o un sistema de creencias que explica convincentemente los misterios de la vida. En el budismo, tener fe es abrir el corazón a las experiencias propias o, como dice Salzberg, estar dispuesto a “dar el paso siguiente, ver lo desconocido como una aventura, emprender un viaje”. La fe es una forma de acercarse a los sentimientos propios de amor y unidad, confiando en que nutrirán y acercarán de algún modo al pináculo espiritual. Según Salzberg, la fe es “un estado activo y abierto que nos dispone a explorar”.⁹ Te saca del territorio seguro y conocido de etiquetas y conceptos, para llevarte al desafiante y siempre tornadizo flujo de tu experiencia interior.

Con lo destacado hasta aquí, no te sorprenderá saber que yo me hago eco del modo en que mi amigo y psiquiatra de Harvard George Vaillant, experto en desarrollo en la edad adulta, define la espiritualidad. En *Spiritual Evolution* (Evolución espiritual, 2009), él iguala espiritualidad con emociones positivas, señalando que estos estados son los que nos unen con los demás, con lo divino, y los que con el paso del tiempo nos ayudan a alcanzar sabiduría y madurez. Concluye sucintamente: “El amor es la definición más corta de espiritualidad que conozco.”¹⁰ No creo necesario mejorarla.

Concebir la espiritualidad como un estado alterado de conciencia no es nada nuevo. En cierto sentido, es una descripción más de las prácticas humanas que producen estados emocionales

exaltados. Descripciones como ésta no nos llevaron muy lejos en el pasado, justo porque permanecían en el lado “suave” de la oposición entre formas subjetivas y objetivas de conocer. La religión aseguró hace mucho el lado subjetivo, y la ciencia el objetivo. De igual forma, el lenguaje de la poesía y las emociones señalaba un polo, y las matemáticas y la razón el otro. Espiritualidad, poesía y emociones se consideraban suaves y subjetivas, mientras que ciencia, matemáticas y razón se juzgaban duras y objetivas. Históricamente, ambos polos no tuvieron nada que decirse entre sí.

Pero así como las fronteras desaparecen cuando se tiene esa sensación oceánica elemental, hoy aquellas antiguas oposiciones ya son insostenibles. En particular, la nueva y muy objetiva ciencia de las emociones nos permite explicar en forma sistemática –por primera vez– experiencias espirituales trascendentes, y desentrañar su poético misterio. Ya no es necesario detenernos a llamar “estados alterados”, *ekstasis* u “oceánicas” a las variadas experiencias religiosas. Ahora las podemos examinar con los cristales de la ciencia de las emociones positivas.

Estos nuevos cristales científicos revelan hechos que pueden ser muy elocuentes. Las poderosas experiencias de resonancia de positividad que compartes con otros –las cuales desaparecen fronteras y abren corazones–, no son un concepto académico o una floritura poética. La resonancia de positividad cambia tu bioquímica en formas que los científicos apenas empiezan a entender. Cuando esos momentos son cada vez más frecuentes en tu experiencia diaria, alteran incluso los ritmos fundamentales de tu corazón, aumentando tu tono vagal, lo que resulta en mayor sincronía entre las acciones de tu corazón y las de tus pulmones. Los científicos ya han demostrado firmemente que altos niveles de tono vagal se asocian no sólo con mayor sintonía social, sino también con una autorregulación más eficiente y un mejor estado de salud. De este modo, amor y salud se crean uno a otro en tu vida. Al mismo tiempo, esta dinámica recíproca de espiral ascendente entre micromomentos de amor y cambios duraderos en tu salud abre una senda a tu supremo sentido espiritual de unidad. Éste bien puede ser el de los momentos (alimentadores de tus células) de resonancia de positividad que, según Karen Armstrong, “nos tocan en lo profundo y nos elevan por un instante más allá de nosotros” y que, según Sharon Salzberg, encarnan el “estado activo y abierto” de la fe “para dar el paso siguiente”.

Amor 2.0: la vista desde aquí

En este capítulo te alenté a dar el paso siguiente y amar a todos, sin límites. Espero haberte convencido de que este paso es realmente glorioso, como ofrece Thomas Traherne en el epígrafe. Dicho paso te acercará a tus mayores aspiraciones, a tu más alto pináculo espiritual. Te abrirá para crear más y mejores oportunidades de florecimiento y salud.

En todo momento tienes la oportunidad de practicar la apertura de tu corazón. Tú mismo eliges la mejor manera de hacerlo. Quizá sea preferible que cumplas tu nuevo ideal de “amar a todos” adoptando la modesta aspiración de “amar a uno más”, renovando luego, una y otra vez, esta aspiración alcanzable. Tu meta puede ser dejar atrás los límites que restringen tradicionalmente al amor, y no excluir a nadie. Por naturaleza, tu composición genética y psicológica te brinda la capacidad de reconocer, proteger y apreciar a tu linaje, y a los demás seres queridos especiales con quienes te has ligado. Pero, sin duda, la evolución también te concibió para que te beneficies de compartir micromomentos de amor con hasta las personas más distantes y disímiles. No

desaproveches tu oportunidad de dar amor, salud, y unidad... en forma generosa, a todos.

CAPÍTULO 9

Una última mirada amorosa

No aprendí a venerar hasta que aprendí a amar.

HENRY WARD BEECHER¹

Tras dedicar varios meses a elaborar el argumento de este libro acerca de por qué vale la pena que actualices tu visión del amor, me convencí de que este simple motivo abre la puerta a un proceso interminable. La labor de la ciencia, después de todo, no termina nunca. Aunque los descubrimientos más recientes sobre el impacto del amor en nuestro cuerpo, cerebro, conducta y perspectivas futuras podrían llenar volúmenes, y llenarte de admiración, es igualmente aleccionador reconocer lo poco que en realidad sabemos sobre el pleno impacto del amor. Nuevos descubrimientos sobre su poder seguirán haciéndose. Entre tanto, tú y yo seremos convocados por igual a actualizar una y otra vez nuestro parecer acerca del amor, a reimaginar una vez más desde cero esta experiencia ensanchadora de la vida. Cualesquiera que hayan sido tus previas opiniones sobre el amor, espero haber picado tu curiosidad para que empieces a verlo tal como tu cuerpo lo experimenta, como una resonancia de positividad capaz de reverberar momentáneamente entre tú y prácticamente cualquier persona. Antes de que esas reverberaciones desaparezcan, inician cascadas bioquímicas que contribuyen a remodelarte, tanto en cuerpo como en mente.

También resulta valioso considerar si, involuntariamente, has puesto restricciones a tus experiencias de amor siguiendo normas culturales. Estas restricciones pueden haberte impedido alcanzar todo tu potencial de salud y felicidad, así como hacer mejores contribuciones a la vida de otros. Aparte de exponer la ciencia más reciente sobre el amor, mi propósito en este libro fue librarte de esas restricciones. La tarea de poner al día el amor sigue estando incompleta sin la introspección y el cambio personal.

Hace años, mientras me hallaba en un retiro de meditación en silencio auspiciado por el Mind and Life Institute celebrado en el centro para retiros del que es cofundadora mi amiga y colaboradora Sharon Salzberg, uno de nuestros maestros nos contó un chiste. Iba más o menos así: al enterarse de la nueva (o renovada) devoción de un amigo por la práctica de la meditación, un observador protestó: “¡Práctica, práctica, práctica! ¡No haces otra cosa que practicar! ¿Cuándo es la función?”. Luego de que una ola de risas apagadas se extendiera por la sala, nuestro maestro agregó que, en realidad, sí está prevista una función; se llama “Tu vida diaria”.

Ésta es la mentalidad que te exhorto a adoptar en torno a las prácticas de la parte II de este libro. Ya sea que dirijas tu atención a la meditación formal o a las prácticas informales de micromomentos que te he ofrecido, te aseguro que incursionar en ellas una o dos veces no producirá

cambios apreciables. Bien sabes que hacer una ronda de ejercicio físico vigoroso o comer un tallo de brócoli no hará nada por mejorar tu salud. Tu camino a la vitalidad física, emocional y espiritual no es distinto. Así, busca actividades que te interpelen, e identifica las señales recurrentes que podrían inducirte a llevarlas a cabo. Permite que las microdosis de positividad que estas actividades aportan te muevan a practicar, practicar, practicar. Y que estas prácticas te ayuden a formar hábitos nuevos y vivificantes que te remocen poco a poco desde dentro, lo mismo que al curso de tu día y de tu vida.

Amor 2.0: ¿nace una emoción?

Mientras yo escribía este libro, los cimientos de la ciencia de las emociones se vieron sacudidos por lo que equivaldría a un sismo. La pregunta en la raíz de esa alharaca es muy antigua, pero ahora fue repetida con mayor contundencia por mi colega en la ciencia de las emociones Lisa Feldman Barrett, con la fuerza de datos considerables. Lo que Barret y colaboradores (incluida una de mis más recientes colegas de Carolina, Kristen Lindquist) se preguntaron fue sencillamente qué es una emoción.² El propio William James dedicó mucha atención a esta misma pregunta en 1884.³

En la época actual, la respuesta de un científico representativo a esa pregunta describiría un estado emocional momentáneo –como enojo, miedo o alegría– como un conjunto organizado de reacciones a nuevas circunstancias, como una ofensa, peligro evidente o buena suerte súbita. Estas reacciones coordinadas aparecen como cambios diferenciados e identificables en tus movimientos faciales y actividad cardiovascular, en tu experiencia subjetiva y apremios a la acción, etcétera, todo ello presumiblemente orquestado por cambios diferenciados e identificables en tu cerebro. Un supuesto implícito es que los estados de enojo, miedo y alegría te son dados por el diseño básico de tu cuerpo y tu cerebro, esculpidos durante milenios por la selección natural darwiniana.

La respuesta de Barrett a la pregunta ¿qué es una emoción?, compatible igualmente con la premisa de que heredamos nuestra arquitectura emocional básica de una larga línea de antepasados humanos, es que las experiencias de enojo, miedo y alegría no son dadas por la biología, preformadas por áreas o circuitos predeterminados de tu cerebro. Ella argumenta a favor de más flexibilidad en aquello que contribuye a una emoción. Planteando un desafío trepidante al campo que compartimos, Barrett alega que lo único predeterminado en el cerebro es la capacidad para representar lo que ella llama *sentimiento básico*, el agrado o desagrado más amorfo de tus estados corporales, junto con cierto grado de excitación. Así pues, lo que contribuye a una experiencia específica de enojo, miedo o alegría es la aptitud personal para entretejer la apreciación del estado de agrado o desagrado vigente en el cuerpo con la comprensión conceptual de lo que ocurre en ese momento. En otras palabras, los procesos mentales de orden superior –como memoria, aprendizaje, conocimiento y lenguaje– son los más elementales “ingredientes de la mente” que se combinan con el “sentimiento básico” para crear las diversas fórmulas de estados como enojo, miedo o alegría. Aunque algunos aspectos de la visión “construccionista” de Barrett y colegas sobre las emociones pueden atribuirse a científicos anteriores, la suya es la primera en ser respaldada por evidencias neurocientíficas modernas.

¿Qué significa esto para el amor? ¿Qué significa para ti? Mucho. Durante milenios, tus antepasados se sintieron vigorizados por sentimientos marcadamente buenos cuando interactuaban y

se relacionaban con otros. Esos momentos los hacían sentirse parte de algo más grande que ellos mismos, más vigorosos, vivos y alertas de lo que se sentían en momentos ordinarios. Juntar los aspectos de las muchas y variadas situaciones que daban origen a tan tonificantes buenos sentimientos hizo que nuestros antepasados idearan palabras, rituales y hasta religiones enteras para representar y cultivar esos anhelados sentimientos, en ellos mismos y en otros.

Tener esas palabras y rituales hace una gran diferencia. Investigaciones salidas del laboratorio de Barrett y de otros, el mío incluido,⁴ demuestran que aun los detalles de las experiencias corporales de la gente dependen de las etiquetas e ideas que cada quien tenga sobre las emociones. Por ejemplo, inspiradas en el trabajo de Barrett, Lindsay Kennedy y Bethany Kok, de mi PEP Lab, quisieron probar si los efectos físicos del enojo dependen de si quien lo experimenta cree que éste es una emoción, como suele suceder, o se le hace creer que no es sino “una respuesta instintiva a un desequilibrio de recursos”. De acuerdo con Barrett, la interpretación que da la gente al desagradable estado experimentado determina su reacción física: quienes consideran que el enojo es una emoción muestran las alteraciones habituales de ritmo cardíaco y presión arterial, mientras que quienes descartan que lo sea tienen una reacción cardiovascular apreciablemente más moderada.⁵

Esto quiere decir que el mero acto de leer este libro bien puede haber añadido una nueva y poderosa emoción a tu repertorio de experiencias interpersonales. Tu manera de pensar acerca del amor remodela la forma en que tu cuerpo lo experimenta. Una encuesta global dada a conocer el día de san Valentín de 2012 reveló que la mayoría de las personas casadas o con pareja identifica a su media naranja como su fuente de felicidad más importante.⁶ De igual modo, casi la mitad de los solteros dice querer hallar su felicidad encontrando a una persona especial por amar. Aunque estas cifras varían de una cultura a otra, a mí me parecieron un colapso mundial de la imaginación. Concebir puramente el amor como el romance o compromiso que compartes con una persona especial –como parece hacerlo la mayoría en la Tierra– limita sin duda la salud y felicidad que derivas de micromomentos de resonancia de positividad. Para decirlo de otra manera, tus opiniones acerca de qué es el amor se convierten en profecías que se cumplen solas. Si, por ejemplo, tú crees que el amor puede florecer también entre tú y el completo desconocido con quien tratas unos minutos en el aeropuerto, eso puede ocurrir más fácilmente. Si, en contraste, crees que el amor sólo puede brotar entre una persona especial predesignada y tú, limitas severamente las perspectivas para ti y esa persona amable en el aeropuerto. Imagina que la antigua visión del amor arroja una gruesa capa de cemento sobre un jardín en el que se ha sembrado un millar de flores. Aunque, aun así, una flor podría abrirse paso entre las grietas del cemento y brotar de todas formas, tiene todo en contra. Al actualizar tu opinión del amor para reconocer su pleno alcance, rompes y quitas ese cemento, para permitir que un millar de flores abran.

La resonancia de positividad existe, adoptes o no una nueva opinión del amor. Sigue siendo el antiguo estado vivificante e iluminador que tu cuerpo ansía. La diferencia que obtienes al actualizar tu parecer del amor es descubrir las miles de oportunidades que te rodean para satisfacer ese anhelo. Cuando te das cuenta de esta nueva comprensión del potencial de tu corazón, nace en ti una emoción nueva y transformadora.

¿Expresión de genes hágalo usted mismo?

Mientras escribía este libro, mi equipo de investigación y yo hicimos también nuevos descubrimientos sobre cómo las experiencias de amor pueden ser amplificadas o amortiguadas por la expresión de ciertos genes en las células. Como se esbozó en el capítulo 3, ya sabemos que las personas con alto tono vagal cardíaco extraen de algún modo una sacudida positiva mayor y más inmediata de sus intentos por practicar el estilo de introspección, la meditación de bondad (MB), que yo incluí destacadamente en la parte II. Pero, mejor aún, nosotros hemos descubierto que practicar la MB eleva a tal punto el tono vagal de la gente que los sentimientos positivos y el alto tono vagal terminan por alimentarse entre sí al paso del tiempo.

En nuestro experimento más reciente, obtuvimos muestras de sangre de voluntarios antes de que experimentaran por primera vez con la meditación. Tras lanzar una moneda, probaron la MB o un estilo diferente de meditar, que no persigue el cultivo de sentimientos amorosos.⁷ Antes y después de su meditación guiada asignada, les pedimos calificar el grado de sus sentimientos positivos. Luego procesamos las muestras de sangre en el laboratorio de mi colaboradora Karen Grewen en Carolina, y más tarde las enviamos a mi colaborador más reciente, Steve Cole, director del Social Genomics Core Laboratory de la University of California, Los Angeles. Usando técnicas computacionales sofisticadas, Cole analizó el ARN de cada persona, para determinar si diferencias en su expresión genética predecían si la gente tenía reacciones especialmente positivas a la MB.

De esto emergió un persuasivo patrón de diferencias. Aunque aún es demasiado pronto para decir qué significa exactamente ese patrón de diferencias, puede adelantarse que es congruente con la hipótesis general que mi equipo ha estado probando: que ciertos bioindicadores, como tono vagal cardíaco, inflamación, patrones de expresión genética y quizá hasta índice de masa corporal, pueden amplificar o amortiguar los buenos sentimientos que se obtienen al tratar de cultivar amor. Del hecho, además, de que el amor remodela a su vez esos bioindicadores –predicción que nos disponemos a probar el año próximo– se desprende la dinámica en espiral ascendente en que amor y salud se crean dinámicamente entre sí. Así pues, la forma en que tu ADN se expresa posteriormente en tus células puede depender de ti en cierto grado. Practicando patrones saludables de expresión emocional puedes esculpir patrones sanos de expresión genética. En este libro he sugerido incontables veces que tu cuerpo fue concebido para la resonancia de positividad del amor, y en realidad clama por ella. Mi equipo persigue ahora enunciados más precisos acerca de cuáles de tus genes, diferencialmente expresados en tus células, contribuyen más a ese clamor.

Pilotéate

¿Cómo puedes ponerte en sintonía con los anhelos de tu cuerpo y oír sus sutiles reclamos de amor? Esto apenas si parece posible. Pero sintonizar con esos mensajes celulares puede ser más fácil de lo que crees. Por naturaleza, llegas provisto de un indicador rápido de si satisfaces o no las necesidades básicas de tu cuerpo. Sentirte bien es ese indicador.⁸ Más aún, la bioquímica de tu cerebro ha sido cuidadosamente orquestada por la selección natural para seguir la pista de los contextos en que surgen tus buenos sentimientos, aun cuando estés pensando en otra cosa. Esto se debe a que los buenos sentimientos desatan una cascada de sustancias neuroquímicas que te hacen sentir agrado por la que haya sido su causa.⁹ Es como si sentirte bien encendiera fuegos artificiales

localizados que terminan por cubrir a la gente y objetos a tu alrededor con un perdurable polvo dorado. Este nuevo brillo llama tu atención y te atrae a esas personas, impulsos que operan incluso fuera de tu mente consciente. Concibe esto como tu sistema de navegación innato y automático, alimentado por la positividad. Si lo sigues, te sentirás atraído de nuevo, una y otra vez, por las circunstancias que más te animan, incluidos aquellos micromomentos vivificantes de resonancia de positividad.

Claro que debes estar alerta mientras sintonizas con el sistema de navegación de la positividad. Evidentemente, siempre habrá buhoneros al acecho para tentarte a buscar tu dicha en bienes y servicios comerciales, legales o ilegales. Este comercio suele estar cuidadosamente pensado para disparar los fuegos artificiales emocionales que crean lealtad a una marca, y aun adicciones. Haciendo un esfuerzo consciente, tú puedes anular esos impulsos. Si no pudieras hacerlo, serías un desafortunado producto del condicionamiento. Pero anular impulsos hedonistas no es siempre un paso prudente. Discernir qué apremios de búsqueda de placer realmente representan afanes saludables, como el antiguo clamor celular a relacionarte, es fundamental para la inteligencia emocional. Tal vez baste sólo con salir del mercado y confiar en que la sabiduría inherente en tu cuerpo te llevará a relacionarte con los demás en formas significativas.

Los bebés siguen por norma sus instintos de positividad. Pero una vez que el control de impulsos se vuelve posible, todas las apuestas se inclinan a sí, y cuándo, personas de cualquier edad sintonizarán con y priorizarán sus buenos sentimientos. Las evidencias sugieren que no es hasta la edad madura o después que la gente desarrolla genuina sabiduría sobre las calladas señales de la positividad.¹⁰ Esta demora bien puede reflejar el marcado papel de apoyo que desempeñan las familias e instituciones educativas en la vida de los jóvenes. Muchas familias y escuelas se organizan en torno a formas de ayudar a los jóvenes a hallar recursos disponibles de resonancia de positividad. Padres y maestros, entrenadores y asistentes médicos, proporcionan andamios para que los jóvenes puedan sostener relaciones positivas entre sí. Mientras tú crecías, por ejemplo, aparte de brindarte techo, abrigo y sustento, es probable que tus padres hayan atizado tus oportunidades de compartir con ellos y otras personas momentos surcados de positividad. Al principio fue simplemente por medio de risas y cosquillas, y después estableciendo días feriados y creando rituales familiares alrededor de la hora de comer, la de acostarse, fines de semana y vacaciones. Muchas escuelas, universidades e institutos se empeñan en proporcionar un apoyo estructural semejante. Por medio de técnicas para romper el hielo y otras actividades experienciales, tanto dentro como fuera del aula, y mediante eventos deportivos y artísticos, esos centros crean redes de personas, prácticas institucionales y rituales que quizá hayan brindado apoyo externo adicional a la resonancia de positividad que te nutrió en tu juventud.

Jeremy, cuya historia relaté en el capítulo 8, comparó todo este apoyo estructural con un sistema externo de navegación. Como dijo él mismo, “en cierta medida, tu ascenso en la universidad lo deciden otros, y luego es como si ese sistema de navegación se apagara y tú tuvieras que pilotarte solo, y es entonces cuando te da miedo”. Ser lanzados al así llamado mundo real sin los andamios para sostener relaciones inmediatas puede inducir a egresados recientes de la universidad a preguntarse por qué de repente su vida parece menos luminosa, sus días más extenuantes que vivificantes.

Adaptarse a este cambio brusco puede ser como aprender a cocinar solo. Luego de décadas en las que tus padres (y luego el personal del comedor) preparaban cada una de tus comidas, tuviste que

aprender a poner cada día en tu plato el balance de micronutrientes correcto. Y aunque los efectos de un balance incorrecto quizá no hayan aparecido en meses, o hasta años, de todas formas los sentiste, en términos de cambios insanos de peso o salud. Concibe el amor como otro micronutriente clave. ¿Cuánto tiempo pasará antes de que aprendas a poner el monto correcto en tu dieta diaria? Pueden pasar años, e incluso décadas, antes de que la gente aprenda esta lección esencial en la vida: que en el “mundo real”, tú eres responsable de consumir tu valor diario recomendado de amor.

A mí me llevó fácilmente dos décadas interiorizar ese mensaje, y a veces sigo batallando para ponerlo en práctica. Mi tendencia natural a la introversión, junto con mi tendencia socializada a la adicción al trabajo, me orientaron a una trayectoria de vida apenas sostenible. Ya iniciada mi quinta década de vida, mis relaciones y salud empezaron a pagar las consecuencias. Desde entonces he aprendido a planear mi día y semana en torno al amor y otras oportunidades de sentirme bien. Me mantengo abierta asimismo a las oportunidades espontáneas para entablar relaciones significativas con la gente en el trabajo y mi comunidad, y aun con completos desconocidos cuando no estoy en casa. Dos décadas son mucho tiempo. Incluso tuve el beneficio de ver los datos sobre la positividad apilarse en mi escritorio. Es mi deseo que tú no tengas que esperar tanto tiempo.

Ahora sabemos que abrazar de verdad esta lección de vida –de aprender a priorizar y activar cada día tus fuentes de amor– es muy importante: vuelve mucho más probable que florezcas, lo cual no sólo hace más satisfactoria tu existencia, sino que también aporta valor a quienes te rodean. O, como dijo Jeremy, “puedes trabajar cuanto quieras, pero si no te relacionas, no serás exitoso ni feliz”. Por fortuna, ya tienes lo que necesitas para “pilotearte”. Tu sistema de navegación innato, el cual opera con base en la positividad, está siempre a tu disposición para que lo consultes, aun si a veces su lectura es algo tenue. Si lo consultas con prudencia, podrás orientarte en la dirección del amor, la salud y la felicidad.

Amor 2.0: la vista desde aquí

El amor, he argumentado, es nuestra emoción suprema. Determina todo lo que sientes, piensas, haces y cambias. Te eleva a las máximas alturas espirituales de la unidad oceánica. Y desde esos nuevos y más elevados miradores, puedes ver y apreciar mejor tus vínculos con la gran trama de la vida, así como tu lugar e influencia en ella.

El amor es sumamente personal, también. Se despliega en tu mente y tu cuerpo como una ola, encrespándose con cada nuevo micromomento de contacto: esa sonrisa, aquel reír o esa mirada apreciativa y de complicidad que compartes con otro. Pero aunque estos micromomentos son muy personales y efímeros, han sido objeto de creciente escrutinio científico. Así que ahora, por primera vez, puedes conocer y apreciar el amor no sólo a través de un cristal personal subjetivo, sino también de un cristal científico objetivo. Con este cristal científico, puedes ver y apreciar mejor cómo tu cuerpo y cerebro fueron hechos para el amor, y para beneficiarse de amar. Si aprendes a buscar amor con más frecuencia, te elevarás –y elevarás a tu comunidad y nuestro mundo– mucho más allá de lo que tú y yo podemos imaginar el día de hoy.

Las oportunidades de amor abundan. Te toca a ti nutrirtte de ellas.

Agradecimientos

Las ideas sobre el amor que encontraste en estas páginas se han gestado en mi mente y mi corazón durante años. Como corresponde, surgieron en principio de mis relaciones con otros. Algunas de esas relaciones fueron efímeras, y otras han sido duraderas. Algunas han sido recíprocas, con ideas forjadas mediante conversaciones y colaboraciones sustanciosas, y otras han sido más unilaterales, puesto que en privado he reflexionado y extendido las palabras de otros especialistas.

Por la idea fundamental de que el amor debe verse como una emoción positiva compartida en una relación interpersonal segura, doy las gracias a Carroll Izard. En un libro publicado en 1977, ella describió el amor como momentos de alegría e intereses en común, y me convenció de que ningún recuento de emociones positivas debía omitir al amor. Lo poco que escribí sobre él en mi primera exposición de la teoría de ampliación y aumento se debió en mucho a la influencia de Izard en mi manera de pensar.

Una formulación más profunda de mis puntos de vista acerca del amor procede del trabajo precursor sobre relaciones de alta calidad de mi amiga y colega de la University of Michigan Jane Dutton. Desde hace mucho tiempo me ha inspirado la forma en que Jane ve y describe el tejido conectivo que enlaza y vigoriza a la gente en relaciones duraderas y encuentros casuales por igual. Aparte de su alentadora labor teórica, Jane también es una persona estimulante, así que agradezco que nuestra amistad haya resistido la tensión de mi partida de Ann Arbor.

Otros especialistas cuyo trabajo ha influido hondamente en mi pensamiento sobre el amor e ideas afines son Lisa Feldman Barrett, Kent Berridge, John Cacioppo, Laura Carstensen, Sy-Miin Chow, Steve Cole, Michael D. Cohen, Mike Csikszentmihalyi, Richie Davidson, Paul Ekman, Ruth Feldman, Shelly Gable, Eric Garland, Karen Grewen, Melissa Gross, Uri Hasson, Julianne Holt-Lunstad, David Johnson, Danny Kahneman, Dacher Keltner, Corey Keyes, Ann Kring, Bob Levenson, Kathleen Light, Marcial Losada, Batja Mesquita, Paula Niedenthal, Susan Nolen-Hoeksema, Keith Payne, David Penn, Chris Peterson, Bob Quinn, Cliff Saron, Oliver Schultheiss, Leslie Sekerka, Marty Seligman, Erika Rosenberg, Robert Vallerand, George Vaillant y David Sloan Wilson. Aunque estas personas abarcan el espectro que va de mis amigos más queridos a individuos que aún estoy por conocer, las contribuciones teóricas y empíricas de cada uno de ellos me inspiraron a basarme en su trabajo.

Pese a que desde 1998 describí el amor como emociones positivas compartidas, no asumí empíricamente esas ideas hasta que fui convencida de hacerlo por los alumnos y estudiantes de posdoctorado que trabajaban conmigo en mi Positive Emotions and Psychophysiology (PEP) Lab. Los exalumnos de posgrado de la University of Michigan Christian Waugh y Kareem Johnson, por ejemplo, fueron los primeros en perseguir la idea de que las emociones positivas inspiran a la gente

a pensar en términos de “nosotros” en vez de “yo”, mientras que cada uno de los miembros de mi primera hornada de alumnos en la University of North Carolina en Chapel Hill ha llevado más lejos esas ideas, a su modo muy peculiar. Bethany Kok, por ejemplo, forjó su propia experiencia en el nervio vago y ha ampliado mi apreciación de él. Lahnna Catalino descubrió que hay personas que se inclinan más que otras por sus momentos de positividad y resonancia de positividad, motivo por el cual obtienen más de ellos. Y Tanya Vacharkulksemsuk desarrolló sistemáticamente un programa de investigación más riguroso sobre sincronía conductual no verbal, y me ayudó a ver cómo y por qué importa que dos o más personas se muevan “como una sola”.

Mi pensamiento sobre la resonancia de positividad también fue indeleblemente marcado por dos brillantes alumnos de posdoctorado en el PEP Lab, con quienes sostuve incalculables conversaciones sobre ideas de fascinación mutua. Stephanie Brown, exestudiante de posdoctorado en Michigan (y ahora profesora en SUNY Stony Brook) elaboró (con su padre) una de las explicaciones evolutivas más convincentes de los vínculos sociales que yo he leído hasta la fecha. También fue la primera en llamar mi atención sobre la idea de que el cuerpo humano parece tener dos *modus operandi* básicos, uno centrado en la sobrevivencia individual, regido a menudo por emociones negativas y tendencias a pelear o huir, y otro en sintonía con la sobrevivencia de la especie, debido en gran medida a emociones positivas y tendencias a serenarse y vincular. De igual modo, Sara Algoe, exestudiante de posdoctorado (y actual colega profesora) en Carolina, aportó al PEP Lab considerable potencia en la ciencia de las relaciones, y me ayudó a ver los profundos efectos del interés mutuo (o receptividad percibida mutua) en procesos relacionales positivos. Con frecuencia me impresiona su aptitud para desenmarañar procesos diádicos complejos, y aspiro a seguir aprendiendo de su trabajo ejemplar.

Otros miembros pasados y presentes del PEP Lab que han determinado mi pensamiento son Carrie Adair, Christine Branigan, Daryl Cameron, Lisa Cavanaugh, Michael Cohn, Anne Conway, Zan Isgett, Keenan Jenkins, Matt Keller, Lindsay Kennedy, Laura Kurtz, Greg Larkin, Yi-Chen Lee, Janna Lembke, Aly Light, Roberta Mancuso, Paul Miceli, Joe Mikels, Keiko Otake, Elise Rice, Tori Schenker, Kandace Thomas, Eddie Tong, Michele Tugade, Patty Van Cappellen y Tor Wager. La doctora Kimberly Coffey merece especial mención por sus talentos cuantitativos, que vuelven aún más eficaces los descubrimientos del PEP Lab. Ofrezco especiales y sentidas gracias a Ann Firestine, por su legendario empuje y talento para hacer todo lo necesario por administrar espléndidamente nuestros diversos proyectos en el PEP Lab. Desde el día en que Ann se sumó a nosotros, ha elevado por sí sola a nuevas alturas la productividad del PEP Lab.

Por supuesto, las investigaciones que fluyen del PEP Lab no serían posibles sin las numerosas personas que donan su tiempo e ideas a la ciencia como participantes en nuestros estudios. Gracias a cada uno de ellos por ser el fundamento de este libro. Este trabajo no habría emergido tampoco sin las personas en los U.S. National Institutes of Health que han hallado en mis hipótesis mérito suficiente para destinar fondos a su prueba. A lo largo de los años, mi laboratorio ha tenido la suerte de recibir becas del National Institute of Mental Health y el National Institute of Nursing Research, y ahora igualmente del National Cancer Institute. Mi trabajo fue apoyado asimismo por la James Graham Kenan Foundation for Distinguished Professors de la University of North Carolina en Chapel Hill, y doy las gracias en general por el apoyo que he recibido desde hace mucho de mis colegas, administradores y personal de esa institución. Estas personas son las que hacen de Carolina un lugar

de trabajo increíblemente agradable y productivo. ¡Bravo, Bribones!

El camino de trasladar estas nuevas ideas sobre el amor de mi mente a la tuya empezó cuando Brian McCorkle me invitó a convertirme en Templeton Research Fellow para realizar una serie de estudios sobre bienestar religioso y psicológico en el Danielsen Institute de Boston University. Con financiamiento del Metanexus Institute y la John Templeton Foundation, el Danielsen Institute me invitó a pronunciar entonces una serie de seis conferencias en esa universidad a principios de 2010. Agradezco a Brian y mis anfitriones en el Danielsen Institute haber sembrado las semillas de este libro y haberme apoyado para escribirlo.

Richard Pine, de Inkwell Management, es mi agente y mucho más. Se ofreció a ser mi editor inicial, ayudándome a eliminar los excesos de lenguaje y teoría académicos. *Amor 2.0* no existiría sin él. También de Inkwell, gracias a Lyndsey Blessing y Charlie Olsen por ayudarme a traducir mis ideas para lectores de otras lenguas.

Caroline Sutton, de Hudson Street Press y Penguin Group, fue una editora extraordinaria. Advirtió rápidamente mis fortalezas y debilidades para escribir, y trabajó con ellas con especial respeto y ecuanimidad. También de Hudson Street Press y Penguin Group, gracias a John Fagan, Liz Keenan, Courtney Nobile, Ashley Pattison y Brittney Ross por configurar y promover *Amor 2.0* a sus diversas maneras.

Una cosa es estudiar el amor y otra vivirlo en el momento, sin reservas. Admito humildemente ser más novata que experta cuando se trata de poner esas ideas en acción. Pero he sido bendecida con muchos maestros, formales e informales, que me han guiado e inspirado con más corazón cada día. Entre mis maestros formales mencionaré a Sharon Salzberg, Guy Armstrong, Mark Coleman y Sally Armstrong, por las enseñanzas que me impartieron en el retiro en silencio de una semana sobre la meditación de bondad que tomé en enero de 2010 en la Insight Meditation Society, en Barre, Massachusetts. Esta experiencia despertó mi espíritu, nada menos. Gracias también a Rita Benn, Jeff Brantley, Mary Brantley, Jon Kabat-Zinn, Yun Lu, Sandra Finkel, Libby Outlaw, Jaime Powell y (nuevamente) Sharon Salzberg por ayudarme a aprender como especialista y ser humano sobre la práctica de la meditación. He aprendido asimismo mucho sobre el amor, la compasión, el perdón —y el color— gracias a mi amistad de toda la vida con mi hermana, Jeanne Gallaher. Agradezco además a quienes compartieron conmigo sus sentidas experiencias de vivir con amor momentos difíciles: Donna, Erika, Laura y Jeremy. Espero que sus historias, presentadas en la parte II de este libro, te motiven e inspiren tanto como a mí.

Gracias, por último, a mis maestros más preciados: mis dos hijos, Crosby y Garrett, y mi esposo y alma gemela, Jeff Chappell. A los cuatro se nos han unido ahora los dos mininos de mis hijos —Zeus y Apolo—, quienes ya parecen saber muchísimo sobre resonancia de positividad. Cada día aprendo algo nuevo de mi familia sobre cómo abrir mi corazón al amor.

El más alentador e importante de todos ha sido Jeff, quien, desde el día en que nos conocimos en aquel campo de fresas, me ha enseñado cómo opera realmente el amor, y ha abierto mis ojos a los penosos límites de mis arraigados hábitos de torre de marfil. Sus dones naturales para ver y actuar con el corazón, junto con su honestidad valiente, me han enseñado año tras año a confiar plenamente en su intuición y sabiduría, al grado de que él fue siempre el primero en leer y comentar cada palabra y capítulo de este libro. Igual que nuestro querido océano, mi amor por Jeff se encrespa y renueva sin cesar, reforzando nuestro vínculo de por vida.

Lecturas recomendadas

- Brach, Tara, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, Bantam, Nueva York, 2003.
- Brantley, Mary y Tesilya Hanauer, *The Gift of Loving-Kindness: 100 Mindful Practices for Compassion, Generosity and Forgiveness*, New Harbinger, Oakland, 2008.
- Cacioppo, John T. y William Patrick, *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*, W. W. Norton, Nueva York, 2008.
- Dalai Lama, *An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life*, Little, Brown, Boston, 2001.
- De Waal, Frans, *The Age of Empathy: Nature's Lessons for a Kinder Society*, Three Rivers Press, Nueva York, 2009.
- Ehrenreich, Barbara, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, Metropolitan Books, Nueva York, 2009.
- Fredrickson, Barbara L., *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown, Nueva York, 2009.
- Germer, Christopher K. y Ronald D. Siegel, eds., *Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*, Guilford, Nueva York, 2012.
- Lyubomirsky, Sonja, *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Penguin, Nueva York, 2008.
- Neff, Kristin, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, William Morrow, Nueva York, 2011.
- Nhat Hahn, Thich, *Living Buddha, Living Christ*, ed. del X aniversario, Riverhead Books, Nueva York, 2007.
- Salzberg, Sharon, *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*, Riverhead Books, Nueva York, 2002.
- _____, *Real Happiness: The Power of Meditation*, Workman, Nueva York, 2011.

NOTAS

CAPÍTULO I

¹ Margaret Atwood, *Surfacing*, Simon and Schuster, Nueva York, 1972.

² James S. House, Karl R. Landis y Debra Umberson, “Social relationships and health”, en *Science*, vol. 241, num. 4865, 1988, pp. 540-545. Véase también Ed Diener y Martin E. P. Seligman, “Very happy people”, en *Psychological Science*, vol. 13, num. 1, 2002, pp. 81-84.

³ Presenté ante la comunidad científica la teoría de ampliación y aumento en 1998. Desde entonces, esta tesis se ha convertido en la explicación científica más citada de por qué los seres humanos tenemos emociones positivas. Barbara L. Fredrickson, “What good are positive emotions?”, en *Review of General Psychology*, num. 2, 1998, pp. 300-319; véase también Barbara L. Fredrickson, “The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory”, en *American Psychologist*, num. 56, 2001, pp. 218-226.

⁴ Barbara L. Fredrickson, *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown, Nueva York, 2009.

⁵ Mi interés en la sensación de unidad se inspira en parte en los trabajos de mi colega Jane Dutton, quien ha destacado persuasivamente la importancia de las “relaciones de alta calidad” en las organizaciones. Comparto con ella la idea de que las buenas relaciones interpersonales tienen correlatos físicos vitales que contribuyen a la salud, pero diferimos en la utilidad o no de identificar esos momentos como casos de amor. Véase Jane Dutton, *Energize Your Workplace*, Jossey-Bass, 2003. Véase también Emily D. Heaphy y Jane E. Dutton, “Positive social interactions and the human body at work: Linking organizations and physiology”, en *Academy of Management Review*, vol. 33, num. 1, 2008, pp. 137-162.

⁶ En *Positivity*, *op. cit.*, no pasé de identificar el amor como cualquier emoción positiva compartida en una relación interpersonal segura.

⁷ De la ciencia de las emociones tomé la noción de que, como las demás emociones, el amor es una respuesta bioconductual momentánea a nuevas circunstancias, reales o imaginarias; en otras palabras, de que no dura. No obstante, me aparto de la versión tradicional de esa ciencia al elevar el amor sobre las demás emociones y llamarlo nuestra emoción suprema, lo cual no tiene precedente en dicha disciplina, que considera a emociones discernibles específicas –miedo, ira, alegría, orgullo– como de igual categoría, con valor propio para la sobrevivencia humana. Según esta lógica democrática, ninguna emoción, ni siquiera el amor, ocupa un plano o escala de importancia diferente. Tomé esta última idea de la ciencia de las relaciones, que estima sin más que las relaciones amorosas son más importantes y especiales que las ordinarias. Pero como ya señalé, de los científicos tradicionales de las relaciones me distingue no definir o confinar el amor a relaciones íntimas o perdurables.

⁸ Kevin E. Hegi y Raymond M. Bergner, “What is love? An empirically-based essentialist account”, en *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 27, num. 5, 2010, pp. 620-636. No toda la atención que se presta a los demás es tan benévola. En una

etapa previa de mi carrera, expliqué e investigué el daño causado por una forma muy diferente de concentración en el otro, que hoy considero diametralmente opuesta al amor. Se trata de la cosificación sexual, la cual puede describirse como interés en la apariencia física y sexualidad de otro para beneficio y placer de uno mismo. Véase Barbara L. Fredrickson y Tomi-Ann Roberts, “Objectification theory: Toward understanding women’s lived experiences and mental health risks”, en *Psychology of Women Quarterly*, vol. 21, num. 2, 1997, pp. 173-206. Véase también Barbara L. Fredrickson, Lee Meyerhoff Hendler, Stephanie Nilson, Jean Fox O’Barr y Tomi-Ann Roberts, “Bringing back the body: A retrospective on the development of objectification theory”, en *Psychology of Women Quarterly*, vol. 35, num. 4, 2011, pp. 689-696.

⁹ Este seminario fue dirigido por la doctora Rita Benn, directora de educación del Integrative Medicine Program de la University of Michigan. Alentada por mi amiga y colega la profesora Jane Dutton, en 2004-2005 tomé este curso de medicina integradora para maestros, en el que conocí el trabajo de Sandra Finkel, veterana instructora de meditación que tiempo después colaboraría en mis investigaciones.

¹⁰ Barbara L. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek y Sandra Finkel, “Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 95, num. 5, 2008, pp. 1045-1062.

¹¹ Bethany E. Kok y Barbara L. Fredrickson, “Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness”, en *Biological Psychology*, num. 85, 2010, pp. 432-436. Véase también Bethany E. Kok, Kimberly A. Coffey, Michael A. Cohn, Lahna I. Catalino, Tanya Vacharkulksemsuk, Sara B. Algoe, Mary Brantley y Barbara L. Fredrickson, “How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone”, en *Psychological Science*, en prensa.

¹² Véase el experimento aleatorizado controlado que mis colegas y yo presentamos en Barbara L. Fredrickson *et al.*, “Open hearts build lives...”, *op. cit.*

¹³ Lahna I. Catalino y Barbara L. Fredrickson, “A Tuesday in the life of a flourisher: The role of positive emotional reactivity in optimal mental health”, en *Emotion*, vol. II, num. 4, 2011, pp. 938-950. Está por aparecer igualmente la tesis de doctorado de Lahna Catalino, sobre la priorización de la positividad.

¹⁴ Véase Paul B. Baltes y Ursula M. Staudinger, “Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence”, en *American Psychologist*, vol. 55, num. 1, 2000, pp. 121-136.

CAPÍTULO 2

¹ François de La Rochefoucauld, *Maxims*, traducción de Leonard Tancock, Penguin Books, Londres, 1959.

² Bernard Rimé, “Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review”, en *Emotion Review*, vol. 1, num. 1, 2009, pp. 60-85.

³ Algunos especialistas han señalado como excepcionales ciertas experiencias de euforia colectiva. Jonathan Haidt y colegas, por ejemplo, sugieren que esas experiencias revelan que, a semejanza de criaturas que viven en colmenas como las abejas, los seres humanos seguimos en ocasiones una “psicología de enjambre”, en la que les beneficia perderse en un organismo social muy grande, como las multitudes en un partido de fútbol, festival de música o ceremonia religiosa. Aunque comparto la apreciación de este autor de la

autotranscendencia que puede surgir del “amor grupal” experimentado en pequeñas o grandes multitudes, a diferencia de él veo esto como una extensión de la unidad que también surge en micromomentos de contacto positivo experimentado en pareja. Para descripciones adicionales de “amor grupal”, véase Barbara Ehrenreich, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*, Metropolitan Books, 2006.

⁴ Restrinjo este enunciado a quienes crecimos en la cultura occidental porque los científicos que han estudiado las emociones más allá de fronteras culturales refutan esa opinión. Ellos han encontrado que personas de otras culturas no necesariamente suscriben la noción de que las emociones pertenecen a individuos específicos. En culturas originadas en el este de Asia o Medio Oriente, por ejemplo, la gente es más propensa a decir “Estamos enojados” en lugar de “Estoy enojado”. Véase Batja Mesquita, “Emotions in collectivist and individualist contexts”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 80, num. 1, 2001, pp. 68-74. Rimé alega a este respecto que “una perspectiva individualista de la emoción y la regulación es insostenible” (Bernard Rimé, *op. cit.*, p. 60).

⁵ Mi conceptualización de la resonancia positiva guarda cierto paralelo con la idea de “liderazgo resonante” descrita por Richard Boyatzis y Annie McKee en *Resonant Leadership*, Harvard Business School Press, 2005. Pero mi conceptualización difiere de su interés en cuanto a dónde ubicar la resonancia. Ellos ubican el origen de la resonancia en los líderes, y sugieren que los seguidores dependen de aquéllos para motivarse e inspirarse. En contraste, yo veo la resonancia como una propiedad de una pareja o grupo. Para una perspectiva afin, véase la reseña del citado libro por Wilfred Drath en *Personnel Psychology*, vol. 59, num. 2, 2006, pp. 467-471.

⁶ Véase James H. Fowler y Nicholas A. Christakis, “Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study”, en *British Medical Journal*, vol. 338, num. 7685, 2009, pp. 1-13. Véase también Nicholas A. Christakis y James H. Fowler, *Connected: The Surprising Power of Our Social Networks and How They Shape our Lives*, Little, Brown, Nueva York, 2009, acerca de la misma investigación de estos autores para el público en general.

⁷ Véase Joseph LeDoux, *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life*, Simon and Schuster, Nueva York, 1998.

⁸ Los recién nacidos exhiben preferencia inmediata por el contacto visual, así como habilidades para establecerla con los adultos que entran a su campo visual, lo que ha llevado a los científicos a describir el contacto visual como el “principal modo de establecer contextos comunicativos entre los humanos”, como se asienta en la página 9602 de Teresa Farroni, Gergely Csibra, Francesca Simion y Mark H. Johnson, “Eye contact detection in humans from birth”, en *Proceedings of the National Academy of Science (USA)*, vol. 99, num. 14, 2002, pp. 9602-9605. Supe de este trabajo de Farroni y colegas por medio de un magnífico artículo de Paula Niedenthal y colegas en el que argumentaron que, dado que el contacto visual dispara automáticamente reproducciones emocionales corpóreas, las habilidades predictivas de los bebés para hacer contacto visual pueden verse como adaptaciones evolucionadas que les ayudan a transmitir con precisión y sin palabras sus siempre nuevas necesidades emocionales a cuidadores comprometidos. Véase Paula M. Niedenthal, Martial Mermillod, Marcus Maringer y Ursula Hess, “The Simulation of Smiles (SIMS) model: Embodied simulation and the meaning of facial expressions”, en *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 33, num. 6, 2010, pp. 417-480.

⁹ Vías exclusivamente vocales como el teléfono parecen ofrecer otro conducto para el surgimiento de una resonancia positiva. A diferencia de otras formas de comunicación mediada, las conversaciones exclusivamente vocales portan información corporal en tiempo real mediante propiedades acústicas. Véase Klaus R. Scherer, Tom Johnstone y Gundrun Klasmeyer, “Vocal expression of emotion”, en Richard J. Davidson, Klaus R. Scherer y Hill H. Goldsmith, eds., *Handbook of Affective Sciences*, Oxford University Press, Nueva York, 2009, pp. 433-456. Véase también Jo-Anne Bachorowski y Michael J. Owren, “Vocal expressions of emotion”, en Michael Lewis, Jeanette M. Haviland-Jones y Lisa Feldman Barrett, eds., *The Handbook of Emotions*, 3a. ed., 2008, pp. 196-210. Y para experimentos clásicos con monos sobre la importancia del tacto, o bienestar por contacto, para el amor y el desarrollo saludable, véase Harry F. Harlow, “The nature of love”, en *American Psychologist*, vol. 13, num. 12, 1958, pp. 673-685.

¹⁰ D. Vaughn Becker, Uriah S. Anderson, Chad R. Mortensen, Samantha L. Neufeld y Rebecca Neel, “The face in the crowd effect unconfounded: Happy faces, not angry faces, are more efficiently detected in single– and multiple-target visual search tasks”, en *Journal of Experimental Psychology: General*, vol. 140, num. 4, 2011, pp. 637-659.

¹¹ Paul Ekman, *Telling Lies: Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*, W.W. Norton, 3a ed., 2001. A principios de la década de 1990, Paul Ekman codirigió (con el ya desaparecido Richard Lazarus) el programa de posdoctorado financiado por NIMH en el que yo me formé como científica de las emociones. Él se ha convertido desde entonces en uno de los psicólogos más influyentes de todos los tiempos. Véase <http://www.paulekman.com/>.

¹² Paula M. Niedenthal *et al.*, *op. cit.*

¹³ Franziska Schrammel, Sebastian Pannasch, Sven-Thomas Graupner, Andreas Mo-jzisch y Boris M. Velichkovsky, “Virtual friend or threat? The effects of facial expression and gaze interaction on psychophysiological responses and emotional experience”, en *Psychophysiology*, vol. 46, num. 5, 2009, pp. 922-931.

¹⁴ Marcus Maringer, Eva G. Krumhuber, Agneta H. Fischer y Paula M. Niedenthal, “Beyond smile dynamics: Mimicry and beliefs in judgments of smiles”, en *Emotion*, vol. 11, num. 1, 2011, pp. 181-187.

¹⁵ Paul Ekman, Wallace V. Friesen y Sonia Ancoli, “Facial signs of emotional experience”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 39, num. 6, 1980, pp. 1125-1134. Véase también Paul Ekman y Erika L. Rosenberg, eds., *What the Face Reveals: Basic and Applied Studies of Spontaneous Expression Using the Facial Action Coding System (FACS)*, Oxford University Press, 2a. ed., 2005.

¹⁶ Michael J. Owren y Jo-Anne Bachorowski, “Reconsidering the evolution of non-linguistic communication: The case of laughter”, en *Journal of Nonverbal Behavior*, vol. 27, num. 3, 2003 pp. 183-200. Véase también Franziska Schrammel *et al.*, *op. cit.*

¹⁷ Paula M. Niedenthal *et al.*, *op. cit.*

¹⁸ Matthew Gervais y David Sloan Wilson, “The evolution and functions of laughter and humor: A synthetic approach”, en *Quarterly Review of Biology*, vol. 80, num. 4, 2005, pp. 395-430.

¹⁹ Véase el informe especial emitido en enero de 2012 por la American Psychological Association titulado “Stress in America: Our Health at Risk”. Para una dinámica y aleccionadora representación visual de las tendencias de la obesidad en Estados Unidos, véase <http://www.cdc.gov/obesity/data/trends.html>.

²⁰ S. Jay Olshansky, Douglas J. Passaro, Ronald C. Hershow, Jennifer Layden, Bruce A. Carnes, Jacob Brody, Leonard Hayflick, Robert N. Butler, David B. Allison y David S. Ludwig, D.S., “A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st century”, en *New England Journal of Medicine*, vol. 352, num. 11, 2005, pp. 1138-1145.

²¹ Mi perspectiva de la evolución de la resonancia positiva, y de los comportamientos sociales positivos que inspira, es muy compatible con la teoría de la selección en varios niveles articulada por David Sloan Wilson y Edward O. Wilson, “Rethinking the theoretical foundation of sociobiology”, en *Quarterly Review of Biology*, vol. 82, num. 4, 2007, pp. 327-348.

²² Stephanie Brown y R. Michael Brown, “Selective Investment Theory: Recasting the functional significance of close relationships”, en *Psychological Inquiry*, vol. 17, num. 1, 2006, pp. 1-29.

²³ Kent C. Berridge, “The debate over dopamine’s role in reward: The case for incentive salience”, en *Psychopharmacology*, vol.

²⁴ Bridget R. Mueller y Tracy L. Bale, “Sex-specific programming of offspring emotionality after stress early in pregnancy”, en *Journal of Neuroscience*, vol. 28, num. 36, 2008, pp. 9055-9065. Véase también Frances A. Champagne, “Epigenetic influences of social experiences across the lifespan”, en *Developmental Psychobiology*, vol. 52, num. 4, 2009, pp. 299-311, y Elysia Poggi Davis, Laura M. Glynn, Feizal Waffarn y Curt A. Sandman, “Prenatal maternal stress programs infant stress regulation”, en *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 52, num. 2, 2011, pp. 119-129.

²⁵ Ruth Feldman, Ilanit Gordon y Oma Zagoory-Sharon, “The cross-generational transmission of oxytocin in humans”, en *Hormones and Behavior*, num. 58, 2010, pp. 669-676.

²⁶ Lucy Le Mare, Karyn Audet y Karen Kurytnik, “A longitudinal study of service use in families of children adopted from Romanian orphanages”, en *International Journal of Behavioral Development*, vol. 31, num. 3, 2007, pp. 242-251.

²⁷ Vivian K. Burt y Kira Stein, “Epidemiology of depression throughout the female life cycle”, en *Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 63, num. 7, 2002, pp. 9-15.

²⁸ Aaron S. Heller, Tom Johnstone, Alexander J. Shackman, Sharee N. Light, Michael J. Peterson, Gregory G. Kolden, Ned H. Kalin y Richard J. Davidson, “Reduced capacity to sustain positive emotion in major depression reflects diminished maintenance of fronto-striatal brain activation”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 106, num. 52, 2009, pp. 22445-22450.

²⁹ Adena J. Zlochower y Jeffrey F. Cohn, “Vocal timing in face-to-face interaction of clinically depressed and nondepressed mothers and their 4-month-old infants”, en *Infant Behavior and Development*, vol. 19, num. 3, 1996, pp. 371-374.

³⁰ Ruth Feldman, “Parent-infant synchrony and the construction of shared timing: Physiological precursors, developmental outcomes, and risk conditions”, en *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 48, nums. 3-4, 2007, pp. 329-354.

³¹ Lynne Murray, Adriane Arteché, Pasco Fearon, Sarah Halligan, Tim Croudace y Peter Cooper, “The effects of maternal postnatal depression and child sex on academic performance at age 16 years: A developmental approach”, en *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, vol. 51, num. 10, 2010, pp. 1150-1159.

³² Ruth Feldman, “Parent-infant synchrony...”, *op. cit.*

³³ Arthur Aron, Christina C. Norman, Elaine N. Aron, Colin McKenna y Richard E. Heyman, “Couples’ shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 78, num. 2, 2000, pp. 273-284.

CAPÍTULO 3

¹ Emily Dickinson, *The Complete Poems of Emily Dickinson*, edición de Thomas Johnson, Little Brown, Boston, 1960.

² Stephen W. Porges, “Social engagement and attachment: A phylogenetic perspective”, en *Annals of the New York Academy of Sciences*, num. 1008, 2003, pp. 31-47.

³ Greg J. Stephens, Lauren J. Silbert y Uri Hasson, “Speaker-listener neural coupling underlies successful communication”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 107, num. 32, 2010, pp. 14425-14430. Véase también Uri Hasson, “I can

make your brain look like mine”, en *Harvard Business Review*, diciembre de 2010.

⁴ Klaus R. Scherer, Tom Johnstone y Gundrun Klasmeyer, “Vocal expression of emotion”, en Richard J. Davidson, Klaus R. Scherer y Hill H. Goldsmith, eds., *Handbook of Affective Sciences*, Oxford University Press, Nueva York, 2009, pp. 433-456, y JoAnne Bachorowski y Michael J. Owren, “Vocal expressions of emotions”, en Michael Lewis, Jeanette M. Haviland-Jones y Lisa Feldman Barrett, eds., *The Handbook of Emotions*, 3a ed., 2008, pp. 196-210.

⁵ Paula M. Niedenthal, Martial Mermillod, Marcus Maringer y Ursula Hess, “The Simulation of Smiles (SIMS) model: Embodied simulation and the meaning of facial expressions”, en *Behavioral and Brain Sciences*, vol. 33, num. 6, 2010, pp. 417-480.

⁶ Quizá te preguntes cómo pueden estar tan seguros Hasson y su equipo de haber capturado una verdadera transferencia de información de un cerebro a otro, y no sólo reacciones coincidentes a la escucha de los mismos sonidos, como oír tu propia voz o el incomprensible diálogo de una película en idioma extranjero. Descartaron esta posibilidad haciendo escuchar asimismo a los oyentes una historia en ruso (que ninguno de ellos entendió). En este último caso, no surgió prácticamente ningún acoplamiento neural.

⁷ Uri Hasson, *op. cit.*, p. 1.

⁸ A. D. (Bud) Craig, “How do you feel-now? The anterior insula and human awareness”, en *Nature Reviews Neuroscience*, num. 10, 2009, pp. 59-70.

⁹ Uri Hasson, Yuval Nir, Ifat Levy, Galit Fuhrmann y Rafael Malach, “Intersubject synchronization of cortical activity during natural vision”, en *Science*, num. 303, 2004, pp. 1634-1640.

¹⁰ Describí este trabajo en mi primer libro, *Positivity: Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive*, Crown, Nueva York, 2009. Véase especialmente el capítulo 4.

¹¹ Yawei Cheng, Chenyi Chen, Ching-Po Lin, Kun-Hsien Chou y Jean Decety, “Love hurts: an fMRI study”, en *Neuroimage*, num. 51, 2010, pp. 923-929. Véase también Mary Helen Immordino-Yang, Andrea McColl, Hanna Damasio y Antonio Damasio, “Neural correlates of admiration and compassion”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 106, num. 19, 2009, pp. 8021-8026.

¹² En apoyo a esta idea, véase el trabajo de Iris Mauss y colegas, el cual sugiere que el sofocamiento de la positividad erosiona el contacto social, y limita por tanto el bienestar. Iris B. Mauss, Amanda J. Shallcross, Allison S. Troy, Oliver P. John, Emilio Ferrer, Frank H. Wilhelm y James J. Gross, “Don’t hide your happiness! Positive emotion dissociation, social connectedness, and psychological functioning”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 100, num. 4, 2011, pp. 738-748.

¹³ Jessie R. Williams, Thomas R. Insel, Carroll R. Harbaugh y C. Sue Carter, “Oxytocin administered centrally facilitates formation of partner preference in female prairie voles (*microtus ochrogaster*)”, en *Journal of Neuroendocrinology*, num. 6, 1994, pp. 247-250. Véase también Mary M. Cho, A. Courtney DeVries, Jessie R. Williams y C. Sue Carter, “The effects of oxytocin and vasopressin on partner preferences in male and female prairie voles (*microtus ochrogaster*)”, en *Behavioral Neuroscience*, vol. 113, num. 5, 1999, pp. 1071-1079.

¹⁴ Marie S. Carmichael, Richard Humbert, Jean Dixon, Glenn Palmisano, Walter Greenleaf y Julian M. Davidson, “Plasma oxytocin increases in the human sexual response”, en *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, vol. 64, num. 1, 1987, pp. 27-31.

¹⁵ La oxitocina sintética ya fue aprobada en Estados Unidos, para uso limitado en investigaciones, por la Federal Drug Administration.

- ¹⁶ Ésta es una regla de oro en la ciencia humana: ni los investigadores ni los participantes saben quiénes reciben qué espray nasal, el espray con la sustancia o el químicamente inerte que sirve como placebo de control.
- ¹⁷ Michael Kosfeld, Markus Heinrichs, Paul J. Zak, Urs Fischbacher y Ernst Fehr, “Oxytocin increases trust in humans”, en *Nature*, vol. 435, num. 2, 2005, pp. 673-676.
- ¹⁸ Paul J. Zak, Robert Kurzban y William T. Matzner, “Oxytocin is associated with human trustworthiness”, en *Hormones and Behavior*, num. 48, 2005, pp. 522-527. Curiosamente, el efecto de que se confíe en uno en razón del nivel de oxitocina y del sacrificio monetario es mucho mayor si los fiduciarios acaban de recibir un masaje de hombros. Véase Vera B. Morhenn, Jang Woo Park, Elisabeth Piper y Paul J. Zak, “Monetary sacrifice among strangers is mediated by endogenous oxytocin release after physical contact”, en *Evolution and Human Behavior*, num. 29, 2008, pp. 375-383.
- ¹⁹ Moira Mikolajczak, Nicolas Pinon, Anthony Lane, Philippe de Timary y Olivier Luminet, “Oxytocin not only increases trust when money is at stake, but also when confidential information is in the balance”, en *Biological Psychology*, num. 85, 2010, pp. 182-184.
- ²⁰ Szabolcs Keri e Imre Kiss, “Oxytocin response in a trust game and habituation of arousal”, en *Physiology and Behavior*, num. 102, 2011, pp. 221-224. El efecto de decir secretos por inducción de oxitocina se sostiene a menos que se esté en presencia de un diagnóstico de esquizofrenia; véase Szabolcs Keri, Imre Kiss y Oguz Keleman, “Sharing secrets: Oxytocin and trust in schizophrenia”, en *Social Neuroscience*, vol. 4, num. 4, 2009, pp. 287-293.
- ²¹ Moira Mikolajczak, James J. Gross, Anthony Lane, Olivier Corneille, Philippe de Timary y Olivier Luminet, “Oxytocin makes people trusting, no gullible”, en *Psychological Science*, vol. 21, num. 8, 2010, pp. 1072-1074. De igual manera, la oxitocina parece promover especial confianza entre los miembros de un grupo; véase Carsten K. W. De Dreu, Lindred L. Greer, Gerben A. Van Kleef, Shaul Shalvi y Michael J. J. Handgraaf, “Oxytocin promotes human ethnocentrism”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 108, num. 4, 2010, pp. 1262-1266.
- ²² Adam J. Guastella, Philip B. Mitchell y Mark R. Dadds, “Oxytocin increases gaze to the eye region of human faces”, en *Biological Psychiatry*, num. 63, 2008, pp. 3-5.
- ²³ Abigail A. Marsh, Henry H. Yu, Daniel S. Pine y R. J. R. Blair, “Oxytocin improves specific recognition of positive facial expressions”, en *Psychopharmacology*, num. 209, 2010, pp. 225-232.
- ²⁴ Gregor Domes, Markus Heinrichs, Andre Michel, Christoph Berger y Sabine C. Herpertz, “Oxytocin improves ‘mind-reading’ in humans”, en *Biological Psychiatry*, num. 61, 2007, pp. 731-733.
- ²⁵ Angeliki Theodoridou, Angela C. Rowe, Ian S. Penton-Voak y Peter J. Rogers, “Oxytocin and social perception: Oxytocin increases perceived facial trustworthiness and attractiveness”, en *Hormones and Behavior*, num. 56, 2009, pp. 128-132.
- ²⁶ Christian Unkelback, Adam J. Guastella y Joseph P. Forgas, “Oxytocin selectively facilitates recognition of positive sex and relationship words”, en *Psychological Science*, vol. 19, num. 11, 2008, pp. 1092-1094.
- ²⁷ Matthias Gamer, Bartosz Zurowski y Christian Buchel, “Different amygdala subregions mediate valence-related and attentional effects of oxytocin in humans”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 107, num. 20, 2010, pp. 9400-9405. Véase también Peter Kirsch, Christine Esslinger, Qiang Chen *et al.*, “Oxytocin modulates neural circuitry for social cognition and fear in humans”, en *Journal of Neuroscience*, vol. 25, num. 49, 2005, pp. 11489-11493, y Predrag Petrovic, Raffael Kalisch, Tania Singer y Raymond J. Dolan, “Oxytocin attenuates affective evaluations of conditioned faces and amygdale activity”, en *Journal of*

²⁸ Beate Ditzen, Marcel Schaer, Barbara Gabriel *et al.*, “Intranasal oxytocin increases positive communication and reduces cortisol levels during couple conflict”, en *Biological Psychiatry*, num. 65, 2009, pp. 728-731. Véase también Markus Heinrichs, Thomas Baumgartner, Clemens Kirschbaum y Ulrike Ehlert, “Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress”, en *Biological Psychiatry*, num. 54, 2003, pp. 1389-1398.

²⁹ Julianne Holt-Lunstad, Wendy A. Birmingham y Kathleen Light, “Influence of a ‘warm touch’ support enhancement intervention among married couples on ambulatory blood pressure, oxytocin, alpha amylase, and cortisol”, en *Psychosomatic Medicine*, num. 70, 2008, pp. 976-985. Véase también, en fecha próxima, el trabajo experimental de Stephanie L. Brown, preliminarmente presentado en una charla en la reunión en octubre de 2011 de la Society for Experimental Social Psychology, titulado “Prosocial behavior and health: Towards a biological model of a caregiving system”.

³⁰ Kerstin Uvnas-Moberg, E. Bjorkstrand, Viveka Hillegaart y S. Ahlenius, “Oxytocin as a possible mediator of SSRI-induced antidepressant effects”, en *Psychopharmacology*, vol. 142, num. 1, 1999, pp. 95-101. Véase también Maria Petersson, Pawel Alster, Thomas Lundeborg y Kerstin Uvnas-Moberg, “Oxytocin increases nociceptive thresholds in a long-term perspective in female and male rats”, en *Neuroscience Letters*, vol. 212, num. 2, 1996, pp. 87-90.

³¹ Kerstin Uvnas-Moberg, Ingemar Arn y David Magnusson, “The psychobiology of emotion: The role of the oxytocinergic system”, en *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 12, num. 2, 2005, pp. 59-65. Véase también Kerstin Uvnas-Moberg, *The Oxytocin Factor: Tapping the Hormone of Calm, Love and Healing*, Perseus, Nueva York, 2003, libro dirigido al público en general.

³² Nuevas y persuasivas ideas sobre la naturaleza de la codicia pueden extraerse de novedosas investigaciones experimentales sobre la clase social. Véase Paul K. Piff, Daniel M. Stancato, Stephané Côté, Rodolfo Mendoza-Denton y Dacher Keltner, “Higher social class predicts increased unethical behavior”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 109, num. 11, 2012, pp. 4086-4091.

³³ Anne Campbell, “Oxytocin and human social behavior”, en *Personality and Social Psychological Review*, vol. 14, num. 3, 2009, pp. 281-295.

³⁴ Paula M. Niedenthal *et al.*, *op. cit.*

³⁵ Heon-Jin Lee, Abbe H. Macbeth, Jerome H. Pagani y W Scott Young, iii, “Oxytocin: The great facilitator of life”, en *Progress in Neurobiology*, vol. 88, num. 2, 2009, pp. 127-151.

³⁶ Ruth Feldman, Ilanit Gordon y Oma Zagoory-Sharon, “The cross-generation transmission of oxytocin in humans”, en *Hormones and Behavior*, num. 58, 2010, pp. 669-676.

³⁷ Frances A. Champagne, Ian C. G. Weaver, Josie Diorio, Sergiy Dymov, Moshe Szyf y Michael J. Meaney, “Maternal care associated with methylation of the estrogen receptor- α promoter and estrogen receptor- α expression in the medial preoptic area of female offspring”, en *Endocrinology*, vol. 147, num. 6, 2006, pp. 2909-2915.

³⁸ Stephen W. Porges, *op. cit.*

³⁹ Julian F. Thayer y Esther Sternberg, “Beyond heart rate variability: Vagal regulation of allostatic systems”, en *Annals of the New York Academy of Sciences*, num. 1088, 2006, pp. 361-372.

- ⁴⁰ Stephen W. Porges, Jane A. Doussard-Roosevelt y Ajit Maiti, “Vagal tone and the physiological regulation of emotion”, en *Monographs of the Society for Research in Child Development*, vol. 59, nums. 2-3, 1994, pp. 167-186.
- ⁴¹ Bethany E. Kok y Barbara L. Fredrickson, “Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness”, en *Biological Psychology*, num. 85, 2010, pp. 432-436.
- ⁴² *Ibid.*
- ⁴³ Tenzin Gyatso, el decimocuarto dalai lama, viajó desde su lugar de residencia, Dha-ramshala, India, a Madison, Wisconsin, para participar en este evento, celebrado el 16 de mayo de 2010, en coincidencia con la magna inauguración del Center for Investigating Healthy Minds, dirigido por mi colega el profesor Richard Davidson. El diálogo de ese día, como muchos diálogos previos de su santidad con científicos occidentales, fue patrocinado por el Mind and Life Institute. El intercambio incluyó a los doctores Antoine Lutz y Clifford Saron, además del profesor Davidson y yo. Participaron asimismo los especialistas contemplativos Thupten Jinpa, Sharon Salzberg, Matthieu Ricard y el profesor John Dunne.
- ⁴⁴ Bethany E. Kok, Kimberly A. Coffey, Michael A. Cohn, Lahnna I. Catarino, Tanya Vacharkulksemsuk, Sara B. Algoe, Mary Brantley y Barbara L. Fredrickson, “How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone”, en *Psychological Science*, en prensa.
- ⁴⁵ Michael A. Cohn, Barbara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown *et al.*, “Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience”, en *Emotion*, vol. 9, num. 3, 2009, pp. 361-368.
- ⁴⁶ Pil Young Kim, “The interplay of brain and experience in parental love”, en *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, vol. 70, num. 6-B, 2009, p. 3810.
- ⁴⁷ Steve W Cole, “Social regulation of human gene expression”, en *Current Directions in Psychological Science*, vol. 18, num. 3, 2009, pp. 132-137.
- ⁴⁸ Steve W. Cole, Louise C. Hawkley, Jesusa M. Arevalo *et al.*, “Social regulation of gene expression in human leukocytes”, en *Genomic Biology*, num. 8, 2007, p. R189.
- ⁴⁹ Claro que en esto también intervienen otras fuerzas. Tú no eres el único responsable (o culpable) de tu salud o enfermedad vía las emociones que experimentas. En otras palabras, no uses esta información científica para culpar a quienes sufren enfermedades por destino propio. Para una crítica incisiva de cómo puede hacerse un mal uso de la ciencia de esta manera, véase Barbara Ehrenreich, *Bright-Sided: How the Relentless Promotion of Positive Thinking Has Undermined America*, Metropolitan Books, Nueva York, 2009.
- ⁵⁰ En una investigación en curso financiada por los U.S. National Institutes of Health (R01NR012899) me he asociado con Steve W. Cole, director del Social Genomics Core Laboratory de la University of California, Los Angeles, para examinar cómo el hecho de aprender a meditar en la bondad puede alterar los patrones de expresión de los genes de las personas. Nos interesan en particular los cambios que pueden ocurrir en las células que regulan procesos inflamatorios en el sistema inmunológico.
- ⁵¹ James H. Fowler y Nicholas A. Christakis, “Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study”, en *British Medical Journal*, vol. 338, num. 7685, 2009, pp. 1-13.

CAPÍTULO 4

¹ Thomas Merton, *Thoughts on Solitude*, Farrar, Straus and Giroux, Nueva York, 1958.

² Publicado en Estados Unidos por Harper and Row y en el Reino Unido por Chatto and Windus.

³ Véanse los sofisticados experimentos de imaginaria cerebral reportados en Taylor Schmitz, Eve De Rosa y Adam K. Anderson, “Opposing influences of affective state valence on visual cortical encoding”, en *Journal of Neuroscience*, vol. 29, num. 22, 2009, pp. 7199-7207. Véase también David Soto, Maria Funes, Azucena Guzman-Garcia *et al.*, “Pleasant music overcomes the loss of awareness in patients with visual neglect”, en *Proceedings of the National Academy of Science (USA)*, num. 106, 2009, pp. 6011-6016.

⁴ Nancy Kanwisher, Josh McDermott y Marvin M. Chun, “The fusiform face area: A module in human extrastriate cortex specialized for face perception”, en *Journal of Neuroscience*, vol. 17, num. 11, 1997, pp. 4302-4311.

⁵ Russell Epstein, Alison Harris, Damian Stanley y Nancy Kanwisher, “The parahippocampal place area: Recognition, navigation, or encoding?”, en *Neuron*, num. 23, 1999, pp. 115-125.

⁶ Taylor Schmitz *et al.*, *op. cit.*

⁷ David Soto *et al.*, *op. cit.*

⁸ Paul Miceli, Christian E. Waugh, Keiko Otake, Ahjalya Hejmadi y Barbara L. Fredrickson, “Positive emotions unlock other-focus”, 2012, inédito. Véase también Christian E. Waugh y Barbara L. Fredrickson, “Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship”, en *Journal of Positive Psychology*, vol. 1, num. 2, 2006, pp. 93-106.

⁹ Además de las formas comunes de ampliación compartidas por diferentes emociones positivas, una investigación reciente de la doctora Lisa Cavanaugh indica que emociones positivas específicas también pueden ampliar la conciencia de modos comprobables. Por ejemplo, en tanto que la emoción positiva de la esperanza extiende la consideración del tiempo para orientarnos más al futuro, el amor parece extender el círculo de interés moral para incluir en él a personas más distantes. Lisa A. Cavanaugh, “Feeling good and doing better: How specific positive emotions influence consumer behavior and well-being”, en *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, vol. 70, num. 3-A, 2009, p. 948.

¹⁰ Christian E. Waugh y Barbara L. Fredrickson, *op. cit.* Véase también John F. Dovidio, Samuel L. Gaertner, Alice M. Isen y Robert Lowrance, “Group representations and intergroup bias: Positive affect, similarity, and group size”, en *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 21, num. 8, 1995, pp. 856-865.

¹¹ Lisa A. Cavanaugh, *op. cit.*

¹² Jennifer R. Dunn y Maurice E. Schweitzer, “Feeling and believing: The influence of emotion on trust”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 88, num. 5, 2005, pp. 736-748. Véase también el trabajo clásico de las ya desaparecidas Alice M. Isen y Paula F. Levin, “Effect of feeling good on helping: Cookies and kindness”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 21, num. 3, 1972, pp. 384-388.

¹³ Citado en Kevin E. Hegi y Raymond M. Bergner, “What is love? An empirically-based essentialist account”, en *Journal of Social and Personal Relationships*, vol. 27, num. 5, 2010, p. 621.

- ¹⁴ Vladas Griskevicius, Michelle N. Shiota y Samantha L. Neufeld, “Influence of different positive emotions on persuasion processing: A functional evolutionary approach”, en *Emotion*, vol. 10, num. 2, 2010, pp. 190-206.
- ¹⁵ Cendri A. Hutcherson, Emma M. Seppala y James J. Gross, “Loving-kindness meditation increases social connectedness”, en *Emotion*, vol. 8, num. 5, 2008, pp. 720-724.
- ¹⁶ Barbara L. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek y Sandra Finkel, “Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 95, num. 5, 2008, pp. 1045-1062.
- ¹⁷ Taylor Schmitz *et al.*, *op. cit.*
- ¹⁸ Melissa M. Gross, Elizabeth A. Crane y Barbara L. Fredrickson, “Effort-shape and kinematic assessment of bodily expression of emotion during gait”, en *Human Movement Science*, en prensa.
- ¹⁹ Junto con las comisuras de los labios en alto, las patas de gallo tienen su propia denominación científica, sonrisa de Duchenne, así llamada en honor al científico del siglo XIX que descubrió la singular relación entre este tipo de sonrisa y la expresión sincera de buenos sentimientos. Véase Paul Ekman, Richard J. Davidson y Wallace V. Friesen, “The Duchenne smile: Emotional expression and brain physiology II”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 58, num. 2, 1990, pp. 342-353.
- ²⁰ Tales limitaciones bien podrían explicar antiguos asertos de que sólo una de las cinco o seis emociones universales básicas era positiva, identificada variadamente como dicha o felicidad. Véase Paul Ekman, “An argument for basic emotions”, en *Cognition and Emotion*, vol. 6, nums. 3-4, 1992, pp. 169-200.
- ²¹ Gian C. Gonzaga, Dacher Keltner, Esme A. Londahl y Michael D. Smith, “Love and the commitment problem in romantic relations and friendship”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 81, num. 2, 2001, pp. 247-262.
- ²² *Ibid.*
- ²³ John M. Gottman, James Coen, Sybil Carrere y Catherine Swanson, “Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions”, en *Journal of Marriage and the Family*, num. 60, 1998, pp. 5-22.
- ²⁴ William H. McNeil, *Keeping Together in Time: Dance and Drill in Human History*, Harvard University Press, 1995. Véase también Barbara Ehrenreich, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy*, Metropolitan Books, 2006.
- ²⁵ ¡Gracias Robert Sellors!
- ²⁶ Tanya Vacharkulksemsuk y Barbara L. Fredrickson, “Strangers in sync: Achieving embodied rapport through shared movements”, en *Journal of Experimental Social Psychology*, num. 48, 2011, pp. 399-402.
- ²⁷ Michael J. Hove y Jane L. Risen, “It’s all in the timing: Interpersonal synchrony increases affiliation”, en *Social Cognition*, vol. 27, num. 6, 2009, pp. 949-960.
- ²⁸ Scott S. Wiltermuth y Chip Heath, “Synchrony and cooperation”, en *Psychological Science*, vol. 20, num. 1, 2009, pp. 1-5.
- ²⁹ Piercarlo Valdesolo y David DeSteno, “Synchrony and the social tuning of compassion”, en *Emotion*, vol. 11, num. 2, 2011, pp. 262-266.

- ³⁰ Piercarlo Valdesolo, Jennifer Ouyang y David DeSteno, “The rhythm of joint action: Synchrony promotes cooperative ability”, en *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 46, num. 4, 2010, pp. 693-695.
- ³¹ Ruth Feldman, “Parent-infant synchrony: Biological foundations and developmental outcomes”, en *Current Directions in Psychological Science*, vol. 16, num. 6, 2007, pp. 340-345.
- ³² Tanya Vacharkulksemsuk y Barbara L. Fredrickson, *op. cit.*
- ³³ La historia de Art y Elaine es un relato novelado basado en datos científicos derivados de ingeniosos trabajos experimentales a cargo de dos psicólogos muy talentosos (¡y casados entre sí!) llamados Art y Elaine, con la ayuda de sus colaboradores. Véase Arthur Aron, Christina C. Norman, Elaine N. Aron, Colin McKenna y Richard E. Heyman, “Couples’ shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 78, num. 2, 2000, pp. 273-284.
- ³⁴ En efecto, experimentar emociones intensas, positivas o negativas, provoca la urgencia de hablar con otros de esa experiencia emocional. Véase Bernard Rimé, “Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review”, en *Emotion Review*, vol. 1, num. 1, 2009, pp. 60-85.
- ³⁵ Shelly L. Gable, Gian C. Gonzaga y Amy Strachman, “Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 91, num. 5, 2006, pp. 904-917. Véase también Shelly L. Gable, Harry T. Reis, Emily A. Impett y Evan R. Asher, “What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 87, num. 2, 2004, pp. 228-245.
- ³⁶ Sara B. Algoe, Barbara L. Fredrickson y Shelly Gable, “More than reinforcement: Expressions of gratitude reveal how and why gratitude functions for the dyad”, 2012, manuscrito en corrección.
- ³⁷ Michael A. Cohn, Barbara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown *et al.*, “Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience”, en *Emotion*, vol. 9, num. 3, 2009, pp. 361-368.
- ³⁸ Barbara L. Fredrickson y Robert W. Levenson, “Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions”, en *Cognition and Emotion*, vol. 12, num. 2, 1998, pp. 191-220. Véase también Barbara L. Fredrickson, Roberta A. Mancuso, Christine Branigan y Michele M. Tugade, “The undoing effect of positive emotions”, en *Motivation and Emotion*, vol. 24, num. 4, 2000, pp. 237-258.
- ³⁹ Sara B. Algoe y Barbara L. Fredrickson, “Emotional fitness and the movement of affective science from lab to field”, en *American Psychologist*, vol. 66, num. 1, 2011, pp. 35-42. Véase también Ann S. Maston, “Ordinary magic: Resilience processes in development”, en *American Psychologist*, vol. 56, num. 3, 2001, pp. 227-238.
- ⁴⁰ En años recientes, la gran promesa de la nueva ciencia de la resiliencia –y de la psicología positiva en general– se ha traducido en enormes esfuerzos por aumentar la reciedumbre en quienes tal vez más la necesitan: los miembros del ejército estadounidense que han enfrentado una cantidad sin precedente de despliegues repetidos en dos guerras prolongadas. Personal militar ha vuelto de Irak y Afganistán con más problemas de salud mental como depresión, trastorno de estrés postraumático y tendencias suicidas. Estos problemas comprometen no sólo su salud y bienestar, sino también la de sus cónyuges, hijos y otros miembros de su familia. Para atacar esas perniciosas dificultades y elevar la fuerza y salud emocional de la totalidad de los soldados alistados, el ejército estadounidense ha colaborado con científicos de la conducta en el lanzamiento de una multifacética iniciativa de salud integral del soldado. Este proyecto, aunque noble, enfrenta sin duda grandes retos. Pero en la medida en que los científicos de la conducta estén dispuestos a traducir y

probar teorías de resiliencia en el crisol del servicio en el ejército y los conflictos internacionales, tanto la población militar como las ciencias de la conducta se verán beneficiadas. Véase Martin E. P. Seligman, *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*, Free Press, Nueva York, 2011.

⁴¹ Emmy E. Werner y Ruth S. Smith, *Overcoming the Odds: High Risk Children from Birth to Adulthood*, Cornell University Press, Ithaca, 1992.

⁴² Jennifer A. DiCorcia y Ed Tronick, “Quotidian resilience: Exploring the mechanisms that drive resilience from a perspective of everyday stress and coping”, en *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, num. 35, 2011, pp. 1593-1602.

⁴³ John T. Cacioppo, Harry T. Reis y Alex J. Zautra, “Social resilience: The value of social fitness with an application to the military”, en *American Psychologist*, vol. 66, num. 1, 2011, pp. 43-51.

⁴⁴ Para más información, véase <http://www.gottman.com>.

⁴⁵ Paul B. Baltes, Judith Gluck y Ute Kunzmann, “Wisdom: Its structure and function in regulating successful life span development”, en C. Rick Snyder y Shane J. Lopez, eds., *Handbook of Positive Psychology*, Oxford University Press, 2002, pp. 327-347. Véase también Robert J. Sternberg, “A balance theory of wisdom”, en *Review of General Psychology*, vol. 2, num. 4, 1998, pp. 347-365.

⁴⁶ Oscar Ybarra, Eugene Burnstein, Piotr Winkielman, Matthew C. Keller, Melvin Manis, Emily Chan y Joel Rodriguez, “Mental exercising through simple socializing: Social interaction promotes general cognitive functioning”, en *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 34, num. 2, 2008, pp. 248-259. Véase también Oscar Ybarra, Piotr Winkielman, Irene Yeh, Eugene Burnstein y Liam Kavanagh, “Friends (and sometimes enemies) with cognitive benefits: What types of social interactions boost executive functioning?”, en *Social Psychological and Personality Science*, vol. 2, num. 3, 2010, pp. 253-261.

⁴⁷ Ursula M. Staudinger y Paul B. Baltes, “Interactive minds: A facilitative setting for wisdom-related performance?”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 71, num. 4, 1996, pp. 746-762.

⁴⁸ David Sloan Wilson, John J. Timmel y Ralph R. Miller, “Cognitive cooperation: When the going gets tough, think as a group”, en *Human Nature*, vol. 15, num. 3, 2004, pp. 225-250.

⁴⁹ Robert S. Wilson, Kristin R. Krueger, Steven E. Arnold, Julie A. Schneider, Jeremiah F. Kelly, Lisa L. Barnes, Yuxiao Tang y David A. Bennett, “Loneliness and risk of Alzheimer disease”, en *Archives of General Psychiatry*, vol. 64, num. 2, 2007, pp. 234-240. Véase también Teresa A. Seeman, Tina M. Lusignolo, Marilyn Albert y Lisa Berkman, “Social relationships, social support, and patterns of cognitive aging in healthy, high-functioning older adults: MacArthur studies of successful aging”, en *Health Psychology*, vol. 20, num. 4, 2001, pp. 243-255.

⁵⁰ Steve Bibevski y Mark E. Dunlap, “Evidence for impaired vagus nerve activity in heart failure”, en *Heart Failure Reviews*, vol. 16, num. 2, 2011, pp. 129-135.

⁵¹ Richard P. Sloan, Heather McCreath, Kevin J. Tracey, Stepehn Sidney, Kiang Lui y Teresa Seeman, “RR interval variability is inversely related to inflammatory markers: The CARDIA study”, en *Molecular Medicine*, vol. 13, nums. 3-4, 2007, pp. 178-184. Véase también Julian F. Thayer y Esther Sternberg, “Beyond heart rate variability: Vagal regulation of allostatic systems”, en *Annals of the New York Academy of Sciences*, num. 1088, 2006, pp. 361-372.

⁵² Steve W. Cole, Louise C. Hawkey, Jesusa M. Arevalo *et al.*, “Social regulation of gene expression in human leukocytes”, en *Genomic Biology*, num. 8, 2007, p. R189.

⁵³ Lisa F. Berkman y S. Leonard Syme, “Social networks, host resistance, and mortality: A nine-year follow-up study of Alameda County residents”, en *American Journal of Epidemiology*, vol. 109, num. 2, 1979, pp. 186-204. Véase también Sheldon Cohen y Denise Janicki-Deverts, “Can we improve our physical health by altering our social networks?”, en *Perspectives in Psychological Science*, vol. 4, num. 4, 2009, pp. 375-378. Para un metanálisis reciente de ciento cuarenta y ocho estudios, véase Julianne Holt-Lunstad, Timothy B. Smith y J. Bradley Layton, “Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review”, en *PLoS Medicine*, vol. 7, num. 7, 2010, e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316.

⁵⁴ Julianne Holt-Lunstad *et al.*, *op. cit.*

⁵⁵ Sheldon Cohen, Cuneyt M. Alper, William J. Doyle, John J. Treanor y Ronald B. Turner, “Positive emotional style predicts resistance to illness after experimental exposure to rhinovirus or influenza A virus”, en *Psychosomatic Medicine*, num. 68, 2006, pp. 809-815. Véase también Sheldon Cohen, William J. Doyle, David P. Skoner, Bruce S. Rabin y Jack M. Gwaltney, Jr., “Social ties and susceptibility to the common cold”, en *Journal of the American Medical Association*, vol. 277, num. 24, 1997, pp. 1940-1944.

⁵⁶ Andrew Steptoe y Jane Wardle, “Positive affect and biological function in everyday life”, en *Neurobiology of Aging*, vol. 26, num. 1, 2005, pp. 108-112.

⁵⁷ Julia K. Boehm y Laura D. Kubzansky, “The heart’s content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health”, en *Psychological Bulletin*, 2012.

⁵⁸ Judith Tedlie Moskowitz, Elissa S. Epel y Michael Acree, “Positive affect uniquely predicts lower risk of mortality in people with diabetes”, en *Health Psychology*, vol. 27, num. 1, 2009, pp. S73-S82.

⁵⁹ Robert S. Wilson *et al.*, *op. cit.* Véase también Teresa A. Seeman *et al.*, *op. cit.*

⁶⁰ Janice K. Kiecolt-Glaser, Lynanne McGuire, Theodore F. Robles y Ronald Glaser, “Emotions, morbidity, and mortality: New perspectives from psychoneuroimmunology”, en *Annual Review of Psychology*, num. 53, 2002, pp. 83-107.

CAPÍTULO 5

¹ Ursula K. Le Guin, *The Lathe of Heaven: A Novel*, Scribner, Nueva York, 1971.

² Peter M. Gollwitzer y Paschal Sheeran, “Implementation intentions and goal achievement: A meta-analysis of effects and processes”, en *Advances in Experimental Social Psychology*, num. 38, 2006, pp. 69-119. Véase también Peter M. Gollwitzer, Paschal Sheeran, Roman Trotschel y Thomas L. Webb, “Self-regulation of priming effects on behavior”, en *Psychological Science*, vol. 27, num. 7, 2011, pp. 901-907.

³ John T. Cacioppo, Wendi L. Gardner y Gary G. Berntson, “The affect system has parallel and integrative processing components: Form follows function”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, num. 76, 1999, pp. 839-855. Véase también Ed Diener y Carol Diener, “Most people are happy”, en *Psychological Science*, vol. 7, num. 3, 1996, pp. 181-185.

⁴ Escribí la parte II de mi primer libro, *Positivity* (2009), para brindar las herramientas de base científica que pueden usarse para aumentar la proporción diaria de positividad y prosperar. (Para más información, consúltase www.positivityratio.com.)

⁵ Jonathan Haidt, J. Patrick Seder y Selin Kesebir, “Hive psychology, happiness, and public policy”, en *Journal of Legal Studies*,

⁶ Los estudios demuestran, de hecho, que las señas físicas de lindura, como frente amplia y ojos grandes, producen en la gente impulsos de afecto y protección. Gary D. Sherman, Jonathan Haidt y James A. Coan, “Viewing cute images increases behavioral carefulness”, en *Emotion*, vol. 9, num. 2, 2009, pp. 282-286.

⁷ Mark G. Frank, Paul Ekman y Wallace Friesen, “Behavioral markers and recognizability of the smile of enjoyment”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 64, num. 1, 1993, pp. 83-93.

⁸ Marco Tulio Cicerón, *De Amicitia (On Friendship) and Scipio's Dream*, traducción, introducción y notas de Andrew P. Peabody (1811-1893), Nabu Press, Charleston, 1884/2010.

⁹ *Ibid.*, p. 67.

¹⁰ *Ibid.*

¹¹ Erika L. Rosenberg, Paul Ekman, Wei Jiang, Michael Babyak, R. Edward Coleman, Michael Hanson, Christopher O'Connor, Robert Waugh y James A. Blumenthal, “Linkages between facial expressions of anger and transient myocardial ischemia in men with coronary artery disease”, en *Emotion*, vol. 1, num. 2, 2001, pp. 107-115.

¹² Marco Tulio Cicerón, *op cit.*, p. 66.

¹³ Por ejemplo, los dos estudios siguientes, realizados con anterioridad al que aquí se comenta, no mostraron aumento alguno en emociones positivas en el tiempo en ausencia de una intervención: Michael A. Cohn, Barbara L. Fredrickson, Stephanie L. Brown *et al.*, “Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience”, en *Emotion*, vol. 9, num. 3, 2009, pp. 361-368; Barbara L. Fredrickson, Michael A. Cohn, Kimberly A. Coffey, Jolynn Pek y Sandra Finkel, “Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 95, num. 5, 2008, pp. 1045-1062.

¹⁴ Bethany E. Kok y Barbara L. Fredrickson, “Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness”, en *Biological Psychology*, num. 85, 2010, pp. 432-436.

¹⁵ Bethany E. Kok, proyecto de investigación de tesis en desarrollo, 2012.

¹⁶ Éste no es su verdadero nombre.

¹⁷ Martin E. P. Seligman, Tracy A. Steen, Nansoon Park y Christopher Peterson, “Positive psychology progress: Empirical validations of interventions”, en *American Psychologist*, vol. 60, num. 5, 2005, pp. 410-421. Véase también Christopher Peterson, *A Primer in Positive Psychology*, Oxford University Press, 2006.

¹⁸ Barbara L. Fredrickson *et al.*, *op. cit.*; Bethany E. Kok, Kimberly A. Coffey, Michael A. Cohn, Lahnna I. Catalino, Tanya Vacharkulksemsuk, Sara B. Algoe, Mary Brantley y Barbara L. Fredrickson, “How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone”, en *Psychological Science*, en prensa.

¹⁹ Iris B. Mauss, Maya Tamir, Craig L. Anderson y Nicole S. Savino, “Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical

effects of valuing happiness”, en *Emotion*, vol. 11, num. 4, 2011, pp. 807-815.

²⁰ Esto se desprende de los datos que reunimos usando el Day Reconstruction Method y que se publicaron en Barbara L. Fredrickson *et al.*, *op. cit.*

²¹ Melissa M. Gross, Elizabeth A. Crane y Barbara L. Fredrickson, “Effort-shape and kinematic assessment of bodily expression of emotion during gait”, en *Human Movement Science*, en prensa. Véase también Melissa M. Gross, Elizabeth A. Crane y Barbara L. Fredrickson, “Methodology for assessing bodily expression of emotion”, en *Journal of Nonverbal Behavior*, vol. 34, num. 4, 2010, pp. 223-248. Véase también Kathi J. Kemper y Hossam A. Shaltout, “Non-verbal communication of compassion: Measuring psychophysiological effects”, en *BMC Complementary and Alternative Medicine*, num. 11, 2011, p. 132.

²² Tanya L. Chartrand y Rick van Baaran, “Human mimicry”, en *Advances in Experimental Social Psychology*, num. 41, 2009, pp. 219-274. Véase también Kathi J. Kemper y Hossam A. Shaltout, *op. cit.*

²³ Seung-hee Han, Jennifer S. Lerner y Dacher Keltner, “Feelings and consumer decision making: The appraisal-tendency framework”, en *Journal of Consumer Psychology*, vol. 17, num. 3, 2007, pp. 158-168.

²⁴ Leher Singh, James L. Morgan y Catherine T. Best, “Infants’ listening preferences: Baby talk or happy talk?”, en *Infancy*, vol. 3, num. 3, 2002, pp. 365-394.

CAPÍTULO 6

¹ Walt Whitman, *Leaves of Grass*, American Renaissance, Nashville, 1855/2009.

² Mark R. Leary, Eleanor B. Tate, Claire E. Adams, Ashley Batts Allen y Jessica Hancock, “Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 92, num. 5, 2007, pp. 887-904.

³ Para una revisión accesible de investigaciones relevantes, véase Kristin Neff, *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, William Morrow, 2011.

⁴ Para mayor información, consúltase www.SharonSalzberg.com.

⁵ Este vívido poema se publicó originalmente en 1980, en un volumen titulado *Mortal Acts, Mortal Words*, Mariner Books.

⁶ Ésta es otra formulación e idea tomada del famoso poema “Saint Francis and the Sow” de Galway Kinnell.

⁷ Tomé la frase “sacudida apreciativa” del trabajo sobre mejores autorretratos reflejados de mis colegas del Positive Organizational Scholarship Center de la Ross School of Business de la University of Michigan, que describí en el capítulo 11 de *Positivity*. Véase también Laura Morgan Roberts, Jane E. Dutton, Gretchen M. Spreitzer, Emily D. Heaphy y Robert E. Quinn, “Composing the reflected best-self portrait: Building pathways for becoming extraordinary in work organizations”, en *Academy of Management Review*, vol. 30, num. 4, 2005, pp. 712-736.

⁸ Si no conoces a Homero Simpson, puedes enterarte de cómo dice esto buscando “D’oh!” en Wikipedia.

⁹ Una investigación de David Sherman y colegas indica que la autoafirmación funciona mejor cuando la gente ignora sus posibles

efectos beneficiosos. Véase David K. Sherman, Geoffrey L. Cohen, Leif D. Nelson, A. David Nussbaum, Debra P. Bunyan y Julio Garcia, “Affirmed yet unaware: Exploring the role of awareness in the process of self-affirmation”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 97, num. 5, 2009, pp. 745-764.

¹⁰ Tara Brach, *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*, Bantam, Nueva York, 2004.

¹¹ Mark R. Leary *et al.*, *op. cit.*

CAPÍTULO 7

¹ Ralph Waldo Emerson, *Emerson in Concert: A Memoir Written in the “Social Circle” in Concord*, Massachusetts, Kessinger Publishing, Whitefish, 1888/2004.

² Para un resumen de este trabajo clásico, véase Zick Rubin, *Linking and Loving*, Holt, Rinehart and Winston, 1973.

³ Paul K. Piff, Daniel M. Stancato, Stephané Côté, Rodolfo Mendoza-Denton y Dacher Keltner, “Higher social class predicts increased unethical behavior”, en *Proceedings of the National Academy of Sciences (USA)*, vol. 109, num. 11, 2012, pp. 4086-4091.

⁴ Sonja Lyubomirsky y Lee Ross, “Hedonic consequences of social comparison: A contrast of happy and unhappy people”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 73, num. 6, 1997, pp. 1141-1157. Véase también Sonja Lyubomirsky, Kari L. Tucker y Fazilet Kasri, “Responses to hedonically conflicting social comparisons: Comparing happy and unhappy people”, en *European Journal of Social Psychology*, vol. 31, num. 5, 2001, pp. 511-535.

⁵ Stephanie D. Preston y Frans B. M. de Waal, “Empathy: Its ultimate and proximate bases”, en *Behavior and Brain Sciences*, vol. 25, num. 1, 2002, pp. 1-20. Véase también Frans de Waal, *The Age of Empathy: Nature’s Lessons for a Kinder Society*, Three Rivers Press, Nueva York, 2009.

⁶ Barbara L. Fredrickson, Michele M. Tugade, Christian E. Waugh y Gregory R. Larkin, “What good are positive emotions in crises? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, num. 2, 2003, pp. 365-376. Véase también Michele M. Tugade y Barbara L. Fredrickson, “Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 86, num. 2, 2004, pp. 320-333. Para una revisión, véase el capítulo 6 de mi libro *Positivity* (2009).

⁷ Tomé esta descripción de la esperanza de Richard S. Lazarus (ya desaparecido), *Emotion and Adaptation*, Oxford University Press, Nueva York, 1991.

⁸ El simple reconocimiento de estas similitudes puede ser un gran avance para eliminar la negatividad hacia los extranjeros. Véase Matt Motyl, Joshua Hart, Tom Pyszczynski, David Weise, Molly Maxfield y Angelika Siedel, “Subtle priming of shared human experiences eliminates threat-induced negativity toward Arabs, immigrants, and peace-making”, en *Journal of Experimental Social Psychology*, vol. 47, num. 6, 2011, pp. 1179-1184.

⁹ Ellen D. Hodnett, Simon Gates, G. Justus Hofmeyr, Carol Sakala y Julie Weston, “Continuous support for women during childbirth”, en *Cochrane Database Systematic Reviews*, num. 2, 2011, CD003766.

- ¹⁰ Shigehiro Oishi, Ed Diener, Dong-Won Choi, Chu Kim-Prieto e Incheol Choi, “The dynamics of daily events and well-being across cultures: When less is more”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 93, num. 4, 2007, pp. 685-698.
- ¹¹ Ed Diener, Ed Sandvik y William Pavot, “Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect”, en Ed Diener, ed., *Assessing Well-being: The Collected Works of Ed Diener*, Springer, 2009, pp. 213-231.
- ¹² Barbara L. Fredrickson y Marcial F. Losada, “Positive affect and the complex dynamics of human flourishing”, en *American Psychologist*, vol. 60, num. 7, 2005, pp. 678-686. Véase también el capítulo 7 de *Positivity* (2009) para más detalles sobre los orígenes y evidencias del punto de inflexión de la proporción de positividad.
- ¹³ Lahnna I. Catalino, Kimberly A. Coffey y Barbara L. Fredrickson, “Prioritizing Positivity”, 2012, manuscrito en preparación.
- ¹⁴ Martin E. P. Seligman, Tracy A. Steen, Nansoon Park y Christopher Peterson, “Positive psychology progress: Empirical validations of interventions”, en *American Psychologist*, vol. 60, num. 5, 2005, pp. 410-421. Véase también Robert Emmon, *Thanks!: How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin Harcourt, Nueva York, 2007.
- ¹⁵ Shelly L. Gable, Courtney L. Gosnell, Natalya Maisel y Amy Strachman, “Safely testing the alarm: Close others’ responses to personal positive events”, en *Journal of Personality and Social Psychology*, en prensa.

CAPÍTULO 8

- ¹ Thomas Traherne, *Centuries of Meditations*, Kessinger Publishing, Whitefish, 1908/2007.
- ² Kareem J. Johnson y Barbara L. Fredrickson, “We all look the same to me: Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition”, en *Psychological Science*, vol. 16, num. 11, 2005, pp. 875-881. Véase también Christian E. Waugh y Barbara L. Fredrickson, “Nice to know you: Positive emotions, self-other overlap, and complex understanding in the formation of a new relationship”, en *Journal of Positive Psychology*, vol. 1, num. 2, 2006, pp. 93-106.
- ³ Barbara L. Fredrickson, Lee Meyerhoff Hendler, Stephanie Nilson, Jean Fox O’Barr y Tomi-Ann Roberts, “Bringing back the body: A retrospective on the development of objectification theory”, en *Psychology of Women Quarterly*, vol. 35, num. 4, 2011, pp. 689-696.
- ⁴ Éstos no son sus verdaderos nombres.
- ⁵ Barbara L. Fredrickson, “How does religion benefit health and well-being? Are positive emotions active ingredients?”, en *Psychological Inquiry*, vol. 13, num. 3, 2002, pp. 209-213.
- ⁶ Tomado de la página 470 de la edición de 2002 del libro clásico de 1902 de William James *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*, The Modern Library Classics, Nueva York.
- ⁷ Tomado de Karen Armstrong, *The Case for God*, Knopf, Nueva York, 2009, p. 10.
- ⁸ Patty Van Cappellen y Vassilis Saraglou, “Awe activates religious and spiritual feelings and behavioral intention”, en *Psychology of Religion and Spirituality*, 2011. Publicación anticipada en internet, doi:10.1037/a0025986.
- ⁹ Estas dos citas de Sharon Salzberg provienen de su libro *Faith: Trusting Your Own Deepest Experience*, Riverhead Books,

¹⁰ George Vaillant, *Spiritual Evolution: How We Are Wired for Faith, Hope, and Love*, Three Rivers Press, Nueva York, 2009.

CAPÍTULO 9

¹ Henry Ward Beecher, *Plymouth Pulpit: Sermons Preached at Plymouth Church, Brooklyn, Volume 4*, Nabu Press, Charleston, 1869/2010.

² Lisa Feldman Barrett, “Emotions are real”, en *Emotion*, 2012. Véase también Kristen A. Lindquist y Lisa Feldman Barrett, “Constructing emotion: The experience of fear as a conceptual act”, en *Psychological Science*, vol. 19, num. 9, 2008, pp. 898-903.

³ William James, “What is an emotion?”, en *Mind*, num. 9, 1884, pp. 188-205.

⁴ Lisa Feldman Barrett, *op. cit.*; Kristen A. Lindquist y Lisa Feldman Barrett, *op. cit.* Véase también próximas publicaciones de Lindsay Kennedy, Bethany Kok y yo.

⁵ Lindsay Kennedy, Bethany Kok y Barbara L. Fredrickson, manuscrito en preparación.

⁶ <http://af.reuters.com/article/commoditiesNews/idAFL2E8DDGDX20120214?pageNumber=1&virtualBrandChannel=0>.

⁷ En esta nuestra investigación más reciente, comparamos el acto de aprender a meditar en la bondad con el de aprender la meditación consciente, práctica similar aunque con menos énfasis en el cultivo de emociones positivas. Éste es un trabajo que estoy haciendo con Steve Cole, Karen Grewen, Sara Algoe, Sy-Miin Chow, Kimberly Coffey, Ann Firestone y otros, financiado por el National Institute of Nursing Research de los NIH (R01NR012899).

⁸ Véase el artículo clásico de Michel Cabanac, “Physiological role of pleasure”, en *Science*, vol. 173, num. 4002, 1971, pp. 1103-1107.

⁹ Kent C. Berridge, “The debate over dopamine’s role in reward: The case for incentive salience”, en *Psychopharmacology*, vol. 191, num. 3, 2007, pp. 391-431.

¹⁰ Lahnna I. Catalino, Kimberly A. Coffey y Barbara L. Fredrickson, “Prioritizing Positivity”, 2012, manuscrito en preparación.



La **Dra. Barbara L. Fredrickson** es profesora distinguida de psicología y directora del Laboratorio de Emociones Positivas y Psicofisiología en la Universidad de Carolina del Norte. Su investigación se ha centrado en los “micromomentos de amor” y otras expresiones positivas, y su relación con la salud y la longevidad. Su trabajo ha sido objeto de artículos en el *New York Times*, *The Economist* y los noticiarios de CNN, NPR y PBS. Ha sido invitada a presentar los resultados de su trabajo ante el Dalái Lama.

positivityresonance.com

Diseño de portada: Ramón Navarro

Fotografía de la autora: Jeff Chappell

AMOR 2.0

Una nueva mirada a la emoción que determina lo que sentimos, pensamos, hacemos y somos

Título original: LOVE 2.0. How Our Supreme Emotion Affects Everything We Feel, Think, Do, and Become

Traducción: Enrique Mercado

© 2013, Barbara L. Fredrickson

D.R. © 2015, Editorial Océano de México, S.A. de C.V.

Blvd. Manuel Ávila Camacho 76, piso 10

Col. Lomas de Chapultepec

Miguel Hidalgo, C.P. 11000, México, D.F.

Tel. (55) 9178 5100

info@oceano.com.mx

www.oceano.mx

Primera edición en libro electrónico: junio, 2015

eISBN: 978-607-735-599-1

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo y por escrito del editor.

Libro convertido a ePub por

Information Consulting Group de México

OCEANO

INFORMACIÓN • NOTICIAS • NOVEDADES



www.oceano.mx



www.oceanotravesia.mx



www.facebook.com/editorial.oceano.mexico



www.twitter.com/oceanomexico

Más Libros de todos los generos para Toda Latinoamerica en



JARAGUA2012

JARAGUA2012@OUTLOOK.COM

En tu moneda local

Mexico - Venezuela - Colombia - Peru - Chile - Argentina - Uruguay