

Esa pobre gente... que solo acumula éxitos.

Sí, la paradoja existe: una neurocientífica explica por qué alguien con muchos logros se siente infeliz

SOLANGE VÁZQUEZ



En la vida hay que saber perder. Es una enseñanza que nos afanamos en aprender, una prueba de haber alcanzado cierta sabiduría y algo de madurez. Sin embargo, poco se habla de lo difícil que es saber ganar, lo complicado que resulta tener éxitos e integrarlo en nuestra vida de forma que ganemos algo con ello, porque, aunque suene raro, muchas personas muy exitosas se sienten tremendamente infelices. A más logros, más vacío. ¿Cómo es posible? ¿No resulta algo increíble?

Helena López-Casares, doctora en Neurociencia y profesora de la Universidad Europea, asegura que es más común de lo que pensamos y que, fundamentalmente, se debe a dos causas. La primera, la facilona, la que todos podemos imaginar, es que, si entendemos el éxito únicamente como la consecución de cosas materiales –dinero, casoplón, cochazo, caprichos–, puede que eso por sí solo no nos haga ser felices (se admiten chistes amargos de todo tipo, pero es así). ¿Y la segunda causa? Esta ya hunde sus raíces en cuestiones psicológicas, no solemos pensar en ella y se basa en la llamada teoría de la adaptación hedónica, que dice que una persona que acumula éxitos –académicos, profesionales, amorosos, sociales...– puede sentirse tremendamente insatisfecha porque ha convertido lo extraordinario en algo ‘normal’.

«Cuando alcanzamos un logro y la mente lo infravalora, esta se reconfigura y pasa al siguiente desafío rápidamente –describe López-Casares–. Entonces, el cerebro entiende que cualquiera podría haberlo hecho, que no es para tanto, y se desvanece el brillo». Así, poco a poco, entramos en una loca carrera hacia ninguna parte y surge una insatisfacción vital difícil de explicar (y menos aún de entender), no nos damos un tiempo para disfrutar, celebrar y decirnos que ha sido fruto del esfuerzo, del talento..., que es la forma ‘sana’ de llevar los éxitos: alegrándose y dándoles valor antes de pasar a otra cosa. Lo contrario, advierte la neurocientífica, «es un sesgo, una trampa mental».

¿Qué tipo de personas sufren de éxitos mal gestionados? Quienes por la razón que sea tienen un nivel de autoexigencia muy alto –ojo a nuestras infancias, que ahí es donde surge nuestra necesidad de agradar y ser buenos en todo– y que nunca están satisfechos con los resultados que obtienen. Esto tiene como consecuencia un descontento crónico y «una disminución de la capacidad de disfrute». Si lo pensamos bien, no estar nunca conforme con lo que se consigue es una especie de maldición, de ahí que la experta recomiende autoanalizarnos para ver si sufri-

mos este problema y nos pongamos manos a la obra para tratar los logros como se merecen... y ser más felices. He aquí una pequeña guía de manejo de los éxitos:

Mira a los demás

En otras cosas no, pero en esto sí que podemos fiarnos de la gente

cuando nos da la enhorabuena. «Muchas veces son enhorabuenas sociales, pero otras muchas son reales y nos hacen ver, si es que no lo vemos nosotros, la importancia de lo que hacemos», apunta. Por lo tanto, este es un indicador de que hacemos mal al no dar importancia a algunas co-

sas que hemos alcanzado.

Dales un tiempo

Tenemos que saborear los logros. «Degustarlos, como la comida. Así ralentizas la velocidad de ir a por el siguiente demasiado apresuradamente», indica.

Microhitos

«Disfruta el camino, no solo el alcanzar una meta. Ve marcándote microhitos en ese proceso», recomienda. Así vas disfrutando de pequeñas victorias que dan la medida de los esfuerzos para alcanzar un éxito.

Diario para apuntar

«Mucha gente apunta sus avances y logros en un cuaderno de bitácora o un diario para leerlo y ser consciente de los avances continuos y constantes», afirma la neurocientífica. Ponerlo todo negro sobre blanco nos ayuda a «estimular el sistema de recompensa» de nuestro cerebro.

Pequeños desafíos

Si somos de los que no paramos y nos metemos en mil ‘misiones’ a la vez sin disfrutar de los logros, podemos parar esa dinámica introduciendo pequeñas variaciones en nuestra rutina. «La vida habitual ahoga a muchas personas, que necesitan crearse desafíos pequeños o moderados –como nuevos hobbies, proyectos distintos dentro del trabajo o fuera de él (como tareas sociales o estudios)– para introducir algo de novedad que les motive». De este modo se crea una válvula de escape y se evita caer en esa búsqueda de éxitos encadenados e insatisfactorios.

A reencuadrar

A veces, es necesario un reencuadre. «Pensar cómo estábamos, por ejemplo, hace unos años y cómo estamos ahora. Cuál era nuestro punto de inicio», repasa la neurocientífica. En este reencuadre tenemos que mirarnos con otros ojos y recordar «que venimos de una historia». Los éxitos no han llegado de la nada. Quizá crecimos en una familia humilde y ahora nos va bien, éramos becarios y ahora estamos bien asentados en el trabajo, sabemos cosas que antes no sabíamos, conocemos a personas que antes no estaban en nuestra vida... «La comparación con nosotros mismos en distintas etapas aquí es buena», sostiene Helena López-Casares.

