FUMIO SASAKI

Buenos hábitos

UNA GUÍA MINIMALISTA PARA UNA VIDA MEJOR



Rocaeditorial •

Buenos hábitos

Una guía minimalista para una vida mejor

Fumio Sasaki

Traducción de Blanca Rissech



Rocaeditorial

BUENOS HÁBITOS

Fumio Sasaki

DEL AUTOR DEL *BEST SELLER* INTERNACIONAL *GOODBYE, THINGS*,
LLEGA UN NUEVO FENÓMENO: UNA GUÍA QUE TE AYUDARÁ A ADOPTAR
NUEVOS HÁBITOS Y A CONVERTIRTE EN LA MEJOR VERSIÓN DE TI
MISMO.

Fumio Sasaki cambió su vida cuando se convirtió en minimalista, pero antes que nada tuvo que convertirlo en un hábito. Todos nosotros vivimos nuestras vidas basándonos en los hábitos que hemos ido formando, desde el momento en que nos levantamos por la mañana hasta lo que comemos y bebemos o la probabilidad de que lleguemos a ir o no al gimnasio. En *Buenos hábitos*, Sasaki explica cómo adquirir los nuevos hábitos que queremos y, lo más importante, cómo deshacernos de aquellos que no nos hacen ningún bien.

Basándose en las principales teorías sobre la ciencia de la formación de hábitos de la psicología cognitiva, la neurociencia y la sociología, junto con ejemplos de la cultura popular y las técnicas experimentadas por el propio autor, Fumio Sasaki desentraña las percepciones erróneas y comunes sobre conceptos como «fuerza de voluntad» y «talento», ofreciendo una guía paso a paso hacia el equilibrio y el éxito, una serie de principios para crear unos buenos hábitos para mejorar y transformar nuestra vida.

ACERCA DEL AUTOR

Fumio Sasaki es el coeditor jefe de la editorial japonesa Wani y cofundador de la web sobre minimalismo Minimal & ism. *Goodbye, things* (Roca, 2017) fue su primer libro, un *best seller* internacional vendido a más de quince países. Actualmente vive en Filipinas.

ACERCA DE LA OBRA

«Una guía práctica que ofrece una metodología para desarrollar hábitos útiles y saludables. A aquellos a los que se les haga difícil establecer una rutina les encantará el método Sasaki.»
Publishers Weekly

Introducción

Siempre pensé que no tenía talento.

No era capaz de hacer algo durante un período prolongado, fuera lo que fuese, y no conseguía resultados significativos ni en mis estudios ni en el deporte. Sin embargo, desde que empecé a estudiar sobre los hábitos, he cambiado de opinión. Lo importante no es si tengo talento o no.

Porque el talento no es algo que «nos venga dado». Es algo que «se crea» como consecuencia de haber persistido con ciertos hábitos.

Hay un autor que me gusta, Kyohei Sakaguchi, que escribe novelas con combinaciones de palabras completamente distintas a las de otros autores. También compone melodías conmovedoras con la guitarra y sus ilustraciones compiten con las de los artistas contemporáneos. Recientemente, ha diseñado sillas e incluso teje. Haga lo que haga, parece tener un gran talento.

Sin embargo, me han contado que su padre le decía: «No tienes talento, así que ríndete», y que su hermano a su vez también le decía: «Has tenido suerte; ha sido casualidad, porque lo has intentado muchas veces». Hay una frase que Sakaguchi repite como un mantra: «No se trata de talento. Se trata de persistir». He oído que incluso la estrella de béisbol Ichiro y el *best seller* Haruki Murakami (y, en realidad, cualquiera que prospera en lo que hace) en general no reconocen que tienen talento.

Por otro lado, las historias sobre la gente con talento nos cautivan. *Bola de dragón*, en la que la ira despierta al talento; *Slam Dunk*, en la que el protagonista, que solo se había metido en peleas, de repente exhibe un salto magnífico; y las películas de Hollywood como *Matrix*, en la que «el escogido» se da cuenta repentinamente de sus capacidades.

Cuando uno vive una vida real durante un tiempo, empieza a darse cuenta de que el talento es algo distinto. Si nos fijamos en las personas talentosas en el mundo, veremos que todas se esfuerzan de verdad. Existe una cita que dice:

> La genialidad a menudo es solo la capacidad de esforzarse permanentemente.
> ELBERT HUBBARD

De acuerdo, lo pillo. Quizás el «genio» sea para la persona que puede esforzarse continuamente. Sin embargo, luego pensé: «Quizá carezca de talento para esforzarme continuamente».

Mi opinión ahora es que palabras como «talento» o «esfuerzo» se utilizan erróneamente. El talento no es algo que nos caiga del cielo y el esfuerzo no implica que el trabajo sea tan extenuante que tengamos que apretar los dientes. Creo que el concepto de «hábitos» puede devolver el talento y el esfuerzo a la gente de a pie. No se trata de cosas que solo pueden conseguir unos pocos; todos podemos adquirirlos, según el enfoque que adoptemos. En resumen:

- El talento no «nos viene dado», sino que «se crea» con esfuerzo.
- Estos esfuerzos se pueden mantener si se convierten en hábitos.

- Los métodos para conseguir estos hábitos se pueden aprender.

Cuando escribí mi último libro, *Goodbye, things*, me liberé de mi complejo de inferioridad respecto al dinero y a las posesiones. Con este libro, estoy intentando liberarme de mi complejo respecto al «esfuerzo» y al «talento».

Creo que este será el último libro de «autoayuda» para mí.

Empecemos, pues, con los últimos preparativos.

Cómo leer este libro

La estructura de este libro es la misma que la de la adquisición de un hábito. El principio es la parte más difícil. De modo que, si deseas conocer rápidamente «los consejos sobre cómo crear un hábito», puedes pasar directamente al capítulo 3.

En el capítulo 1, se trata el tema de «la fuerza de voluntad». Suele pasar que queremos adquirir un hábito, pero al final no somos capaces de perseverar. A menudo decimos: «Tengo poca voluntad». Analizaré qué es exactamente esta fuerza de voluntad, de la que decimos tener mucha o poca.

En el capítulo 2, reflexiono sobre lo que son los hábitos, así como sobre el tema de la «consciencia». Lo hago porque creo que los hábitos son «acciones que llevamos a cabo sin pensar demasiado». En otras palabras, son acciones que llevamos a cabo sin implicar a nuestra «consciencia», que creemos que es nuestra mente.

En el capítulo 3, explico en diferentes fases los pasos para adquirir de verdad un hábito, y los desgloso en cincuenta partes. Te servirán de puntos de referencia cuando empieces o dejes de hacer algo.

Aunque existen muchos manuales sobre hábitos, he intentado compilar su esencia en un único libro.

En el capítulo 4, vuelvo a escribir sobre el significado de las palabras «talento» y «esfuerzo» para reunir lo que me ha quedado claro después de estudiar los hábitos y la infinidad de posibilidades que he descubierto que tienen al ponerlos en práctica. Los hábitos no solo son eficaces para conseguir objetivos. En mi opinión, tienen un significado más profundo.

El hábito es una segunda naturaleza.
CICERÓN

¡El hábito es una segunda naturaleza!
El hábito es diez veces la naturaleza.
EL DUQUE DE WELLINGTON

Somos lo que hacemos repetidamente. La excelencia, entonces, no es un acto, sino un hábito.
WILL DURANT

1

¿Qué es la fuerza de voluntad?

Cómo paso mis días

«Soy exactamente el tipo de persona que quería ser.» Mi director de películas preferido, Clint Eastwood, una vez afirmó algo así de genial.

Yo no podría decir nada parecido en mi vida, pero sí que tengo el tipo de días que quería tener en el pasado. Me gustaría que vieras cómo es un día típico de mi vida.

MI HORARIO EN UN DÍA TÍPICO

5 h	Me levanto > practico yoga.
5.30 h	Medito.
6 h	Escribo o trabajo en mi blog.
7 h	Limpio la casa > me ducho > hago la colada > desayuno > preparo el almuerzo.
8 h	Escribo mi diario > practico inglés > leo las noticias o las redes sociales.
9.10 h	Hago una siesta reparadora (una forma estratégica de volver a la cama).
9.30 h	Me desplazo a la biblioteca.
11.30 h	Almuerzo.
14.30 h	Me voy de la biblioteca.

15 h	Hago una siesta reparadora.
15.30 h	Me voy al gimnasio.
17.30 h	Compro en el supermercado, respondo correos electrónicos y miro las redes sociales.
18 h	Veo una película después de cenar.
21 h	Saco la esterilla de yoga y hago estiramientos.
21.30 h	Me acuesto.

Mi horario es básicamente el mismo cada día y no cambia ni los fines de semana ni en vacaciones. Los días libres son cuando tengo planes especiales como ir a ver a amigos, ir a eventos o viajar. Me tomo un día libre a la semana. Ahora tengo treinta y ocho años y soy soltero. Vivo solo y me dedico a escribir.

«Cualquiera puede hacer eso si es soltero y tiene la libertad del autónomo», podrías pensar. Sin embargo, poco tenía que ver mi día a día con este horario cuando conseguí por primera vez el tiempo y la libertad que tanto anhelaba.

Disfruta de la jubilación un tiempo

> Todos los problemas de la humanidad provienen de la incapacidad del hombre para sentarse solo y en silencio en una habitación.
>
> Blaise Pascal

En 2016 dejé la editorial en la que trabajaba y empecé a escribir como autónomo. Acababa de recibir una bonificación, así que no tenía que preocuparme por el dinero durante un tiempo. Nadie iba a enfadarse conmigo si dormía mucho cada día y podía salir de jarana

a diario en horario laboral. Me había pasado doce años ocupadísimo trabajando de editor, no me iba a hacer daño si me relajaba un tiempo. Eso es lo que pensé.

Así que me apunté a buceo, a hacer surf, a correr maratones y a muchos desafíos que tenía en mi lista de cosas por hacer. También he aprendido muchas habilidades nuevas, como conducir, cultivar hortalizas y hacer bricolaje. Me mudé de Tokio a Kioto y disfruté visitando lugares que desconocía de la zona de Kansai.

Todo esto puede parecer ideal. Probablemente, mucha gente querría pasar sus días así, si ganara la lotería o se jubilara. Dejar de hacer las cosas que no le gustan y empezar a hacer lo que siempre ha querido.

Somos más felices si no tenemos demasiado tiempo libre

Cuando trabajaba de editor, disfrutaba leyendo libros en las pausas cortas que tenía después del almuerzo. Pensé que tendría más tiempo de pasarlo bien si dejaba de trabajar, pero en realidad no fue así. No sueles leer si tienes todo el día para hacerlo.

La gente a menudo se imagina que «podría hacer algo si tuviera tiempo», pero a veces no se puede cuando uno tiene «demasiado» tiempo entre manos.

También me costaba encontrar algo para hacer cada día. Me inventaba alguna tarea para mantenerme ocupado o encontraba algún lugar que me parecía interesante para ir a visitar, pero al final me acababa aburriendo.

Solía acabar soñando despierto. Lanzaba la pelota de abdominales al techo y la atrapaba al caer. Era lo único en lo que había mejorado

durante ese período. Un día, fui a un balneario del barrio por la tarde, pero por algún motivo me di cuenta de que no era feliz en absoluto. No era de extrañar: no tenía ningún estrés ni fatiga del que recuperarme.

Según un estudio llevado a cabo por el Gobierno japonés, se estima que el nivel de nuestra felicidad disminuye cuando tenemos más de siete horas libres al día. Estoy totalmente de acuerdo. Pienso que las condiciones para disfrutar de la felicidad son el lujo del tiempo y la libertad de hacer lo que quieres. Sin embargo, estar totalmente inmerso en tiempo y libertad tampoco te hará feliz.

Lo que me aguardaba después de huir de la falta de libertad era el dolor de la libertad. Gandhi afirmó una vez: «La indolencia es un estado agradable pero angustioso. Tenemos que estar haciendo algo para ser felices». Estoy de acuerdo. Era agradable, pero muy angustioso. Las hortalizas que planté no crecían. Las miré y pensé que eran como yo. Las cosas no podían seguir así.

La gente a menudo dice: «Hagamos lo que nos gusta hacer». Es una buena idea. Sin embargo, es muy distinta a «hacer *solo* lo que nos gusta hacer».

UNA RED DE SEGURIDAD LLAMADA «MINIMALISMO»

Lo que me salvó fue que estaba practicando un estilo de vida minimalista. Tenía pocas cosas en casa, y tenía la costumbre de ordenar y limpiar la casa. Existe una conexión entre tu estado mental y el estado de tu hogar. Creo que el hecho de que mi hogar estuviera siempre limpio me sujetó como si de una red de seguridad se tratara

cuando entré en depresión. Estoy muy contento de haber reducido mis posesiones.

También me ayudó que había dejado de beber. Si no lo hubiera hecho, creo que habría empezado a beber a plena luz del día para distraerme. Lo que me faltaba era la sensación de logro en mi vida diaria, el sentimiento de autodesarrollo. Tendría que haberlo sabido. Hacer campana y saltarte el colegio puede hacerte feliz si te sales con la tuya, pero el placer al final desaparece. Más de una vez me atormenté después de inventarme alguna excusa, escribirla en nuestra agenda y abandonar la oficina.

Siento que es la fuerza del destino lo que me ha hecho escoger el tema de «los hábitos» para mi siguiente libro después del minimalismo. Sin hábitos, mi mente podría haber vuelto a los días descuidados anteriores a él.

Por supuesto, puedo gozar de mis hábitos actuales por ser autónomo y no podría aplicarlos si tuviera hijos. Sin embargo, no se pueden adquirir hábitos solo porque uno tiene mucho tiempo libre y energía. En realidad, a veces pueden resultar un obstáculo. Creo que los esfuerzos que llevé a cabo y lo que aprendí para adquirir hábitos de algún modo resultará útil incluso para la gente que está ocupada con su trabajo o criando a sus hijos.

¿Por qué los buenos propósitos del Año Nuevo acaban fracasando?

Mis propósitos siempre fracasaron.

- Levantarse temprano por la mañana y vivir una vida ordenada.
- Mantener un hogar limpio.

- No comer ni beber en exceso y mantener un peso adecuado.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Empezar a estudiar y a trabajar en vez de procrastinar.

Dormir, limpiar la casa, comer, hacer ejercicio, estudiar y trabajar. Los hábitos que queremos adquirir son casi siempre los mismos para todos. El problema radica en identificar por qué cuesta tanto conseguirlos.

Yo no soy ninguna excepción. No he dejado de ponerme objetivos en Año Nuevo. En un estudio, se estimó que la probabilidad de que se consigan estos objetivos para fin de año es de un mero ocho por ciento. Yo y mis objetivos siempre estábamos entre el noventa y dos por ciento que no conseguíamos, y mis «propósitos de Año Nuevo» siempre han sido los mismos.

Muchas veces pensé que era porque tenía «poca fuerza de voluntad». «Tengo poca voluntad.» Todos lo decimos cuando no conseguimos algo. Es una forma de pensar que implica que hay gente en esta vida con mucha voluntad y otra con poca.

Es esta «fuerza de voluntad» lo que me gustaría que consideraras. Aunque puede complicar un poco la explicación, desearía prestar especial atención a esta fuerza de voluntad de la que todo el mundo habla, sin saber demasiado qué es en realidad y cómo funciona.

¿Por qué cuesta tanto adquirir hábitos al principio? Porque existen contradicciones entre las «recompensas» que tenemos delante de nuestros ojos y las «recompensas» del futuro.

TODO ESTÁ BASADO EN LA «RECOMPENSA» Y EL «CASTIGO»

Puesto que las ideas de «recompensa» y «castigo» son temas indispensables para hablar de hábitos, me gustaría aclararlas de antemano.

- Comer alimentos sanos.
- Dormir suficientemente.
- Ganar dinero.
- Interactuar con la gente y los compañeros preferidos.
- Conseguir *likes* en las redes sociales.

Todo esto son recompensas. Se pueden considerar como «cosas que hacen que te sientas bien».

Podemos decir que todas las acciones humanas se inician buscando algún tipo de recompensa. El problema es que a veces existen contradicciones.

Es una recompensa comerse los caramelos que tienes delante. También es una recompensa esforzarse para no comerlos, para estar más sano o mantenerse en forma. Podríamos decir que engordar o enfermar por haber comido demasiado son castigos. Así pues, si seguimos disfrutando de las recompensas que tenemos delante, no solo no conseguiremos las recompensas del futuro, sino que también acabaremos castigados algún día.

Sabemos las acciones que deberíamos emprender:

- Perder peso gracias al esfuerzo de no comer tanto.
- Hacer ejercicio en vez de tumbarse.
- Levantarse pronto por la mañana en vez de quedarse hasta tarde con algún pasatiempo.
- Trabajar o estudiar en vez de jugar partidas o mirar el móvil.

Sin embargo, no es tan fácil. Sabemos que podremos ir sin prisas por la mañana y subir al tren antes de la hora punta (una recompensa) si nos levantamos pronto, pero no podemos vencer la tentación de quedarnos en la cama cinco minutos más (una recompensa) e ir apagando el despertador. Incluso cuando sabemos que «¡Esta bebida me dará resaca!» (un castigo), no podemos dejar de beber esa botella de vino que tenemos en la mano (una recompensa). Somos conscientes que, si esperamos para empezar a trabajar o hacer los deberes, luego llevaremos un ritmo frenético (un castigo), pero aun así no podemos evitar quedarnos absortos con un juego o con el móvil (una recompensa).

El motivo por el que no podemos adquirir buenos hábitos es porque a menudo nos rendimos ante la recompensa que tenemos delante. A la gente que puede ignorar las recompensas que tiene delante de las narices para conseguir las recompensas del futuro o evitar los castigos a veces la llaman «personas con mucha fuerza de voluntad».

¿Una manzana hoy o dos manzanas mañana?

Y si un día Billy regresara a casa del colegio y su madre le dijera: «Hola, Billy. Puedes tomarte un pastel dentro de un año si haces los deberes antes de salir a jugar».

¿Acaso no iría Billy (o cualquiera, en realidad) directo al campo donde su amigo le está esperando?

No nos resulta fácil imaginar las recompensas futuras. Así que solemos ver el valor y escoger las recompensas que tenemos delante en vez de las que nos esperan en el futuro. Richard Thaler, un teórico

de la economía conductual, utilizó manzanas en un experimento para tratar este tema. Quisiera que pensaras qué escogerías tú.

Pregunta 1

¿Qué preferirías?:

A. Recibir una manzana dentro de un año.
B. Recibir dos manzanas dentro de un año y un día a partir de hoy.

La mayoría de las personas a quien se lo preguntaron respondió B. Tendrán que esperar todo un año de todas formas. Un día más no les hará sufrir. Escogen recibir dos manzanas. Sin embargo…

Pregunta 2

¿Qué preferirías?:

A. Recibir una manzana hoy.
B. Recibir dos manzanas mañana.

Descuento hiperbólico

A Pregunta 1 B



Recibir una manzana
dentro de un año



Recibir dos manzanas
dentro de un año y un día

A Pregunta 2 B



Recibir una manzana hov



Recibir dos manzanas mañana

En este caso, mucha gente, incluso la que escogió B en la pregunta anterior, escoge A. La acción necesaria de esperar un día más para

recibir una manzana adicional, y la recompensa de esperar, son exactamente las mismas, pero por algún motivo las respuestas cambian.

A algunas personas quizá no les gusten las manzanas. No todos se sienten tan atraídos por las manzanas como Adán. Así que también se llevó a cabo un experimento con dinero, que en principio le gusta a todo el mundo.

Pregunta 3

¿Qué preferirías?:

A. Recibir dinero el viernes (por ejemplo, recibir diez dólares).
B. Recibir veinticinco por ciento más de dinero el lunes (por ejemplo, recibir tres días más tarde doce dólares y medio).

Lo interesante es que, al plantear la pregunta antes del viernes, la mayoría escogería de forma racional la B, pero si se plantea el mismo viernes, el sesenta por ciento cambia de opinión y escoge la cantidad inferior que tiene delante. Quizás escojas la B si estás sereno, como ahora mientras lees este libro, pero ¿y si te refregaran por las narices el billete de diez dólares?

Cuesta visualizar la manzana que recibirás en un año, y no parece preocuparte en realidad, así que escoges la respuesta con el día extra de espera. Cuanto más distante se encuentra una recompensa en el futuro, menos valor parece tener. Esto no solo pasa con las recompensas, lo mismo puede decirse del castigo. Sentirás una gran presión antes de los exámenes si no empiezas a estudiar a tiempo, pero cuando queda tiempo para los exámenes, no puedes imaginarte cómo te sentirás en el futuro.

Podrías desarrollar cáncer de pulmón si fumas y ser diabético si continúas comiendo dulce, pero el castigo en el futuro parece tomarse a la ligera. Lo cual significa que existe un mayor valor en la nicotina o los azúcares que tienes ahora delante.

Un deseo apremiante de conseguir la recompensa que tenemos delante

De esta forma, la gente suele sobreestimar las recompensas que tiene delante y subestima las recompensas y los castigos del futuro. En la economía conductual, este hecho se llama «descuento hiperbólico». La gente no puede evaluar el valor de forma racional como si fuera un ordenador. Queremos comernos la manzana que tenemos delante ahora mismo, y queremos diez dólares ya, más que doce y medio en tres días. No podemos esperar.

Cuando la recompensa se encuentra muy lejos, no conseguimos motivarnos para iniciar la acción. Porque si hoy nos abstenemos de comer el delicioso plato que tenemos delante o si hoy vamos a correr, mañana no vamos a estar con unos kilos de menos. Quizá necesites un mes o tres para perder unos kilos.

El descuento hiperbólico puede explicar por qué nos cuesta adquirir buenos hábitos como hacer dieta, hacer ejercicio, vivir una vida ordenada o ponerse a trabajar de inmediato.

¿Por qué no podemos esperar hasta conseguir una recompensa en el futuro?

Entonces, ¿por qué sigue la gente una práctica tan molesta como la del descuento hiperbólico? Porque aún no existe una gran diferencia entre cómo operaba la gente en la Antigüedad, cazando y recolectando, y cómo lo hace la gente de hoy en día. La civilización humana únicamente tiene unos cinco mil años, lo cual representa solo un 0,2 por ciento de la historia de la humanidad. Así pues, el noventa y nueve por ciento del desarrollo del cuerpo y de la mente humanos ha tenido lugar al servicio de la caza y la recolección. Una especie necesita decenas de miles de años para evolucionar. Inconscientemente, seguimos utilizando estrategias que fueron eficaces en épocas remotas.

Lo necesario para vivir en esa época seguro que fue, por encima de todo, obtener alimento. No se sabía cuándo sería la próxima vez que uno tendría acceso a la comida, así que sin duda la estrategia más eficaz era comer en cuanto se encontrara algo para comer.

La situación hoy en día es completamente distinta. En un país avanzado como Japón, la mayoría de la gente no tiene dificultades para alimentarse. En los supermercados y tiendas, uno puede encontrar todo tipo de comida deliciosa y de alto contenido calórico. Lo necesario hoy en día es evitar este tipo de tentación al máximo y hacer ejercicio para quemar las calorías extra. Este es el nuevo secreto para permanecer sano y vivir muchos años.

En realidad, la forma más eficaz de vivir bien es ingerir solo la cantidad necesaria de calorías y luego dormir como un gato. Sin embargo, a diferencia de los gatos, los humanos hemos creado una sociedad en la que no podemos sobrevivir durmiendo todo el día. En la actualidad, el trabajo de los humanos es muy sofisticado, y para ello hay que soportar estudios aburridos y presentarse a exámenes

difíciles para recibir títulos académicos, para poder destacar en nuestro trabajo y poder ganar grandes cantidades de dinero.

El hombre que vivió en un período en el que un carnívoro podía atacarle y matarle al día siguiente probablemente no tuvo tiempo de disfrutar del romance o de vivir como un soltero. Estoy seguro de que pasaba al sexo de inmediato para reproducirse en cuanto encontraba a una mujer dispuesta a aceptarle. Sin embargo, los hombres así seguramente no serían aceptados hoy en día.

Las reglas del juego de la sociedad han cambiado. Ahora no te abalanzas sobre las recompensas que tienes delante, sino que obtienes recompensas más adelante. Sin embargo, la naturaleza de los jugadores no ha cambiado. Por este motivo, ocurren fenómenos molestos como el descuento hiperbólico.

Los niños que de algún modo pueden esperar para recibir sus nubes

Aun así, hay personas que se pueden adaptar rápidamente a las normas de este nuevo juego. Son los que tienen «mucha fuerza de voluntad» y los que pueden mantener buenos hábitos y esforzarse para conseguir sus objetivos. ¿Cuál es la diferencia entre la gente que sucumbe ante las recompensas que tiene delante y la que puede esperar para conseguir las recompensas en el futuro?

La respuesta radica en el famoso «experimento de las nubes» llevado a cabo por el psicólogo Walter Mischel para analizar este asunto. Quisiera que prestaras atención a este experimento de las nubes porque será uno de los temas centrales del libro.

Este experimento se llevó a cabo con niños de cuatro y cinco años en la guardería Bing de la Universidad de Stanford en los años

sesenta. En primer lugar, los niños escogían la merienda que más les apetecía comer entre nubes, galletas dulces y galletas saladas. Una de esas meriendas (utilizaré las nubes a modo de ejemplo) se coloca en la mesa en la que está sentado un niño. Luego le piden que escoja entre lo siguiente. Es un experimento muy sencillo.

A. Comer la nube que tiene delante ahora mismo.
B. No comer la nube y esperar un máximo de veinte minutos, hasta que regrese el investigador. Recibirá dos nubes si puede esperar.

Se coloca una campana cerca de la nube. Los niños pueden tocarla y comerse la nube si no pueden esperar, pero recibirán dos nubes como recompensa si se pueden contener de abandonar la mesa o de comerse la nube antes de que regrese el investigador.

Lo importante de este experimento es que resume la capacidad de renunciar a la tentación de la recompensa que tienen delante para conseguir una recompensa mayor en el futuro, lo cual es necesario para crear buenos hábitos.

Los niños huelen la nube ensimismados, fingen morderla o lamen el polvo de nube que les ha quedado en las manos mientras esperan. La mayoría de los niños que no dejaron de mirar fijamente la nube no consiguieron no comérsela. En cuanto se permitían mordisquearla un pelín, les resultaba imposible detenerse. Eran como adultos, en el sentido que se llevaban las manos a las mejillas y sufrían enfrentados al dilema de no poder comer cuando querían.

En el experimento, los niños fueron capaces de esperar de media seis minutos. Dos tercios fueron incapaces de esperar y acabaron

comiéndose la nube que tenían delante, y el otro tercio consiguió esperar y obtuvo dos nubes.

¿Podemos predecir el futuro con el experimento de las nubes?

Este experimento empieza a ponerse interesante a partir de este punto. Un sorprendente resultado de los estudios de seguimiento a largo plazo de los niños que se sometieron al experimento de las nubes fue que cuanto más fueron capaces de esperar en el experimento de la guardería, mejores resultados obtuvieron en las pruebas de acceso a la universidad.

Los niños que consiguieron esperar quince minutos obtuvieron mejores puntuaciones (doscientos diez puntos de diferencia) que los que cedieron a los treinta segundos.

Los niños que fueron capaces de esperar para comerse sus nubes fueron más aceptados entre sus compañeros y profesores, y consiguieron trabajos mejor remunerados. No se engordaron cuando llegaron a la mediana edad, su índice de masa corporal (IMC) fue de media inferior y también presentaron menos riesgo de drogadicción. Asusta pensar que un experimento realizado cuando alguien tiene cuatro o cinco años puede predecir el tipo de vida que tendrá durante las décadas siguientes.

Un estudio llevado a cabo con mil neozelandeses desde su nacimiento hasta la edad de treinta y dos años mostró resultados similares, puesto que los niños que presentaron un nivel superior de autocontrol a una edad temprana mostraron índices más bajos de obesidad de adultos, menos enfermedades de transmisión sexual y mejor salud dental y general.

Preguntas que se derivan del experimento de las nubes

Lo primero que viene a la cabeza cuando se ven estos resultados es: «Muy bien. Viene dado de nacimiento si un niño tiene la capacidad de obtener recompensas en el futuro y de no ir a por las que tiene delante. Ahora sé por qué no puedo adquirir buenos hábitos. De acuerdo». Y se tira la toalla. Sin embargo, aunque los resultados son claros, pienso que es un experimento que plantea varias preguntas. He aquí dos que me surgieron a mí:

1. Los niños que pudieron esperar utilizaron algo similar a la «fuerza de voluntad» para renunciar a la tentación de las nubes que tenían delante. ¿Cómo funciona esta fuerza de voluntad, si es que existe? (Si es cierto que los buenos hábitos se adquieren si uno tiene «mucha fuerza de voluntad», como dicen todos, entonces entender la fuerza de voluntad debería ayudarnos a entender mejor los hábitos.)
2. ¿Está ya determinada esta «fuerza de voluntad» a los cuatro o cinco años? ¿Acaso no es posible adquirir esta fuerza de voluntad más adelante?

El experimento del rábano: ¿reduciremos nuestra fuerza de voluntad si la usamos?

En primer lugar, quisiera que pensaras en la primera pregunta. ¿Cómo funciona esta «fuerza de voluntad» que parece que algunos niños han utilizado para renunciar a la tentación que tenían delante?

El «experimento del rábano» es la prueba más famosa a la hora de considerar el tema de la «fuerza de voluntad». Se trata de un

experimento que el psicólogo Roy Baumeister llevó a cabo con galletas de pepitas de chocolate y rábanos.

Sentaron a un grupo de estudiantes universitarios hambrientos alrededor de una mesa con galletas y un cuenco de rábanos. El olor dulce de las galletas recién horneadas se percibía por doquier.

Dividieron a los estudiantes en tres grupos:

A. Estudiantes que podían comer galletas con pepitas de chocolate.
B. Estudiantes que solo podían comer rábanos crudos.
C. Estudiantes que no podían comer nada y debían pasar hambre.

A los pobres sujetos del grupo B les dijeron que, como las galletas se iban a utilizar en el siguiente experimento, solo podían comer los rábanos. Aunque ninguno se comió las galletas, estaba claro que sentían atracción por las galletas porque las olían o las cogían y se les caían al suelo sin querer.

A continuación, se solicitó a los estudiantes que solucionaran un enigma en otra habitación. De forma despiadada, los enigmas no tenían solución. No se estaba poniendo a prueba ni su inteligencia ni su capacidad de resolver enigmas. Más bien se quería comprobar cuánto tiempo aguantarían sin darse por vencidos frente al difícil reto.

Los estudiantes del grupo A que comieron las galletas y los del grupo C que no comieron nada pudieron centrarse en los enigmas una media de veinte minutos. Sin embargo, los estudiantes del grupo B solo pudieron centrarse una media de ocho minutos antes de darse por vencidos.

Durante mucho tiempo, este experimento se interpretó de la forma siguiente: los estudiantes del grupo que solo había podido comer rábanos ya habían usado una parte considerable de su fuerza de voluntad al contenerse y no comer las galletas, y por eso se daban por vencidos con el difícil enigma que requería otra vez fuerza de voluntad. En otras palabras, la fuerza de voluntad era como un recurso limitado y, cuanto más se utilizaba, menos quedaba.

Con este ejemplo, sería fácil pensar que la fuerza de voluntad es limitada. Quizá nos la podríamos imaginar como una fuerza espiritual que tiene limitaciones, algo así como los puntos mágicos que se necesitan para utilizar magia en un juego de rol. Si no estás familiarizado con los juegos de rol, piensa en ello como si de gasolina en el depósito del coche se tratara. Al conducir el coche, la cantidad de gasolina del depósito disminuye.

Esto parece explicar a la perfección las acciones que no podemos evitar en nuestras vidas diarias.

Si trabajamos hasta tarde en la oficina, nos paramos en la tienda de camino a casa y compramos caramelos o bebemos mucho alcohol. En ese estado, nos irrita lo más mínimo que puedan hacer los demás.

En un experimento, se observó que los estudiantes que estaban estresados no hacían ejercicio, aumentaban su consumo de cigarrillos y comida basura, y les daba pereza cepillarse los dientes o afeitarse. También se despertaban tarde y compraban de forma impulsiva.

Probablemente estos hechos nos suenen a todos. Al menos a mí me pasan demasiado a menudo. Es cierto que parece que la fuerza de voluntad «se reduzca». No hay nadie que pueda realizar cálculos complicados o trabajo creativo difícil durante largos períodos. En

algún momento, se nos acaba la energía y debemos descansar o dormir.

La fuerza de voluntad no es algo que se pueda reducir con facilidad

Teniendo en cuenta los ejemplos, algunas personas pensaron: «¿No será que la fuerza de voluntad tiene que ver con el nivel de azúcar en sangre?». Esta hipótesis se comprobó utilizando «limonada de verdad» con azúcar y «limonada de mentira» con edulcorante artificial. El nivel de azúcar en sangre no aumentó para los sujetos que bebieron limonada de mentira y no continuaron el experimento. Todo el mundo sabe que no quieres hacer nada si tienes demasiada hambre.

Entonces, ¿es correcto pensar que la fuerza de voluntad es simplemente una cuestión de niveles de azúcar en sangre y energía que se reducen al utilizarla? Yo creo que no, porque hay demasiados factores que no se pueden explicar solo con los experimentos.

Por ejemplo, en mi diario he escrito varias veces cosas como: «He comido fideos ramen > he acabado comiendo patatas fritas también > además he comido helado para rematar». Es como si, puesto que ya me he comido los fideos ramen, ¡ya no importa si me como también las patatas y el helado! Así es como acabamos comiendo y bebiendo demasiado.

Dado que no me obligué a abstenerme de comer ramen o patatas, no utilicé mi fuerza de voluntad, pero mi nivel de azúcar en sangre seguro que estaba totalmente recuperado. ¿Por qué no pude utilizar la fuerza de voluntad que había preservado y recuperado para mantenerme alejado del helado?

Deberíamos tener hambre y haber recuperado nuestra fuerza de voluntad después de hacer ejercicio en el gimnasio. Aunque me detengo en el supermercado de vuelta a casa, no me apetece comprar comida que no sea sana. Contrariamente, cuando he hecho el holgazán pensando que debería ir al gimnasio sin ir, acabo pecando con la comida.

Existen tipos de fuerza de voluntad que se reducen con «la inacción»

Si la fuerza de voluntad es como la energía, que se reduce al utilizarla, una estrategia eficaz sería «preservarla» todo lo posible. Es como Kaede Rukawa en *Slam Dunk*, cuando va perdiendo en la primera mitad del partido de básquet y se concentra ya en la segunda mitad.

Sin embargo, si así fuera, la forma más eficaz de utilizar la fuerza de voluntad sería levantándose tarde por la mañana y acudiendo a las reuniones a última hora. ¿Acaso hay alguien que te vea holgazanear por la mañana y que piense: «¿Habrá… perdido la mañana?»? La gente que holgazanea por la mañana suele holgazanear también por la tarde.

Si no me levanto a la hora por la mañana, normalmente no puedo centrarme en mi trabajo después ni en mi rutina de entrenamiento más tarde. Me arrepiento de no haber hecho lo que tendría que haber hecho y a veces no puedo seguir con lo que se supone que tengo que hacer a continuación. En otras palabras, la fuerza de voluntad puede verse reducida no solo al hacer algo, sino también al «no hacer» algo.

Las emociones influyen en la fuerza de voluntad

Creo que son las emociones lo que perdemos cuando «no hacemos algo». Nuestro nivel de azúcar en sangre se recuperará si comemos o bebemos demasiado, pero también se generará la emoción de arrepentimiento. Lo mismo ocurre cuando no somos capaces de adquirir un hábito que hemos decidido adquirir. Desarrollaremos una falta de confianza en nosotros mismos.

Se pueden solucionar varios enigmas si consideramos que nuestras emociones son un factor clave para ello. Hacia el final de un maratón, a veces chocamos esos cinco con las personas que han acudido para animarnos. Nos duelen las rodillas y quizá sintamos que hayamos llegado a nuestro límite, pero chocar esos cinco con un niño emocionado nos dará la voluntad de seguir un poco más. Supondrá la recuperación de nuestra fuerza de voluntad.

Existen las siguientes variaciones del experimento de la limonada que mencioné con anterioridad. La fuerza de voluntad de los sujetos del experimento se recuperaba de inmediato cuando, en vez de beber «la limonada de verdad», la retenían en la boca y la escupían en el acto. La limonada que retenían en la boca probablemente fuera algo así como esos cinco que chocas en el maratón.

En realidad, ni recargaba la energía ni los niveles de azúcar. Sin embargo, era como un regalito que les hacía estar contentos.

La incertidumbre reducirá nuestra fuerza de voluntad

La emoción de la alegría que se genera cuando nos colocamos limonada en la boca, o cuando chocamos esos cinco, nos permitirá

recuperar nuestra fuerza de voluntad. En cambio, la incertidumbre y la falta de confianza son emociones negativas que agotan nuestra fuerza de voluntad. En este caso, caemos en un círculo vicioso de fuerza de voluntad reducida que nos lleva a no poder enfrentarnos al siguiente reto.

Existe un experimento con serotonina que apoya este hecho. La serotonina equilibra los nervios simpáticos y parasimpáticos y estabiliza la mente. Si no funciona correctamente, sentimos incertidumbre. Es sabido que la serotonina es inerte en el cerebro de las personas que sufren depresión.

En un experimento en el que el nivel de serotonina del cerebro de la gente se aumentaba y disminuía temporalmente, los sujetos intentaban conseguir las recompensas que tenían delante cuando presentaban niveles de serotonina bajos, pero trataban de esperar para conseguir las recompensas futuras cuando los niveles de serotonina eran altos. Así pues, los niveles de serotonina bajos, o incertidumbres, provocan una reducción de la fuerza de voluntad e inhiben la consecución de buenos hábitos.

NO ES LA FUERZA DE VOLUNTAD, SINO LAS EMOCIONES LO QUE SE GASTA

Si consideramos el experimento del rábano desde una perspectiva de las emociones, también se puede ver desde otro ángulo. Lo que los estudiantes tienen delante son galletas con pepitas de chocolate que huelen bien, pero les dicen que no se las pueden comer. ¿Acaso uno no sentiría que no se le tiene estima y no acabaría por sentirse triste? ¿No será esta emoción la que se vio afectada en realidad en el experimento del rábano, más que la fuerza de voluntad?

Hay momentos en los que uno está ocupado trabajando y come de forma sencilla, cualquier cosa que encuentra en la tienda. La fuerza de voluntad debería mantenerse porque no ha cocinado nada complicado y, sin embargo, tiene una sensación de melancolía. ¿No será porque siente que no se está cuidando bien, más que por algo que tenga que ver con el sabor de la comida? Creo que las mujeres son capaces de pintarse las uñas y se esmeran en ponerse guapas, a pesar de que se necesita fuerza de voluntad para llevar a cabo estas acciones tediosas, porque están potenciando su autoestima cuando se cuidan.

A mí me ocurre lo mismo cuando me esfuerzo para limpiar más a menudo cuando estoy ocupado. Cuando la gente está ocupada, sus casas están desordenadas, porque suele pensar: «¡No tengo tiempo para limpiar!». Sin embargo, mi sensación es que uno puede ser más eficaz con su trabajo después de limpiar su hogar. Nuestra fuerza de voluntad aumenta porque nos sentimos bien por haber ordenado.

Podemos esperar para conseguir nuestras nubes si nos sentimos bien

Los resultados del experimento de las nubes también variaron según las emociones que experimentaron los sujetos en ese momento. Los niños que recibieron la consigna de pensar en algo divertido mientras esperaban fueron capaces de esperar tres veces más. Por otro lado, los niños a quienes les dijeron que pensaran en algo triste casi no pudieron esperar.

También hay otro experimento llevado a cabo por el psicólogo Tim Edwards-Hart. Organizó dos grupos y mostró a los sujetos una de las siguientes películas antes de ponerles a trabajar:

A. Una película feliz.
B. Una película triste.

La eficiencia del trabajo mejoró más de un veinte por ciento entre los sujetos del grupo A. Parece ser que no es solo por una cuestión de imagen que la compañía cinematográfica Pixar tiene un tobogán en sus oficinas, o que las oficinas de Google son coloridas, están llenas de juguetes y son casi como una guardería para adultos.

Un sistema caliente y un sistema frío

«No hacer» algo generará emociones negativas e incertidumbres, y también impedirá que la gente se motive, lo cual es otro desafío en curso. ¿Por qué nos espera un círculo vicioso tan espantoso? Para entenderlo, debemos analizar nuestro cerebro. El cerebro está estructurado como una cebolla. Las partes nuevas que se han generado con la evolución envuelven las partes viejas, primitivas. De hecho, muchos investigadores creen que el cerebro tiene dos sistemas:

1. Instintivo. Es reflejo y la velocidad es rápida. Es un sistema que determina las cosas a través de las emociones y la intuición. Corresponde al sistema límbico, estrato y amígdala. Es el «cerebro viejo».
2. Racional. La velocidad de la respuesta es más lenta y no funcionará a no ser que haya consciencia de algo. Es un sistema que activa el pensamiento, la imaginación y la planificación. Corresponde al lóbulo frontal o el «cerebro nuevo».

Aunque existen varios nombres para estos dos sistemas, me gustaría seguir la nomenclatura de Walter Mischel, del experimento de las nubes, y llamarlos de la siguiente forma: (1) el «sistema caliente» y (2) el «sistema frío».

Es un poco complicado, pero creo que es fácil de entender si se puede concebir el siguiente tipo de imágenes:

1. El sistema caliente es caliente porque está impulsado por las emociones o deseos («¡Guay! ¡Una nube! ¡Me la voy a comer!»).
2. El sistema frío analiza con calma y se enfrenta a algo («Vale, me darán una recompensa mayor si no me la como ahora...»).

Con el sistema caliente y el sistema frío, uno no funciona demasiado si el otro está activado. Están interactuando constantemente y se complementan entre sí.

El estrés puede volver loco al sistema caliente

Nuestro sistema caliente instintivo se activa cuando nos sentimos negativos o tenemos pensamientos de incertidumbre. Como he explicado antes, gran parte de nuestros sistemas corporales son vestigios de nuestros tiempos pasados.

Gran parte del estrés que sufríamos por aquel entonces tenía que ver con si encontraríamos comida o no. Así pues, una forma eficaz de enfrentarse a dicho estrés seguramente fue comerse la comida que teníamos delante y descansar cuando podíamos.

Sin embargo, hoy en día no nos encontraremos en una situación crítica, como la de no encontrar comida, solo porque nos hemos

estresado un poco en el trabajo. Aun así, nuestras estrategias para luchar contra el estrés siguen siendo las mismas.

Entra en juego nuestro instinto. Parece racional ingerir más calorías o huir de cosas que no nos gustan. Es posible explicar por qué comemos o bebemos demasiado o por qué no somos capaces de asumir nuestro propio desafío de la siguiente forma:

Enfriarnos con nuestro sistema frío

Nuestro sistema frío impide que nuestro sistema caliente se vuelva loco.

Te daré un ejemplo. Digamos que estás caminando por la calle un día lluvioso y un coche que pasa a toda velocidad por encima de un charco te salpica. Cualquiera se enfadaría y gritaría al conductor. Esa es la respuesta de nuestro sistema caliente. Sin embargo, se puede controlar con nuestra «cognición» o nuestra «mente consciente», que está en manos de nuestro sistema frío. La cognición radica en ver la realidad no como es exactamente, sino de forma un poco distinta.

«Quizás había una mujer embarazada en el coche que se había puesto en dinámica de parto y la llevaban al hospital a toda prisa.»

Uno puede apaciguar su ira si piensa así. Walter Mischel lo llamaba «enfriar» el sistema caliente. Esta es la interacción entre el sistema frío y el caliente.

¿Es la fuerza de voluntad un talento con el que nacemos?

En cuanto al experimento de las nubes, esta segunda pregunta es la que más me preocupa. Si consideramos que todo, desde el

rendimiento escolar de una persona hasta su estado de salud, podría predecirse con los resultados del experimento, la pregunta es si la fuerza de voluntad viene ya determinada a los cuatro o cinco años.

Según Mischel, la mayoría de los niños que fueron capaces de esperar quince minutos y recibir dos nubes desplegaron una excelente fuerza de voluntad durante las décadas siguientes. Sin embargo, he dicho «la mayoría»; también hubo sujetos cuyas capacidades se vieron reducidas. A su vez, también hubo niños de los que se comieron la nube inmediatamente que aprendieron a controlarse al hacerse mayores. Este hecho nos da esperanza.

Cambia el entorno y cambiará la fuerza de voluntad

Lo que quiero que sepas es que, si se cambian los criterios, los resultados del experimento de las nubes variarán significativamente:

- Los sujetos pudieron esperar dos veces más cuando se proyectaron nubes desde un proyector en vez de utilizar nubes de verdad.
- Los sujetos que no pudieron esperar pudieron esperar diez veces más cuando las nubes se escondieron bajo una bandeja.

En otras palabras, tan solo quitándoles las nubes de delante, los sujetos fueron capaces de esperar más. Los niños que pudieron esperar en el experimento inicial cantaron, pusieron caras graciosas, tocaron el piano o cerraron los ojos y se pusieron a dormir. Sabían cómo desviar sus pensamientos de las nubes que tenían delante. Por otro lado, los niños que continuaron mirando las nubes que tenían delante en general no lo consiguieron.

¿Podría ser una cuestión de cuántas veces se vieron seducidos?

¿Y si la explicación fuera que quizá los niños que no pudieron esperar en el experimento de las nubes fallaron no porque tuvieran poca fuerza de voluntad, sino porque se vieron seducidos más a menudo por las nubes?

Los niños que no pudieron esperar y se lanzaron a comer las nubes habían estado mirándolas fijamente. O sea, habían estado imaginándose el sabor del dulce, esas nubes rellenitas, una y otra vez mientras esperaban, y al final se vieron seducidos por ellas.

De hecho, los niños que recibieron la consigna de «pensar en las nubes mientras esperaban» pudieron aguantar muy poco tiempo.

La dopamina nos traiciona

El fracaso llega cuando no dejas de mirar las nubes.

Este hecho se explica porque la dopamina «nos traiciona».

En general, se entiende que la dopamina es un neurotransmisor que se libera cuando experimentamos una sensación agradable. Se libera cuando comemos algo sabroso, cuando ganamos dinero o cuando hacemos el amor con la persona que amamos. Por este motivo, la gente actúa para conseguir estos placeres. Se trata de una forma de explicar lo que es, pero el mecanismo de la dopamina es un poco más complicado.

El neurólogo Wolfram Schultz llevó a cabo un experimento en el que dio varias recompensas a unos monos. El estrato, la parte del cerebro en la que se concentra la dopamina, se disparaba cuando se dejaba caer una gota de zumo de fruta sobre la lengua de los simios.

Sin embargo, cuando los monos veían las señales de luz que precedían la ingesta del zumo, ya empezaban a liberar dopamina, no como respuesta al zumo, sino a la luz. La dopamina empezaba a responder no a la acción en sí, sino a la «señal» de lo que seguía.

Lo mismo ocurre con la gente y creo que se puede aplicar a varios casos.

¿Acaso no se emociona más la gente con las redes sociales como Facebook o Twitter cuando recibe una notificación, más que cuando lee los mensajes?

¿Acaso no queremos beber cerveza porque nos seducen los sonidos de la lata al abrirse o del líquido vertiéndose en el vaso, más que por la cerveza en sí?

Considera además el siguiente experimento. Se administró a unas ratas un fármaco que inhibe la dopamina, y dejaron de comer y se murieron de hambre. Como no existe el deseo por nada si se inhibe la dopamina, las ratas no intentaron comer, por muy hambrientas que estuvieran o por muy sabrosa que fuera la comida que tenían delante.

De este modo, la dopamina genera el deseo y se utiliza como motivación que lleva a la acción. Actuamos porque queremos algo. Si la dopamina no se libera, no querremos algo y por consiguiente no actuaremos.

«La consciencia» es una habilidad que puede aprenderse más tarde

Evidentemente, los niños que no pudieron controlarse y acabaron comiéndose las nubes que tenían delante ya habían probado nubes con anterioridad. Por este motivo, tan solo mirando las nubes que

tenían delante, pudieron imaginarse su dulzor y textura pegajosa, y recrear la sensación que se tiene al ingerirlas. La dopamina se puso manos a la obra y se creó un deseo de comer que les incitó a actuar. No es de extrañar que, enfrentados a una tentación así, acabaran sin poderse controlar.



Los sujetos pudieron esperar dos veces más
cuando se imaginaron que las nubes eran las nubes
que vemos en el cielo.

Así pues, para renunciar a las nubes, lo que hay que hacer es no dejarse seducir en primer lugar. Para conseguirlo, los niños que se resistieron a la tentación utilizaron el poder «cognitivo» de su sistema frío, que les comunicó cómo interpretar la realidad que tenían delante.

- Fueron capaces de esperar dos veces más cuando les aconsejaron que pensaran en las nubes como si se tratara de

«nubes del cielo blanditas y circulares».
- Fueron capaces de esperar una media de dieciocho minutos cuando les aconsejaron que pensaran que esas nubes «no eran reales».

Los niños fueron capaces de esperar tan solo cambiando su percepción sobre las nubes. El mecanismo de la dopamina para motivarles se debilitó y estoy seguro de que se sintieron mucho menos seducidos por las nubes que antes de recibir la consigna.

Los niños a quienes los investigadores no les dijeron nada, pero fueron capaces de esperar de todos modos, tuvieron la buena intuición de desviar su atención de las nubes desde el principio. Estoy seguro de que tenían unas capacidades cognitivas excelentes en su sistema frío.

Al ofrecer consejos sobre esta capacidad cognitiva, los investigadores pudieron ayudar a los niños que de otro modo habrían tenido dificultades de ponerla en práctica. Esto significa que se trata de una capacidad que se puede adquirir.

El sistema frío también miente

Pensar en las nubes como si fueran nubes del cielo circulares o como si fueran falsas requiere un trabajo de alto nivel de cognición en el sistema frío. En mi opinión, si hay algo que se puede desarrollar, es la capacidad cognitiva y no algo difuso como la fuerza de voluntad.

Sin embargo, existen algunos niños que utilizaron este sistema frío de forma muy eficaz para «hacer trampas». Este hecho se debe a que

el sistema frío también es una estructura que razona, calcula y planifica.

Un niño se comió solo el interior de una nube y dejó lo de fuera para que pareciera que no se la había comido. Otro partió una galleta en dos, lamió el relleno del interior y volvió a juntar las dos mitades. Estos fueron los niños que utilizaron el sistema frío de forma ingeniosa para obtener la recompensa que tenían delante.

También se puede observar el sistema frío en acción cuando uno piensa que, aunque quiera perder peso y no tenga hambre, hay que comer «porque quizá tenga hambre más adelante», o se inventa una excusa como «hoy es un día para celebrar» y para complacerse, o se dice a sí mismo que no pasa nada porque «ayer y anteayer ya se abstuvo, así que esto es una recompensa».

El responsable de un plan detallado para cometer un crimen, como en la película de *Ocean's Eleven*, también es el sistema frío.

Si la fuerza de voluntad no es fiable, porque siempre estará afectada por la emoción, y el sistema frío también se puede manipular, podemos preguntarnos si quizá se trata de un callejón sin salida. Entonces, ¿qué deberíamos hacer?

PARA EMPEZAR, UNA PERSONA CON MUCHA FUERZA DE VOLUNTAD NO SE VE TENTADA

Lo que servirá de referencia en este caso es un experimento que se llevó a cabo en Alemania que estudiaba la cantidad de tentación a la que se expone la gente cada día. Se colocaron buscas a más de doscientos sujetos que sonaban siete veces al día de forma aleatoria. Los sujetos tenían que informar sobre los tipos de deseos que sentían

cuando sonaban los buscas y poco antes de que sonaran también. Los resultados sugieren que luchaban contra algún tipo de tentación durante al menos cuatro horas cada día. Luchar contra el deseo de dormir más, cuando sabían que se tenían que levantar; tener que ir a trabajar contra el deseo de salir a jugar; luchar contra la tentación de una comida de aspecto delicioso. La gente está sujeta a un tipo de deseo similar al de «¡Quiero comerme las nubes que tengo delante!» durante bastante tiempo cada día.

Este experimento también mostró que la gente que consideraba que tenía mucha fuerza de voluntad experimentaba períodos de deseo más breves. No es que tuviera una voluntad fuerte que le permitiera superar la tentación. Es que, para empezar, se veía seducida menos a menudo.

Preocuparse es invocar a la consciencia

La capacidad de informar sobre un conflicto que sentimos, como hicieron los participantes del experimento cuando les sonaban los buscas, implica que somos plenamente conscientes del reto y nos preguntamos qué hacer al respecto.

Cuando corro un maratón, puedo correr sin ser consciente cuando las cosas van bien.

Un corredor de maratones, Arata Fujiwara, incluso va más allá y constata: «Voy dormido durante los primeros treinta kilómetros». Probablemente sea como un estado de meditación.

Sin embargo, esto no funciona si nos duelen las rodillas.

Habrá más ocasiones en las que la mente consciente se verá invocada: «¿Cuántos kilómetros faltan? ¿Aún faltan diez kilómetros

más? ¿Debería retirarme ahora? ¿Cuántos kilómetros faltan? ¿Qué? ¿Solo he corrido quinientos metros desde la última vez que me lo he preguntado?».

La razón por la que el tiempo parece ir más despacio cuando una tarea empieza a ser un esfuerzo es porque se empieza a pensar más a menudo en el tiempo.

Estoy escribiendo este libro en la biblioteca. Me olvido del tiempo cuando las cosas van bien. Es lo que llaman el estado de «fluir».

Sin embargo, cuando no tengo el día o cuando me quedo atascado mientras escribo el manuscrito, empiezo a pensar que quiero dejar de escribir. Hubo una época en la que utilizaba una app para contar las veces que me ocurría, y solía marcharme de la biblioteca cuando me ocurría unas diez veces y ya no lo podía soportar más.

La toma de decisiones es tan irracional como lanzar monedas al aire

Para empezar, existen muchos aspectos del proceso de toma de decisiones del ser humano que son muy irracionales. A modo de ejemplo, digamos que ahora lanzamos una moneda al aire. Quiero que apuestes qué saldrá.

Probablemente decidiste de inmediato si querías cara o cruz. Sin embargo, es difícil responder si te preguntan: «¿Por qué has tomado esta decisión?». Aunque sin duda eres tú el que ha tomado la decisión, desconoces el razonamiento que se encuentra detrás. Cuando uno se pierde, escoge qué camino tomar sin ningún motivo en concreto.

¿Acaso no ocurre lo mismo con la cuestión de comerse o no la nube?

Mischel describió ver, una y otra vez, en el experimento de las nubes, que los niños que no se podían controlar al final tocaban la campana, pero luego apartaban la mirada con expresiones angustiadas, como si no pudieran creerse lo que acababan de hacer. Parece que, aunque las acciones tomadas en ese momento eran, sin duda, acciones que ellos habían escogido por su cuenta, hasta cierto punto no las habían escogido.

Los hábitos son acciones que realizamos casi sin pensar

Creo que verse seducido por las nubes es como lanzar una moneda al aire. Un lado de la moneda dice: «No te comas la nube; espera», y el otro: «Cómete la nube». Deberíamos ser capaces de esperar varias veces si tenemos suerte. Sin embargo, si lanzamos la moneda muchas veces, al final acabaremos haciendo algo que conscientemente no queremos hacer.

No es debido a la poca fuerza de voluntad por lo que no podemos esperar a comernos las nubes. Es simplemente porque lanzamos la moneda al aire muchas veces. Entonces, quizá la solución sea no lanzar la moneda o, en otras palabras, no invocar a nuestra consciencia.

Sin embargo, nuestra consciencia queda invocada cuando tenemos frente a nosotros un problema sobre el que deberíamos preocuparnos. Por ejemplo, nadie considera que recibir cien o mil dólares sea un «problema» del que preocuparse. Podemos tomar una decisión instantánea sin utilizar nuestra capacidad cognitiva. Sin embargo, cuando tenemos valores similares delante y debemos

pensar cuál vale más la pena, empezamos a preocuparnos. ¿Recibimos una manzana hoy o dos mañana?

«Las acciones que tomamos casi sin pensar», sin invocar a nuestra consciencia: creo que los hábitos son esto. Entonces, ¿cuál es la «consciencia» que se invoca cuando nos preocupamos mucho por las cosas?

¿Cómo puede la gente empezar a actuar bien (evitar comerse una nube) sin utilizar su consciencia? ¿Cómo pueden convertir cosas que quieren hacer conscientemente en hábitos? Analicémoslo en el capítulo 2.

Resumen del capítulo 1

- El descuento hiperbólico es la tendencia humana de exagerar las recompensas que tenemos delante y de minimizar nuestro cálculo de recompensas (y castigos) en el futuro, lo cual hace que sea difícil adquirir buenos hábitos.
- Del rendimiento escolar a la personalidad, los niños que esperaron veinte minutos para recibir una nube extra en el experimento de las nubes presentaron una alta capacidad en varios aspectos cuando crecieron. Sin embargo, este hecho no implica que tuvieran una «gran fuerza de voluntad» establecida desde una edad temprana.
- La fuerza de voluntad no disminuye al hacer algo.
- La fuerza de voluntad se ve afectada por las emociones y se pierde debido a la incertidumbre y la duda. Aunque se haga algo que requiera fuerza de voluntad, no se perderá, siempre que tengas un sentido de la autoestima.

- El cerebro humano tiene un sistema frío que es lógico y un sistema caliente que es emocional, y estos sistemas se contrarrestan.
- El sistema caliente se puede controlar cuando vemos las cosas que tenemos delante de otra forma (por ejemplo, cuando utilizamos la capacidad cognitiva de nuestro sistema frío para pensar en las nubes como si fueran nubes del cielo).
- Puesto que no podemos eliminar nuestras emociones, nuestra fuerza de voluntad siempre será poco fiable. Además, el sistema frío constantemente se puede manipular para inventarse mentiras intencionadas y excusas oportunas.
- La gente con «mucha» fuerza de voluntad ni siquiera se percató de que estaba siendo tentada.
- La cuestión sobre qué recompensa es mayor se convierte en un problema que nos preocupa si tenemos que invocar a nuestra consciencia.
- Los hábitos son acciones que realizamos casi sin pensar. Para que algo se convierta en un hábito, es necesario que se reduzca el afloramiento de nuestra consciencia.

2

¿Qué son los hábitos?

> No hay ser humano más miserable que aquel en el que nada es habitual más que la indecisión, y para quien el encender cada cigarro, el beber cada copa, la hora de levantarse y acostarse cada día y el inicio de cada momento de trabajo están sujetos a deliberación volitiva expresa. La mitad del tiempo de un hombre así se invertirá en decidir, o arrepentirse, sobre temas que deberían estar tan arraigados en él que casi no deberían ni existir en su consciencia.
>
> WILLIAM JAMES

Escribí al final del capítulo 1 que los hábitos son acciones que llevamos a cabo casi sin pensar.

Lo que creo es que hacer algo como un hábito es lo más cercano a actuar sin tener un pensamiento consciente. En este estado, no existen preocupaciones o decisiones sobre si hay que actuar o no, ni tampoco elección de los métodos que hay que tomar. Las preocupaciones, decisiones y elecciones son todas ellas elementos que gestionamos en nuestra mente consciente.

Según un estudio de la Universidad de Duke, un cuarenta y cinco por ciento de nuestras acciones son hábitos, más que decisiones tomadas en aquel momento. Me viene a la cabeza una pregunta cuando decimos que deberíamos pensar conscientemente para determinar la mayoría de nuestras acciones, como decidir si comer fideos al curri o ramen para almorzar o qué película ver en nuestro día libre. Si los hábitos son «acciones que tomamos casi sin pensar», ¿no es entonces el cuarenta y cinco por ciento un porcentaje muy alto?

Sin embargo, aunque puede haber algunos que no puedan decidir a qué restaurante ir a comer, ¿la gente se plantea de verdad si «va a empezar con una cerveza» o no cuando va al bar?

Hábitos desde que nos levantamos por la mañana

Pensemos en nuestras acciones después de levantarnos por la mañana. Nos levantamos, vamos al baño y nos duchamos. Desayunamos, nos cepillamos los dientes, nos vestimos, nos atamos los zapatos y salimos de casa.

Cada uno tiene un conjunto de procedimientos único, ¿y acaso no es nuestro flujo matinal como un ritual desde el momento en que nos levantamos?

No solemos pensar cuánta pasta de dientes hay que utilizar cuando nos cepillamos los dientes o con qué diente vamos a empezar, ni tampoco cómo nos vamos a atar los cordones de los zapatos ese día. Como podemos realizar estas cosas sin pensar, tendría que haber poca gente que considere que su ritual matutino sea difícil o requiera esfuerzo. Podemos decir que estas cosas son hábitos para la mayoría de los adultos.

Sin embargo, para los pequeños, esta serie de acciones matutinas requiere un gran esfuerzo. No pueden ir al baño solos, existen obstáculos para cepillarse los dientes, abotonarse la ropa y atarse los zapatos, y se necesita una paciencia enorme para superarlos. Incluso puede que agoten su fuerza de voluntad antes de que se vayan de casa y que hagan que se enfurruñen en la cama. Sin embargo, serán capaces de llevarlo todo a cabo de forma automática después de repeticiones continuas. Se trata de movimientos casi inconscientes

para los adultos y por este motivo no podemos entender por qué les cuesta tanto a los niños.

¿Se puede explicar cómo se teclea en el móvil?

Por supuesto, existen cosas que tenemos que aprender después de crecer. El año pasado, empecé a conducir un coche de nuevo por primera vez en dieciocho años, después de sacarme el permiso de conducir. Al principio, repasaba todos los pasos en mi cabeza, desde abrocharme el cinturón, apretar el freno, encender el motor, soltar el freno de manos hasta cambiar la marcha de «aparcar» a «conducir». Ahora conduzco un coche más complicado de cambio manual, pero muevo las manos y los pies sin tener que pensar en ello. Cuesta explicar los pasos cuando se llevan a cabo sin pensar.

Antes de que me acostumbrara a conducir, necesitaba centrarme, utilizar la consciencia, y me sentía como si estuviera ante Dios si veía a alguien que conducía y escuchaba música a la vez. Sin embargo, ahora puedo conducir sin pensar en ello, mientras dirijo mi atención principalmente a mis audios de clases de inglés.

Probablemente ocurra lo mismo con las personas que van en bici. Aunque no conduzcan un coche, quizá les resulte difícil explicar el procedimiento de cómo pedalear en bici o dar consejos sobre cómo mantener el equilibrio. Me pregunto si la gente que teclea en el teléfono sin parar puede explicar, sin utilizar las manos, cómo escribe cada vocal o consonante.

Hay gente que cocina o conduce durante su sonambulismo

De niño, tenía un miedo atroz de romper huevos. Siempre estaba nervioso, como si tuviera entre manos algo muy valioso. Creo que la primera vez que preparé unos huevos fritos mi consciencia trabajó de lo lindo (cuánto aceite utilizar, si el fuego tenía que estar fuerte...). Ahora ya no tengo que buscar la receta para preparar huevos fritos ni huevos duros. Muevo las manos automáticamente.

Mi madre sabe cocinar una gran variedad de platos, e incluso si estamos a media cena y los vecinos le traen algo, lo puede cocinar inmediatamente. No tiene que consultar recetas en páginas de cocina ni le hace falta medir los condimentos. Dice que se le ocurren ideas de lo que cocinar al mirar los ingredientes. También dice que para ella nunca ha sido «fastidioso» cocinar. Los que normalmente no cocinamos pensamos que es «fastidioso» porque tenemos que sopesar los procedimientos, lo cual demuestra que nuestra consciencia está trabajando. Mi madre puede cocinar sin pensárselo dos veces y probablemente por este motivo no opina que sea fastidioso.

Los sonámbulos a veces cocinan o conducen durante el sueño profundo de fase no REM y después no recuerdan sus acciones. Mientras la parte del cerebro que controla estos movimientos está dormida, la parte que dirige las acciones complicadas está trabajando. En otras palabras, la gente puede ejecutar acciones complicadas incluso sin ser «consciente» de ello.

En principio, las hormigas tampoco tienen consciencia cognitiva y, sin embargo, excavan agujeros, llevan arena y siempre trabajan duro. A las hormigas no les hacen falta libros de negocios. Pueden trabajar sin tener que contar con cosas como la motivación o el entusiasmo.

La consciencia es como un periódico

Es posible actuar de forma complicada sin consciencia cognitiva. Por otro lado, esta consciencia es lo que normalmente pensamos que nos hace ser «lo que somos». Nos permite percibir el bonito panorama que tenemos delante y nos hace preocuparnos por las cosas que la gente nos dice.

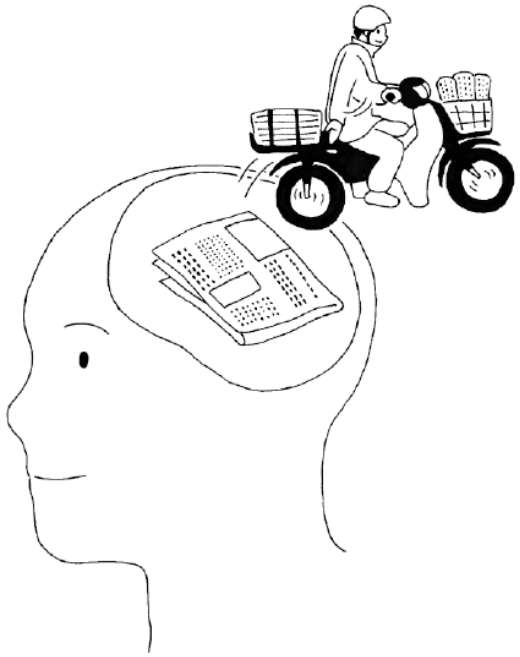
¿Qué diablos es esta consciencia cognitiva de la gente?

En su libro, *Incógnito: Las vidas secretas del cerebro*, el neurocientífico David Eagleman dice que la mente consciente es como un periódico.

Es lo que ocurre cada día en un país. Las fábricas están operativas y las empresas entregan sus productos. La policía sigue el rastro de los delincuentes, los médicos operan y los amantes se citan. La electricidad fluye por la línea eléctrica y los residuos circulan por las alcantarillas. Sin embargo, la gente no tiene ni la capacidad ni las ganas de saber todo lo que ocurre en su país. Por este motivo, existe la necesidad de resumir solo lo importante y por esto existen los periódicos.

En el titular de un periódico, no esperamos ver la cantidad de hierba que tal y tal cantidad de vacas se comió ayer en un país o cuántos miles de vacas fueron enviadas al matadero. Solo queremos que nos informen si se aprecia un aumento repentino de la incidencia de la enfermedad de las vacas locas. No queremos saber cuántas toneladas de basura se tiraron ayer. Solo queremos saber si se construirá una nueva planta de tratamiento de residuos en nuestro barrio.

Del mismo modo, nuestra mente consciente no quiere procesar todos los detalles de lo que ocurre en los sesenta billones de células de nuestro cuerpo ni las interacciones de las señales eléctricas de los miles de neuronas que tenemos. Aunque el cerebro procesa once millones de bits de información cada segundo, se estima que únicamente se procesan cincuenta bits de información en nuestra mente consciente. Como el reportero del periódico, el circuito neuronal de nuestro cerebro acumula grandes cantidades de datos tras los bastidores en nuestra mente subconsciente. Como con el periódico, a nuestra mente consciente le mandan solo los resúmenes.



La consciencia es como un periódico.

¿QUÉ ZAPATO TE PUSISTE PRIMERO ESTA MAÑANA, EL DERECHO O EL IZQUIERDO?

No llamas a la consciencia cuando estás repitiendo las mismas acciones de siempre, sin ningún tipo de problema, del mismo modo que no se escriben artículos sobre un tema corriente si no hay incidentes. El motivo por el cual es difícil corregir hábitos tales como cruzar las piernas o encorvarse es porque ocurren sin que seamos conscientes de ello.

Poca gente recuerda claramente qué zapato se puso primero por la mañana, si el derecho o el izquierdo. Eso se debe a que qué zapato ponerse primero no queda determinado por la mente consciente. En general, ya está decidido.

El neurocientífico Yuji Ikegaya ofrece un ejemplo interesante: «Siempre podemos vernos la nariz, pero no somos conscientes de ello». Es cierto, nuestra nariz siempre está en nuestro campo de visión y la podemos ver si lo deseamos. Sin embargo, no es el tipo de noticia que salga en los periódicos.

Los momentos en los que llamamos a la mente consciente

Imaginémonos una situación en la que invocamos a nuestra mente consciente. Piensa en cuando caminas. Tenemos más de doscientos huesos en el cuerpo, más de cien articulaciones y cuatrocientos músculos, y todo ello se coordina entre sí. El motivo por el cual cuesta que ande un robot es porque tienes que programarlo y enseñárselo todo, desde cómo moverse e inclinar cada parte a cómo utilizar la información de la planta de los pies para determinar y ajustar los pies a la superficie del suelo.

No tenemos que pensar en cómo se camina de forma consciente. Podemos pasear y disfrutar.

Sin embargo, nuestra consciencia quedará invocada si pisamos algo blando.

Chof. «¿Qué es esto? ¡Tachán!»

El periódico cuando tienes dolor de estómago

Estoy seguro de que todo el mundo ha vivido un dolor de estómago en el colegio. Aunque ocurra durante una clase en la que sueles pasar el rato mirando las musarañas, adormilándote o garabateando, de repente la situación cambiará. Se mandarán a tu mente consciente una serie de titulares de periódico:

> «Anomalía en el estómago. Posibilidad de un dolor de estómago».
>
> «Confirmado como dolor de estómago. ¿Será porque he comido demasiado durante el almuerzo?»
>
> «Treinta minutos más de clase. ¿Qué ocurrirá con el dolor de estómago?»
>
> «Tregua al dolor de estómago, lo cual lleva a momentos de paz.»

Se mandan muchos titulares de periódicos (nuestra mente consciente queda invocada a menudo), lo cual significa que no nos podemos concentrar y la duración habitual de la clase se hace terriblemente larga. Del mismo modo que los titulares de los periódicos solo se crean cuando ocurren incidentes, a nuestra consciencia solo la llamamos cuando ocurre algo distinto de lo habitual.

¿Tiene la gente libre albedrío?

> Aunque son conscientes de sus acciones, son ignorantes de las causas que las determinan.
>
> BARUCH SPINOZA

Sin duda, la consciencia es lo que dirige nuestra mente. Es lo que considera la situación y determina nuestras acciones. Sin embargo, la mayoría de las acciones diarias no se toman según las instrucciones de nuestros líderes, sino por iniciativa propia de los ciudadanos.

Si haces algo y estás cansado, realizas un estiramiento sin ser consciente de ello. No piensas: «Vale, ahora levantaré las palmas de las manos que he unido y me estiraré». No es el líder quien decide que haces el estiramiento.

Un famoso experimento llevado a cabo durante los años ochenta por el fisiólogo Benjamin Libet muestra lo poco fiable que puede ser este líder, la consciencia. La gente que participó en él tenía que mover los dedos (o las muñecas) cuando quería, y se registraba su actividad cerebral, para determinar:

1. El momento en el que cada sujeto tomaba la decisión de mover los dedos.
2. El momento en el que ocurría en el cerebro la señal de orden de movimiento.
3. El momento en el que los dedos se movían en realidad.

¿Los resultados? Sorprendentemente, la secuencia de acciones al final fue 2 > 1 > 3. La señal de orden de movimiento ocurría una media de 0,35 segundos antes de que los sujetos pensaran que habían tomado la decisión. El cerebro empezaba a prepararse para mover los dedos antes de que los sujetos decidieran hacerlo.

Este experimento desató mucha atención. Tenía el potencial de refutar la idea del libre albedrío. Sin embargo, las acciones no pueden surgir de la nada y tiene que haber algún tipo de actividad cerebral que ocurra antes de la acción.

¿Quién es el DJ que escoge la canción que se va a tatarear?

¿Y qué ocurre con el tatareo? El tatareo es distinto a realizar una selección en una gramola o en un bar de karaoke. Con la gramola, puedes realizar una selección consciente de qué canción te gustaría escuchar o cantar. Sin embargo, dudo mucho que haya alguien que piense: «¿Qué canción voy a canturrear?», antes de empezar a tatarear la canción que le viene a la cabeza.

A veces las canciones que tatareo son simplemente las que estaban sonando en el supermercado al que acabo de ir. No tengo ni pizca de interés en cantarlas. Se trata de canciones que el DJ en un lugar más allá de mi consciencia ha escogido.

Pensemos en los intestinos. Existen más de cien millones de células nerviosas en los intestinos de una persona, que están conectadas al cerebro con el nervio vago. Sin embargo, aunque nos quedáramos sin nervio vago, los intestinos seguirían tomando decisiones por su cuenta. Por este motivo, a veces se llama al intestino «el segundo cerebro». No obstante, ¿puedes imaginarte a tu estómago siendo el segundo al mando?

Nuestras acciones están determinadas por algo parecido a un sistema parlamentario

> Se ha dicho que la democracia es la peor forma de gobierno, si exceptuamos todas las demás.
>
> WINSTON CHURCHILL

Las acciones inconscientes se determinan caso por caso, pero no con monarquía absoluta. Podemos pensar en ello como si de un sistema parlamentario se tratara.

Tomemos el ejemplo de levantarnos por la mañana. El despertador suena a la hora que decidiste de antemano, cuando dijiste «que te levantarías a tal y tal hora, a partir de mañana». Sin embargo, la cosa no se acaba cuando suena la alarma. Al contrario, es una señal de que el parlamento está a punto de convocarse.

Los políticos de varias partes de tu cuerpo se reúnen y empieza la sesión. Tu zona lumbar se ha despertado y sientes algo de dolor allí. Debido a este hecho, el político electo de la zona lumbar dice malhumorado: «Deberíamos seguir durmiendo». También cenaste demasiado en un evento la noche anterior. El político de la zona intestinal constata: «Hay que digerir lentamente».

Ha llegado el momento de votar y el voto mayoritario es «seguir durmiendo». Apagas el despertador. Se ha tomado la decisión que vas a dormir cinco minutos más. Cada cinco minutos, se vuelve a votar, hasta que las partes de ti que quieren un buen desayuno o que quieren llegar al trabajo a tiempo poco a poco van ganando en persuasión. Y al final, a pesar de todo el embrollo, te levantas de la cama.

CUANDO UNA ACCIÓN INCONSCIENTE SE CONVIERTE EN UN HÁBITO

Cuando levantarse temprano se ha convertido en un hábito, la moción de «levantarse en el acto» se aprueba en poco tiempo con voto mayoritario, a pesar de una poca oposición.

Es importante entender que el parlamento aún se reunirá, aunque te hayas preparado bien para tomar la decisión correcta, y que las opiniones contrarias no desaparecerán por completo. Me aseguro de que duermo las horas que tocan, pero evidentemente hay veces que me levanto despejado y descansado, y otras que no me siento así en absoluto.

Cuando no me quiero levantar, siempre pienso lo mismo: «Quizás haya acumulado fatiga». Siempre lo pienso y a veces me pregunto si puedo confiar en la idea de que ha llegado el momento de empezar mi día, aunque ese pensamiento también sea mío.

Sin embargo, si no he conseguido convertir en un hábito levantarme temprano, sé que tampoco podré cumplir mis otros hábitos y sé que me sentiré abatido. También me recuerdo que, si me levanto y practico yoga, estaré despierto en cinco minutos, incluso aunque me sienta un poco cansado cuando suene el despertador. Como he repetido este debate interno una y otra vez, el resultado ahora es siempre el mismo. Así pues, mi sistema parlamentario interno no tiene que votar cada vez.

No somos nuestros amos y señores

Como hemos visto hasta ahora, muchas de las acciones emprendidas por la gente no están impulsadas por su consciencia. Sin embargo, nuestra consciencia sí se siente responsable cuando no hacemos lo que se supone que debemos hacer. Es fácil concluir que es por la

«poca voluntad» de la persona, y un tema de su consciencia, que no consiga hacer dieta o dejar de fumar o beber.

No obstante, este hecho muestra el exceso de confianza que tenemos en nuestra consciencia y en nuestra fuerza de voluntad, basado en el malentendido de que la consciencia de una persona controla significativamente sus acciones.

Lo primero que debemos tener en cuenta es que la consciencia y la fuerza de voluntad no son las causas que impulsan nuestras acciones. Desafortunadamente, no somos nuestros amos y señores. Debemos reconocer este hecho con serenidad.

Convertirte en una criatura de hábitos

En otoño, las ardillas intentan recolectar un montón de alimentos para prepararse para el invierno. Sin embargo, las ardillas no piensan conscientemente: «Se acerca el invierno, así que debo recolectar mucha comida», ni hacen un plan detallado al respecto. El cerebro de las ardillas ha evolucionado, de manera que, cuando la luz del sol que les llega a la retina disminuye hasta cierto punto, se activa un programa que les ordena que tienen que empezar a enterrar el alimento.

Haruki Murakami ha afirmado que su filosofía de vida es convertirse en una «criatura de hábitos». Crear un hábito implica cambiar la parte de ti que es un animal, la parte que está dirigida por tu subconsciente. La cuestión no tiene que ver con la mente consciente, sino con la cantidad de luz del sol que llega a tu retina. Para cambiar tus hábitos, es mejor tratar la fuente que de verdad dirige tus acciones.

Miremos cómo se convierten en hábitos nuestras acciones. Se trata del proceso a través del cual el rey que llamamos «nuestra consciencia» baja de su pedestal.

Crear hábitos sin pensarlo

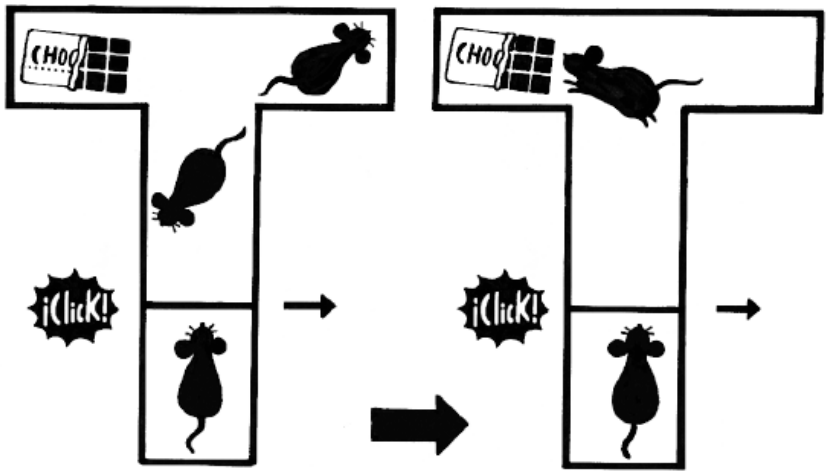
Para aprender a ir en bici sin pensar, debemos aprender a utilizar el cuerpo. Primero, tenemos que controlar nuestros movimientos con la consciencia, pero al final acabamos yendo en bici sin pensarlo. ¿Qué tipos de cambios ocurren en nuestro cerebro cuando eso ocurre?

Un experimento llevado a cabo en el MIT durante los años noventa nos puede servir de referencia. Se integraron unos dispositivos en las cabezas de unas ratas para estudiar su actividad cerebral. Las ratas se colocaban en la entrada de un laberinto en forma de T, con chocolate en la curva izquierda. Se retiraban los tabiques con el sonido de un clic, que era la señal para que las ratas empezaran a buscar la fuente del dulce olor. Al principio, requirió tiempo, puesto que iban hacia delante y hacia atrás y no paraban de girar en la dirección opuesta.

A medida que continuó el proceso de ensayo y error, se observó actividad en una parte del cerebro de las ratas llamada «ganglios basales».

Después de repetir el experimento cientos de veces, las ratas dejaron de perderse y necesitaron menos tiempo para conseguir su objetivo. Las ratas acabaron siendo unas expertas a la hora de encontrar el chocolate, pero su actividad cerebral en realidad disminuyó. «Pensaban» cada vez menos y menos.

Dos o tres días después de que el experimento comenzara, rascaban las paredes, olisqueaban el chocolate, pero luego dejaron de recopilar información. Ya sabían lo que necesitaban. Cuando acabó la primera semana, la actividad en la parte del cerebro asociada con la memoria también disminuyó. Al final, las ratas podían llegar al chocolate sin pensar. La acción se había convertido en un hábito.



Para encontrar el chocolate, la rata primero pasa por el proceso de ensayo y error. Sin embargo, después de muchas repeticiones, la actividad cerebral de la rata disminuye. Deja de «pensar».

Los tres elementos de los hábitos

Según Charles Duhigg, el autor de *El poder de los hábitos*, los hábitos constan de los siguientes tres elementos:

El desencadenante. Cuando más activos estaban los cerebros de las ratas era cuando escuchaban que se retiraban los tabiques y cuando al final encontraban el chocolate. El desencadenante implica que hay que empezar a utilizar «el piloto automático». En el caso de las ratas, era el sonido del clic.

La rutina. Un desencadenante lleva a un conjunto de acciones predeterminado, una rutina. En el caso de las ratas, la rutina se convirtió en girar a la izquierda en la curva, sin dudar, en cuanto se abría el laberinto, y así encontraban el chocolate. Esta rutina se consiguió después del proceso de ensayo y error, y se almacenó en los cerebros de las ratas. De este modo, se convirtió en una serie de acciones que se podía llevar a cabo casi sin pensar.

La recompensa. El cerebro determina si una serie de acciones debería almacenarse como rutina basándose en la recompensa. Como vimos en el capítulo 1, una recompensa es algo que nos aporta alegría y felicidad. Es algo que nos hace sentir bien. En el caso de las ratas, fue inteligente repetir las acciones que tenían como resultado encontrar un chocolate sabroso. Por este motivo, sus cerebros trabajaron para almacenar el camino hacia dicho chocolate.

Convertir algo en un hábito implica causar un cambio real en el cerebro

Volvemos a un restaurante si nos gustó la comida y no repetimos en él si no nos gustó. Repetidamente, intentamos experimentar emociones como la alegría y la felicidad que sentimos como resultado de nuestras acciones. Este «sistema de recompensa», que se activa a través de la dopamina, es un antiguo circuito, y funciona del mismo modo en ratas y en humanos. Cuando realizamos acciones como comer, hacer el amor o interactuar con amigos, experimentamos sentimientos placenteros.

Cuanto más llevamos a cabo estas acciones, más fuerte es el vínculo entre las acciones y los sentimientos placenteros. La espina

dendrítica, que es una protrusión membranosa que recibe señales en la sinapsis y permite que las células nerviosas se pasen señales entre ellas, acabará aumentando si recibe señales constantemente.

Convertir algo en un hábito es completamente distinto a aprender algo utilizando la consciencia, como escuchar una ponencia o participar en un seminario. Significa practicar algo una y otra vez para reescribir las células nerviosas del cerebro.

Mis desencadenantes: el yoga y mi diario

Observemos más detalladamente cada elemento de un hábito.

Primero, tenemos el desencadenante. El concepto general debería resultarle familiar a todo el mundo. Por ejemplo, es común utilizar un despertador como desencadenante para levantarse por la mañana. Lo que hago justo después es practicar yoga. Desenrollo en el suelo mi esterilla para yoga antes de acostarme, de manera que es lo primero que veo por la mañana. De este modo, se convierte en un desencadenante y me siento alentado a practicar yoga justo después de levantarme.

También preparo café por la mañana, después de desayunar. Tomarme ese café es mi desencadenante para empezar a escribir mi diario. Una noche me tomé un café y quería escribir en mi diario, porque el café está conectado con mi rutina matutina de escribir el diario.

Una historia de *Los principios de psicología* de William James explica lo siguiente: un veterano de guerra lleva su comida con ambas manos. Otro hombre le gasta una broma y le dice: «¡Atención!». El veterano reacciona al desencadenante y baja ambas

manos para adoptar la postura de «atención», con lo cual se le caen la carne y las patatas que llevaba. El hábito funcionó con más fuerza que su consciencia de los valiosos alimentos que estaba sujetando.

Pequeños desencadenantes que crean a personas con talento

Existen momentos en los que un pequeño desencadenante sirve de principio para crear a un genio. Mayu Yamaguchi estudió Derecho en la Universidad de Tokio y fue la primera de su clase, trabajó como funcionaria en el Ministerio de Finanzas y luego ejerció como abogada, después de complementar sus estudios de Derecho en la Universidad de Harvard con excelentes. Trabaja como abogada para el Estado de Nueva York y dice que ahora quiere convertirse en profesora universitaria de Derecho.

Lo mire como lo mire, con este suculento historial personal, que casi causa acidez, solo me puedo imaginar que es un genio. Sin embargo, Yamaguchi dice lo que dicen otros genios: «No soy un genio, así que tuve que esforzarme». Sus estudios empezaron con la contemplación de su escritorio.

Se trata de un hábito que Yamaguchi ha mantenido desde la infancia. Se levanta por la mañana, corre las cortinas y deja que entre la luz del sol. A continuación, mira hacia su escritorio. De pequeña, se sentaba a leer un libro (cualquiera iba bien) unos diez minutos, hasta que su madre la llamaba porque el desayuno estaba listo. Yamaguchi afirma que esta rutina siempre la ha ayudado a combatir la posible resistencia que pueda sentir a la hora de sentarse en su escritorio durante el día. Más tarde, cuando regresaba del colegio,

merendaba y estudiaba otra vez, empezando de nuevo con ese paso familiar de contemplar su escritorio.

Durante el instituto y en la Facultad de Derecho, cada mañana dejaba que la luz del sol inundara la habitación y luego miraba hacia su escritorio antes de empezar a trabajar. Este hábito, que empezó con un desencadenante tan pequeño, la ha convertido en un genio.

Desencadenantes para hábitos que queremos dejar

Desafortunadamente, los hábitos que queremos dejar funcionan exactamente del mismo modo. Quería dejar de beber, pero era difícil.

Un motivo era que el alcohol en mi caso tenía muchos «amigos» desencadenantes. Por ejemplo, me gustaba empezar a beber cerveza por la tarde, y para acompañar los fideos soba con tempura pedía siempre cerveza embotellada. Lo mismo ocurría con otras comidas grasientas como las guiozas o el pollo frito. Había muchos otros tipos de comida que también pedía con cerveza.

Charles Duhigg resume los cinco tipos de desencadenantes del siguiente modo. Te daré ejemplos de desencadenantes que nos hacen querer beber.

- El lugar: una tienda de comida de camino a casa, en la boda de un amigo…
- El momento: cuando acabas de trabajar por la tarde, los domingos por la tarde…
- El estado emocional: el estrés provocado por tener que trabajar más de la cuenta continuamente, sentirse mal después de cometer un error…

- Otras personas: una cita con una mujer atractiva, una reunión de clase con gente que hace bastante que no ves…
- Una acción previa: sudar mucho al hacer ejercicio, hacer un baño de aguas termales…

Analizaremos todos estos casos en detalle en el capítulo 3, pero primero es importante identificar los desencadenantes que te incitan a perpetuar un hábito que quieres dejar y establecer nuevos desencadenantes para llevar a cabo el hábito que quieres adquirir.

RUTINAS QUE SE CONECTAN COMO UNA CADENA

> No hago cosas especiales para hacer algo especial. Hago cosas corrientes y diarias para hacer algo especial.
>
> ICHIRO

Las «rutinas» son fáciles de entender. Se refieren a un conjunto de acciones que empiezan con un desencadenante. Cepillarse los dientes antes de acostarse, utilizar el secador después de ducharse… Se trata de acciones que abundan en nuestra vida diaria.

Cuando voy al gimnasio, mi desencadenante inicial son las ganas de mover el cuerpo. Como siempre, me preparo la ropa del gimnasio y la botella de agua. El camino al gimnasio y cómo se abre la taquilla están interiorizados. Lo tengo todo listo para entrenar los músculos e ir a correr, y lo mismo ocurre con la ducha después del ejercicio y cómo lavo la ropa del gimnasio.

Una rutina sirve como desencadenante para iniciar la siguiente. Aunque ir al gimnasio es una acción complicada, es posible considerarla como una serie de acciones en la que los

desencadenantes y la rutina están conectados como una cadena. Lo mismo ocurre con los rituales matutinos de cada persona.

Las rutinas sirven para sintonizar con la mente

Lo bueno de las rutinas es que puedes cambiar de humor si haces lo que siempre haces. Las rutinas funcionan como un sintonizador.

Por ejemplo, Haruki Murakami afirma que, aunque corre durante una hora cada día, corre un poquito más cuando recibe una crítica injustificada o el rechazo de alguien. Yo también corro cada día, y aún más cuando ocurre algo negativo. Lo hago porque siento que correr me cambia el humor de verdad. La esencia del problema no es el problema en sí. Se trata de mi humor, o sea, de cómo veo el problema. Ya hemos visto que las emociones tienen un efecto en la fuerza de voluntad. Si practicas tu rutina diaria, eliminarás las emociones negativas y recuperarás tu fuerza de voluntad.

En cuanto a cómo superar momentos difíciles, Ichiro afirma que «hace lo que hace cada día, lo mismo de siempre». Explica: «Es difícil empezar con la mente, pero al final me seguirá si me muevo como cada día. Es una técnica que utilizo cuando mi mente no es proactiva».

Puedes sintonizar la mente utilizando el cuerpo como siempre. La respiración se acelera cuando sientes que «quieres» hacer algo, cuando estás a punto de comprar algo impulsivamente. Así pues, el deseo se calma si respiras más despacio a propósito. Puedes ponerlo en práctica con mayor facilidad si meditas cada día.

El jugador de rugby Goromaru hace un gesto con los dedos antes de chutar la pelota, y Yuzuru Hanyu se santigua antes de patinar.

Probablemente tengan que restablecer su equilibrio cuando se emocionan o se ponen nerviosos por algún motivo, como pensar: «Esta es la jugada definitiva».

Se trata de realizar la misma rutina para volver a tu estado psicológico relajado y habitual, y conseguir así los resultados por los que has estado practicando. Por este motivo, los atletas confían en las rutinas.

Recompensas difíciles de imaginar

> —Es… un narcótico.
>
> —¿Un narcótico?
>
> —Sí. En cuanto te pegas a la pared de roca de una montaña y la hueles, tu vida diaria te parecerá poco entusiasta.
>
> *La Cumbre de los Dioses*

El tercer elemento de los hábitos, la recompensa, es sorprendentemente el más difícil de entender en su totalidad. La gente, mediante sus acciones, intenta buscar una recompensa una y otra vez:

- Comer algo bueno.
- Interactuar con los amigos.
- Hacer el amor con alguien a quien amas.
- Ganar dinero.
- Conseguir *likes* en las redes sociales.

Se trata de recompensas fáciles de entender y las acciones para conseguirlas también son fáciles de entender. Sin embargo, con otras acciones te preguntas por qué iba alguien a querer hacer algo así.

La recompensa de escribir en Wikipedia

Cuando hablamos de recompensa, no podemos evitar pensar en el dinero. Sin embargo, el dinero no lo es todo. Por ejemplo, no recibirás ni un dólar por escribir un artículo en Wikipedia.

Me dijeron que un escritor llamado Norimaki se pasó seis meses escribiendo un artículo sobre Kobayashi Issa. Eso es muchísimo trabajo. Norimaki dice que Wikipedia es un lugar en el que puedes investigar a fondo sobre algo que te intriga, y puedes explorar y compartir ese interés tanto como quieras.

Puedes satisfacer tu curiosidad e inquietudes, y presentarlas en un lugar que verán otras personas. Este debe de ser el tipo de recompensa que motiva a los escritores de Wikipedia. Del mismo modo, otro tipo de escritores comparten su trabajo entre ellos y también se organizan «quedadas» entre la gente que tiene las mismas aficiones. Encontrar a una comunidad con tus mismos intereses también es un tipo de recompensa.

Una vez, Microsoft contrató a un alto directivo que reunió a escritores profesionales para intentar crear un diccionario. El dinero era la recompensa. Sin embargo, la recompensa más potente fue la energía que se crea cuando la gente actúa por iniciativa propia. Incluso cuando no hay dinero de por medio, la gente puede experimentar varios tipos de «recompensa».

¿Qué tipo de recompensa se obtiene tras hacer ejercicio a fondo?

Existen muchas formas de recompensa que son difíciles de imaginar. Solía ver a la gente correr bajo el sol abrasador y pensar: «¿Qué le

ven a algo así?».

Aunque pertenecía a un club de baloncesto en secundaria, y me entrenaba duro sin saltarme ni un día, dejé de hacer ejercicio de mayor. Me decía a mí mismo: «No le veo la gracia a correr».

Ahora vuelvo a correr maratones y la gente a veces me dice: «No entiendo cómo puede gustarte esto». Aquellos que no corren, si piensan en ello, se imaginan que se sufre. Sin embargo, si las recompensas son necesarias para los hábitos, tiene que haber alguna recompensa en el dolor de correr también.

¿Se liberan endorfinas de verdad al correr?

Los neurotransmisores llamados «endorfinas» a menudo se utilizan para explicar las recompensas asociadas al hecho de correr. Las endorfinas tienen un efecto analgésico, como la morfina, así que controlan el dolor de correr y aportan una experiencia eufórica. Es lo que se conoce como el «subidón del corredor».

Sin embargo, el neurocientífico Gregory Berns cuestiona esta explicación. En un estudio, las betaendorfinas verdaderas solo aumentaron en un cincuenta por ciento de la gente que realizaba ejercicio extenuante. Incluso entre los corredores, existen pocos que hayan sentido el «subidón del corredor» y tampoco se experimenta cada vez que corren. Berns cree que las endorfinas no causan euforia, pero son una especie de subproducto.

Las funciones positivas de las hormonas del estrés

Entonces, ¿cuál es la recompensa por correr? Berns cree que la respuesta radica en el cortisol, la hormona del estrés. Uno puede pensar que las hormonas del estrés solo son malas, pero, así como la dopamina tiene una función complicada, el cortisol es versátil.

Bern lo explica del siguiente modo. El cortisol se genera en cantidades particularmente altas con el estrés físico, y te levanta el ánimo, potencia la concentración y puede, según el caso, mejorar la memoria. Pero estos efectos solo están presentes con una secreción de veinte a cuarenta miligramos al día. Si se segrega más cantidad, causará incertidumbre o síntomas de lo que llamamos «estrés».

Sin embargo, si la cantidad justa de cortisol interactúa con la dopamina, causará una fuerte sensación de satisfacción o incluso un nivel de euforia trascendental. A Berns le administraron la cantidad apropiada de cortisol, y reportó sentir euforia y felicidad. Concluyó que la dopamina por sí sola no basta, pero si se combina con el cortisol que se libera con un nivel de estrés moderado, se podrá obtener una sensación de satisfacción poderosa.

En mi caso también. A los diez minutos de haber empezado a correr, comienzo a sentirme distinto. Mover el cuerpo se convierte en una alegría en sí. Sería mejor que los organismos vivos conserváramos las calorías para sobrevivir y que los humanos nos lo tomáramos con calma. Sin embargo, después de haber corrido un rato, tengo la sensación de haber cambiado de chip.

Mis preocupaciones e inquietudes empiezan a disiparse, empiezo a sentir energía y me siento con más entusiasmo y confianza que en mi vida diaria. Por supuesto, es difícil permanecer en un estado en el que te quedas sin aliento, pero el estrés físico apropiado alarga mi

sensación de satisfacción por un rato después de haber acabado de correr.

No hace falta pasar por el esfuerzo físico, como correr, para liberar dopamina y experimentar euforia. Existen muchas otras formas de liberar dopamina, como comer platos deliciosos. Sin embargo, cuando hablamos de una sensación de satisfacción poderosa de verdad, lo necesario es una cantidad de dolor apropiada, por no hablar del estrés.

Los motivos por los que trabajan Bill Gates y Jeff Bezos

Bill Gates y Jeff Bezos no tienen necesidad de trabajar. Son suficientemente ricos como para tumbarse en la playa de un resort hasta el día de su muerte. Sin embargo, no lo hacen. Quizá sea porque no pueden sentir esa sensación de satisfacción poderosa si solo hacen cosas divertidas.

Una vez una novia me dejó y me dijo: «¡Oye, es que parece que solo hacemos cosas divertidas!». Yo creía que se me habían ocurrido grandes ideas de actividades para hacer cuando quedaba con ella, para que pudiera divertirse mientras estaba conmigo. Así que cuando me dijo eso, pensé: «¿Cómo? ¡No entiendo de qué me estás hablando!». Sin embargo, creo que ahora comprendo lo que quería decir.

Nuestra sensación de satisfacción probablemente también se refuerza con las relaciones interpersonales en las que hay estrés. Los dramas son interesantes porque tienen altibajos y clímax. El guion que había escrito era malo, porque solo ocurrían cosas divertidas.

Me he desviado. Existen más recompensas cuando haces ejercicio. Por ejemplo, todo el mundo debería tener la experiencia de que se le ocurra una idea, no mientras está en su escritorio pensando, sino mientras camina o hace ejercicio.

El libro *Rituales cotidianos. Cómo trabajan los artistas* de Mason Currey es una introducción a los hábitos diarios de la gente creativa, como autores y músicos, y muchos de ellos (por no decir la gran mayoría) tienen una rutina diaria de salir a caminar.

Muchas de las ideas de este libro se me ocurrieron mientras corría. El ejercicio nos permite aprovechar un tipo de creatividad distinta a la que experimentamos cuando nos sentamos en el escritorio.

Los ejercicios aeróbicos desarrollan las neuronas

En *Spark: La nueva ciencia revolucionaria del ejercicio y el cerebro*, John Ratey explica sin rodeos que el ejercicio nos hace sentir renovados porque cuando nos bombea la sangre es cuando el cerebro funciona mejor.

Este es el argumento que Ratey, profesor de Psiquiatría de la Facultad de Medicina de Harvard, expone en cuanto a los ejercicios que él describe como beneficiosos para el cerebro. Además de los neurotransmisores, existe un grupo de proteínas en el cerebro llamado «factor». Este factor neurotrófico derivado del cerebro (BDNF) aumenta con el ejercicio aeróbico. Cuando el BDNF cae sobre las neuronas, crecen nuevas ramas. Las neuronas son como árboles que tienen estas sinapsis en las terminaciones de las ramas, en lugar de hojas. Las sinapsis aumentan cuando se forman nuevas

ramas, lo cual hace que las conexiones entre ellas aún sean más fuertes.

Ratey dice que el BDNF es como el abono del cerebro.

UN COLEGIO DONDE DEL RENDIMIENTO MEJORÓ CON EL EJERCICIO

Una estrategia tradicional para mejorar nuestras notas es aumentar el tiempo de estudio con libros y libros de texto. Sin embargo, no todo es tan sencillo en la vida real y a veces el ejercicio físico puede ser una buena alternativa.

En 2003, un instituto en Naperville, Illinois, lanzó una iniciativa llamada «Zero Hour PE». Diecinueve mil estudiantes corrían en el campo o hacían ejercicio en la bicicleta estática antes de su primera clase.

Los resultados fueron sorprendentes. Los alumnos que hacían clases de educación física normal mejoraron un 10,7 por ciento en lectura y pruebas de comprensión, pero los que siguieron la iniciativa «Zero Hour PE» mostraron una mejora del diecisiete por ciento. Los alumnos de Naperville se presentaron a las pruebas mundiales de ciencia y matemáticas estándar llamadas «TIMSS» (Estudio Internacional de Tendencias en Matemáticas y Ciencia, por sus siglas en inglés) y consiguieron la sexta posición mundial en matemáticas y la primera en ciencias (la media del rendimiento de los alumnos estadounidenses fue la decimoctava posición en ciencias y decimonovena en matemáticas). Hacer ejercicio antes de iniciar su trabajo escolar potenciaba los efectos del estudio y, por lo tanto, su rendimiento mejoraba.

En un estudio de 2007 llevado a cabo por un grupo alemán de investigadores, los sujetos pudieron aprender vocabulario un veinte por ciento más rápido después de hacer ejercicio, no antes, lo cual revela la correlación entre la eficiencia del aprendizaje y los valores del BDNF.

Las recompensas son necesarias para los hábitos. A la gente que hace mucho ejercicio a menudo se la ve como muy disciplinada. Sin embargo, no es que la gente así se abstenga de recibir recompensas. Lo que ocurre es que recibe recompensas que son muy superiores a la compensación monetaria.

Los hábitos son como cualquier otra adicción

Sin embargo, por mucho que lo ponga por escrito, creo que es difícil que las personas que no tienen el hábito de hacer ejercicio se imaginen por qué vale la pena.

Una recompensa que se puede entender solo después de adquirir un hábito es como una cerveza para alguien que aún no se ha tomado ninguna. El sabor refrescante de una cerveza fría en un día caluroso, y la buena sensación de haber pillado el puntillo, no se puede expresar con palabras, por mucho que se intente explicar.

Nunca he jugado a las máquinas tragaperras, así que no puedo entender la euforia del jugador cuando acierta. Para alguien que no fuma, es difícil imaginar dónde está la gracia en pagar mucho dinero para inhalar y exhalar un humo que te da dolor de cabeza. La cerveza, el juego, los cigarrillos… Aunque lo hayas probado todo, probablemente no puedas entender por qué se emociona un cocainómano al ver el polvo blanco.

En realidad, no existe tanta diferencia, en términos de estructura, entre las acciones como hacer un ejercicio que puede parecer ascético y drogarte. La gente repetirá las mismas acciones en busca de recompensas. Se trata de un elemento esencial que siempre está presente y creo que el proceso funciona como una adicción.

A las personas les cuesta imaginarse que otros reciban tipos de recompensas distintos a los que reciben ellas. Por este motivo, la gente que corre parece, bajo el punto de vista de la gente que no corre, que sale perdiendo.

Adquirir un hábito es como aprender a que te guste la cerveza; es amarga solo al principio. Soportas el sabor amargo al principio y luego se prueba una y otra vez, hasta que un día, se convierte en tu bebida favorita.

Adquirir un hábito no solo tiene que ver con reforzar tu fuerza de voluntad para no caer en la tentación. Tiene que ver con reescribir las «recompensas» y los «castigos». Tiene que ver con causar un cambio en tu cerebro, actuando una y otra vez.

Consejos para conseguir hábitos: cómo desviar tu mirada de las nubes

En el capítulo 1, presenté una introducción sobre el experimento de las nubes. ¿Qué ocurriría si, en vez de someterse al experimento solo una vez, los sujetos lo repitieran una y otra vez?

La primera vez que se hace, la recompensa de dos nubes en veinte minutos es demasiado abstracta para asimilarla. Además, resistirse a la nube que tienes delante durante todo este tiempo es doloroso si no se tiene experiencia.

Sin embargo, si lo consiguieras varias veces, adquirías la habilidad de pensar en cosas divertidas para desviar la atención de la nube o para imaginar que no es real. Y si consigues dos nubes después de esperar veinte minutos muchas veces seguidas, empezarás a tener una sensación real de la recompensa.

Algunos de los niños que superaron con éxito el experimento y consiguieron las dos nubes no se las comieron de inmediato. Prefirieron llevarse las dos nubes a casa y recibir los elogios de sus madres por la gran hazaña que habían conseguido. Los niños querían una recompensa que era mayor a comerse las dos nubes inmediatamente.

Adquirir un buen hábito quiere decir esto. No significa que el encanto de lo que tienes delante vaya a desaparecer. Sin embargo, cuando siempre obtienes grandes recompensas en el futuro, la recompensa que tienes delante empezará a parecerte aburrida.

Es cierto que la fuerza de voluntad es necesaria cuando se intenta adquirir un hábito nuevo. No es fácil y no existe ninguna fórmula mágica. Sin embargo, en cuanto se consigue, puedes seguir con ese hábito, porque sabes que te aguarda una gran recompensa.

En el próximo capítulo, divido el método de convertir algo en un hábito en cincuenta pasos, y los repaso todos en detalle.

No puedes superar la tentación de las nubes que tienes delante sin una estrategia. El truco para adquirir un hábito es distraer tu atención de las nubes tanto como puedas, hasta que consigues la sensación de gran recompensa.

Resumen del capítulo 2

- El cuarenta y cinco por ciento de nuestras acciones son hábitos.
- Las acciones como cepillarse los dientes, abotonarse la camisa y atarse los cordones de los zapatos, que te costaban de niño, se convierten en acciones que puedes hacer inconscientemente a base de repetirlas.
- Las actividades complicadas como conducir un coche o cocinar también pueden convertirse en acciones automáticas.
- Solo se invoca a la mente consciente cuando hay un problema, pero normalmente actuamos y vivimos como si operáramos con el piloto automático.
- Incluso cuando surge un problema del que deberías preocuparte, como levantarte a una hora concreta por la mañana, tu mente consciente no toma una decisión para que tú la sigas. En lugar de eso, en tu mente inconsciente se establece un debate, como en el parlamento. Se rechazará y aprobará la moción, según la situación, y no puedes saber cómo se tomará la decisión si tu conciencia está invocada.
- Como se muestra en un experimento con ratas, el cerebro deja de pensar poco a poco cuando se repiten las mismas acciones en busca de una recompensa.
- Los hábitos son *rutinas* que se activan con *desencadenantes*, y ocurren cuando se buscan *recompensas*.
- Convertir algo en un hábito significa que se reescribe una recompensa. Aunque existen grandes recompensas, como la sensación de satisfacción o incluso de euforia por un acto como el ejercicio extenuante, no se puede adquirir la sensación de esa gran recompensa a menos que se experimente varias veces.

- Convertir algo en un hábito es como repetir el experimento de las nubes una y otra vez. Cuando consigues dos nubes en varias ocasiones, empezarás a ver con claridad que la recompensa futura es tan grande que no vale la pena tener en cuenta la opción más sencilla, la recompensa del presente.
- Para convertir algo en un hábito hay que utilizar todos los medios para continuar desviando la atención de la nube que tienes delante.

3

50 pasos para adquirir nuevos hábitos

Paso 1

Pon fin a los lazos con los círculos viciosos

> Para teñir un paño sucio, primero hay que lavarlo.
>
> Una enseñanza de Ayurveda

Como vimos en el capítulo 1, perderás tu fuerza de voluntad si cedes ante emociones negativas como la incertidumbre o la duda. Cuando eso ocurre, el cerebro actúa de forma instintiva y te dice que intentes conseguir la recompensa que tienes delante. Como consecuencia, puedes acabar comiendo o bebiendo demasiado, o perder la motivación de hacer cosas y acabar jugando con tu *smartphone*. Luego, te arrepientes de esas acciones y sientes aún más estrés.

Para empeorar todavía más las cosas, cuando te expones a este tipo de estrés durante períodos prolongados, las funciones cognitivas de tu sistema de enfriamiento, que deberían controlar las acciones instintivas, se deteriorarán. Lo que no se usa se deteriora y el deterioro de tu función cognitiva implica que ya no podrás ver la realidad desde una perspectiva diferente. Por ejemplo, no podrás imaginarte que la nube que tienes delante no es real o pensar en ella

como si solo fuera una nube del cielo. Así pues, te inclinarás aún más a ceder ante la recompensa que tienes delante.

Pronto empezarás a sufrir la «impotencia aprendida». Un perro que no deja de recibir descargas eléctricas las aceptará, incluso después de que pueda huir para evitarlas. Este hecho se debe a que el perro se dice a sí mismo que intentar evitar la descarga es inútil, haga lo que haga.

Desafortunadamente, este tipo de contexto de círculo vicioso existe también en el caso de los humanos. Para adquirir buenos hábitos, es necesario poner fin a los lazos que tenemos con dichos círculos viciosos.

UN INHIBIDOR DE BUENOS HÁBITOS:

CREER QUE EL MAL HÁBITO ES NECESARIO PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

Es bastante fácil convencerte de que algunos malos hábitos, como comer o beber excesivamente, son necesarios para aliviar el estrés. Recuerda. Tienes más posibilidades de escoger la recompensa que tienes delante si te sientes abatido o estresado. El estrés del trabajo y de la vida familiar es inevitable. La clave es diferenciar entre el estrés en sí y el estrés adicional que sientes ante las acciones que tomas para resolver ese estrés.

Existe una cita en *El Principito* que dice algo así: «Bebo para olvidar que tengo vergüenza de beber». Asimismo, cuando la gente tiene una sensación de incertidumbre sobre sus finanzas, a menudo huye corriendo a comprar intentando escapar de esa incertidumbre. Cuando siente incertidumbre, actúa de manera que aún genera más incertidumbre. Sin embargo, como dice el autor Gretchen Rubin:

«No podemos hacer algo que nos hará sentir peor simplemente para poder enfrentarnos a una situación».

Los consejos para crear o dejar un hábito son justamente lo opuesto

Sean buenos o malos, los hábitos están compuestos por las mismas estructuras. Así pues, para dejar un hábito que tienes ahora, puedes hacer justo lo opuesto de estos consejos para adquirir hábitos. Por ejemplo, el Paso 13 habla de aligerar el obstáculo, en cuyo caso un consejo para dejar un hábito sería aumentar el obstáculo. Ahondaré en este aspecto con algunos puntos que hay que tener en cuenta a la hora de decidir si se quiere dejar un hábito. A continuación, daré unos consejos para dejar malos hábitos y también algunos para adquirir buenos hábitos.

Paso 2

Primero, decide que vas a dejarlo

Es bien recompensado un placer, cuando el dolor se va con él.

Publio Siro

Todos encontramos una forma de ocupar el día de algún modo, ya sea con una agenda llena o con mucho tiempo para zanganear. Para bien o para mal, un día en la vida de cualquier persona está repleto de hábitos.

Así pues, para que entren nuevos hábitos, los viejos deben salir. Lo primero que hay que hacer es decidir que quieres dejarlos. Pero ¿qué hábitos deberías dejar? Es una pregunta difícil. Como dije, es fácil creer que algo es necesario para aliviar el estrés.

¿Quieres que tu hijo tenga ese hábito?

Una pregunta que vale la pena hacerte llegados a este punto es si se trata de un hábito que querrías que tuviera tu hijo. Esta pregunta funciona, aunque no tengas hijos.

Algo que se ha convertido en indispensable para ti, pero que querrías dejar si pudieras; algo que te da tan poco que no estarías de acuerdo con que tu hijo empezara a hacerlo también; algo que te deja con una sensación de remordimiento, más que con una sensación de logro o de satisfacción.

Se nos pueden ocurrir varias excusas para no ser capaces de dejar este tipo de hábitos. También es posible inventarse todo tipo de ventajas para mantenerlos.

Sin embargo, la cosa cambia si pensamos si querríamos que nuestros hijos tuvieran ese hábito. No creo que haya demasiada gente que quiera que sus hijos sean adictos al alcohol o a la nicotina, que estén pegados a los *smartphones* o a las redes sociales, o que se queden absortos en el juego.

Es extraño que nos permitamos actuar de cualquier forma cuando envejecemos. Piensas que hay que marcar las horas de exposición a la tele o a los videojuegos de tus hijos, pero también es necesario para un adulto. Todos debemos continuar aprendiendo hasta que morimos.

El problema no es la categoría en sí

El problema es que ese «algo» que deberíamos dejar de hacer no se puede descartar solo por su categoría. Por ejemplo, los únicos recuerdos que tengo de mi infancia están relacionados con los videojuegos, pero dejé de jugar a los treinta años. Seguro que me lo pasaba bien, pero creo que, cuando lo dejé, empecé a mirar con frialdad a la gente que se quedaba absorta en el juego.

Sin embargo, empecé a cambiar mi forma de pensar cuando descubrí cómo aborda el juego el jugador profesional Daigo Umehara.

También él dice que está aburrido de los juegos en sí desde hace mucho. Sin embargo, si ganar una competición de juegos se trata como un método, el objetivo final se convierte en un tipo de crecimiento personal. Para estar entre los primeros del mundo, debes jugar en serio durante horas, anotar los problemas con los que te encuentras y mejorar la táctica una y otra vez. El proceso del ensayo y error no difiere del que sigue un atleta.

En resumen, esto significa que todo tiene su valor si te lo tomas en serio. Si eres capaz de sentir que todo lo que has aprendido de la vida lo has sacado de los videojuegos, no hace falta dejar de jugar. Yo he dejado de beber alcohol, pero siento respeto por los sumilleres y los maestros cerveceros de sake que se toman su trabajo en serio. Probablemente, sean personas que lo han aprendido todo de los licores.

Sin embargo, cuando miro atrás y pienso en mi propia experiencia con la bebida, no puedo decir que me haya aportado gran alegría. Las oportunidades para beber son sin duda divertidas, pero a menudo me arrepiento al día siguiente. Así que lo dejé de forma abrupta.

- Las acciones que no quieres que adquieran tus hijos.
- Las acciones que no te dejan con una sensación de que hayas aprendido demasiado cuando luego piensas en ellas.
- Las acciones que te dejan con una sensación de arrepentimiento, más que con una sensación de logro.

Piensa en todas estas acciones y reflexiona sobre lo que deberías dejar de hacer.

Todas las acciones son adictivas

El estímulo en dosis razonables es necesario en la vida. El problema llega cuando quieres dejarlo y no eres capaz. Las acciones que no puedes dejar de hacer son tus adicciones. No solo se trata del alcohol y de la nicotina. Existen muchas sustancias adictivas. El azúcar es un ejemplo.

En un experimento llevado a cabo por la neurocientífica Nicole Avena, se proporcionó azúcar a unas ratas. Con el tiempo, las ratas empezaron a mostrar un fuerte deseo de recibir azúcar, desarrollaron un nivel de tolerancia respecto a la sustancia (como se observa con las drogas como la cocaína) e incluso experimentaron el síndrome de abstinencia. Cuando unos investigadores de la Universidad de Michigan llevaron a cabo una encuesta con trescientos ochenta y cuatro adultos, el noventa y dos por ciento respondió que sentía un fuerte impulso hacia ciertos alimentos, y que no había conseguido dejar de comerlos a pesar de haberlo intentado varias veces.

No solo son adictivas las sustancias. Según Jon Grant de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chicago, todas las cosas que nos ofrecen una recompensa excesiva —como una alegría excesiva (euforia) o un alivio excesivo— son adictivas. No solo se trata de drogarse, sino también de comer algunos alimentos en concreto, comprar, hacer el amor, hurtar en tiendas, hacer uso de las redes sociales… Todas estas acciones presentan una naturaleza

adictiva. En pocas palabras, el motivo por el que corro es porque me hace sentir bien y se podría decir que es una adicción para mí.

A menudo, se acaba siendo proclive a tener una adicción si la recompensa llega demasiado rápido

Una característica de las cosas que generan adicción con facilidad es que las recompensas llegan rápido. En otras palabras, la buena sensación tiene un efecto inmediato. Si la euforia que consigues bebiendo alcohol te llegara seis horas después de haberlo ingerido, habría menos gente que lo disfrutaría. No habría tanta gente enganchada a las redes sociales si los *likes* nos llegaran al buzón un mes más tarde.

El cerebro no puede diferenciar si la «dopamina buena» se consiguió haciendo ejercicio o si la «dopamina mala» aumentó con las drogas. El cerebro solo nos dice que repitamos las acciones que generaron placer. Así pues, es necesario considerar explícitamente lo que queremos dejar de hacer.

El motivo por el que dejé de beber

El primer hábito que quise dejar fue el alcohol. Cuidado, porque no estoy rechazando bajo ningún concepto la cultura asociada al alcohol y no creo que todo el mundo tenga que dejar de beber desde ya. Nunca diría algo así, ni que me fuera la vida en ello. Sin embargo, en mi caso, beber se había convertido en algo que tenía que dejar de hacer.

Seguiré hablando de dejar de beber a modo de ejemplo y espero que mientras vayas leyendo lo sustituyas por lo que tú desearías dejar de hacer, porque la estrategia para dejar de hacer algo en general siempre es la misma.

Bien, lo difícil con la bebida es que todos creen que lo tienen controlado y que el alcoholismo no es su problema. Por supuesto, quizá solo haya un porcentaje pequeño de personas que empiezan a beber por la mañana. Sin embargo, como con cualquier otra cosa, nadie empieza a beber con la intención de acabar siendo adicto a la bebida. Aun así, la adicción empieza con el primer sorbo. Así pues, se debería considerar un problema al que todos estamos expuestos.

Dejé de beber hace un año y medio, aproximadamente. Aunque había intentado dejar de beber muchas veces en el pasado, no lo había conseguido. Me encantaba beber y me encantaba ir al bar. Sin embargo, quería dejarlo porque me quería levantar temprano por la mañana, un hábito que siempre había querido tener. Dicen que Hemingway siempre se levantaba pronto por la mañana, aunque la noche anterior hubiera estado bebiendo hasta las tantas, así que si hubiera tenido la disciplina de Hemingway, quizá no habría tenido que dejar la bebida.

Aunque tu intención sea dejar de beber después de la primera copa, es difícil dejarlo ahí. Este hecho se debe a que el sistema frío del cerebro, que mantiene nuestros deseos bajo control, se paraliza con el alcohol. Quería vivir una vida plena, pero la calidad de mis mañanas no era demasiado buena, debido a las resacas. No me ayudaba a adquirir el hábito de levantarme temprano. No me gustaba que se repitiera siempre lo mismo. Me preguntaba si era normal tener siempre tantos remordimientos en la vida.

Paso 3

Aprovecha los puntos de inflexión

Ahora he adquirido varios hábitos buenos, pero en cuanto me mude de mi casa actual, probablemente los tenga que volver a adquirir. Esto se debe a que tendré que volver a encontrar los desencadenantes de los hábitos que están relacionados con mi entorno actual. Por otro lado, es buena idea utilizar un punto de inflexión, como mudarse, si quieres dejar de hacer algo. Para mí, el punto de inflexión en mi viaje para dejar el alcohol fue una enfermedad.

El alcohol es una droga, lo cual implica dependencia física. Por lo tanto, es difícil dejarlo solo con fuerza de voluntad. Es como intentar parar de comer cuando estás tan hambriento que crees que vas a morir de hambre.

En un viaje a la isla de Ishigaki en Okinawa, pillé la gripe y me pasé casi cinco días en la cama. Tuve que cancelar unas inmersiones que tenía muchas ganas de hacer. El alcohol ni se me pasó por la cabeza, porque casi no podía ni comer. Sin embargo, después de pasarme cinco días sin alcohol, me di cuenta de que sentía menos

ganas de beber. Creo que los cinco primeros días son el mayor obstáculo al que te enfrentas cuando quieres dejar algo.

Y aproveché la oportunidad.

Veinte días después de dejarlo, aún quería beber y envidiaba a los que lo hacían. Sin embargo, un mes más tarde, me percaté de que, aunque viera alcohol, no sentía deseo de beber. Naoki Numahata, con quien tengo un blog, también dejó de beber cuando le hospitalizaron a causa de un tratamiento dental. A menudo me cuentan historias similares sobre dejar de fumar. Quizá te sientas mal cuando estás enfermo, pero cuando no estás en el mismo estado físico de siempre, tienes la posibilidad de dejar esos hábitos de los que siempre has querido librarte.

Ahora que lo pienso, fue cuando me dejó mi novia que aproveché la oportunidad para liberarme de un montón de cosas y empezar a practicar el minimalismo. Cuando leo mi diario de esa época, veo que a menudo iba a lugares como templos. ¡Supongo que quería volverme a analizar! Los puntos de inflexión de este tipo nos dan la fuerza para cambiar.

Dejar el hábito cuando más lo quieres

> Si tu trabajo es comer dos ranas, lo mejor es comer la más grande primero.
>
> Mark Twain

Creo que el momento en el que dejé la bebida era una buena época. Era enero y en mi blog había proclamado que se trataba de mi buen propósito para el Año Nuevo. El período más difícil llegó al principio. Había fiestas de Año Nuevo y tenía una boda. Me ayudó haberme mudado al campo. Durante un tiempo, la única forma que tenía de

desplazarme era caminando o yendo en bici y no había máquinas expendedoras ni tiendas a las que pudiera acceder con facilidad. Este contexto me ayudó. Llegó un punto en el que incluso dejé de querer arreglarme el pelo con cera, algo que siempre había hecho. Decidí aprovechar una cita que tenía con una bonita mujer para dejar ese hábito. Si podía prescindir del hábito cuando más lo necesitaba, podría pasar sin ello en futuras ocasiones.

Lo mismo ocurrió con la bebida. Como había llegado a una cierta edad, las relaciones con las mujeres siempre empezaban con una copa. Era indispensable en las citas. Sin embargo, si eres capaz de superar un día difícil sin el hábito, podrás ignorar cualquier pequeño deseo que sientas en tu vida diaria.

El clímax para mí fue en un restaurante de Nueva York, cuatro meses después de haber dejado de beber. Mi libro anterior, *Goodbye, things*, se había traducido al inglés y viajé a Nueva York para celebrar su publicación con un discurso. Fui a una fiesta con el editor local, su mujer (a quien le debo mucho por la traducción) y el agente. Celebrar algo especial en un lugar especial como Nueva York y con gente especial no pasa a menudo en la vida. Fui capaz de decir «no» al alcohol en esa ocasión, así que sentí de verdad que ya no tenía que hacer un esfuerzo para no beber.

Paso 4

Déjalo del todo; es más fácil

En el siglo XVIII, el escritor Samuel Johnson dijo que, cuando un amigo le invitaba a beber un poco de vino, no podía beber solo un poco. Por este motivo, nunca bebía. En su caso, fue fácil decir «no» a la bebida, pero si no lo hubiera hecho, le habría costado controlarse. Le puedo entender.

Si solo bebes una o dos veces por semana, no hace falta dejarlo del todo. Sin embargo, no era mi caso. Cuando intentaba no beber tanto, se me ocurrían varias excepciones porque la idea de dejarlo me entristecía. «Puedo beber si estoy con mi amante», «Puedo beber si estoy viajando», «Las bodas de mis amigos son especiales», «Solo beberé cervezas de cervecerías ecológicas o de mis cervecerías favoritas»...

Si empiezas a pensar así, las excepciones no harán más que aumentar. Al final, será: «Puedo beber si estoy con alguien» u «Hoy puede ser una ocasión especial». Las normas se complicarán y acabarás preguntándote si lo puedes hacer o si deberías abstenerte. En otras palabras, se invoca a la conciencia (le dedicas un rato a

pensarlo), así que acaba siendo difícil seguir con el hábito de no beber.

El filósofo Immanuel Kant se permitía fumar una pipa al día, pero se dice que, con los años, la pipa cada vez era más grande. Si tu norma tiene excepciones, no es la mejor norma.

Los hábitos no tienen nada que ver con ser estoicos o sufridores

La gente a la que le gusta beber hace muchas excepciones con la bebida porque sabemos que beber es divertido. Con eso en mente, la abstinencia es difícil. Si es divertido, los días sin bebida son días que hay que sobrellevar. Si se trata de soportar, no hay recompensa y no podemos seguir haciendo cosas que no ofrecen ninguna recompensa.

Una técnica para dejar algo es abstenerse de utilizar palabras que prohíben esas acciones. Más que pensar que no debes beber alcohol, piensa: «No necesito beber más». Centra tu atención en el dolor que sientes cuando bebes, más que en las ventajas que crees que perderás si no bebes.

Cuando digo a la gente que me abstengo de beber, a menudo me llaman estoico. Sin embargo, no es así. Se podría decir que soy estoico si me niego a beber, a pesar de sentir la tentación de hacerlo. Como vimos en el capítulo 1, la gente con una gran fuerza de voluntad para empezar no se siente tentada. Por ejemplo, imaginemos que voy a un bar *izakaya*.

- Beber.
- No beber.

No es que escoja no beber después de ponderar si quiero beber alcohol o no. Estoy en un estado en el que la parte de mí que bebe alcohol está de color gris, con lo cual no puedo escoger esta opción. He escrito con anterioridad que, cuando se lleva a cabo la misma acción repetidamente, la espina dendrítica, que conecta las sinapsis en el cerebro, aumenta. En cambio, si no repites tus acciones, adopta un estado latente (este puede ser el motivo por el que la gente que ha superado el alcoholismo a menudo vuelve a recaer después de una sola bebida).

Ya no recuerdo la sensación refrescante de una cerveza o lo bien que me sentía cuando tenía el puntillo, así que no siento el deseo de beber. En este sentido, me siento bastante como un alumno de primaria, incapaz de entender por qué beben los adultos. Solía beberme un whisky de un trago, pero ahora siento náuseas y escalofríos cuando me llega el tufillo de una bebida de alto contenido alcohólico.

Estos sentimientos probablemente sean inimaginables para una persona que considera que el alcohol es algo irremplazable. Es como preguntarse por qué los corredores que corren bajo un sol abrasador disfrutan.

Existe la teoría de que el único estrés que puedes aliviar bebiendo o fumando es el estrés de quedarte sin alcohol o cigarrillos. Yo también solía imaginar que la vida sería un setenta por ciento menos divertida sin alcohol. Sin embargo, está claro que no es el caso. Los niños (que evidentemente no beben) se divierten. Los brotes de guisantes volverán a crecer si los cortas. Del mismo modo, puedes volver a divertirte incluso después de perder algo.

QUIZÁ DEBAS CAMBIAR RADICALMENTE SI NO LO CONSIGUES

Ya que estamos con el tema de la importancia de marcar objetivos, hay una historia que me gusta que quisiera compartir. Se dice que Matsushita Electric (llamada «Panasonic» en la actualidad) desarrolló un plan para reducir la factura de la electricidad un diez por ciento para recortar costes. No funcionó. Cuando los directivos se reunieron y hablaron de lo que podían y no podían hacer, se dice que el fundador de la empresa, Konosuke Matsushita, afirmó: «De acuerdo, entonces cambiaremos nuestro objetivo y aspiraremos a una reducción de un cincuenta por ciento, en vez del diez por ciento». Un objetivo de una reducción de un diez por ciento es difícil, porque implica cambios superficiales. Sin embargo, para recortar los costes por la mitad hay que cambiar toda la estructura. Así pues, finalmente, podía empezar a esperar los resultados deseados. Esta historia se asemeja a mi creencia de que es más fácil acabar con algunos hábitos por completo, dejándolos de golpe.

Paso 5

Debes saber que siempre hay que pagar un precio

> Cuando ves el tamaño de las cosas que tiraste o que estás intentando tirar, verás el tamaño de las cosas que estás intentando adquirir.
>
> *La Cumbre de los Dioses*

Cuando estás acabando o adquiriendo hábitos, es importante reconocer que no solo puedes centrarte en lo positivo. El autor John Gardner afirmó una vez que siempre pagarás un precio, si infringes la ley, y que siempre pagarás un precio, aunque la cumplas.

Por ejemplo, es muy peligroso ir en bici sin casco y la policía te podría multar. Sin embargo, si cumples con la ley y llevas casco, irás seguro pero incómodo y no tendrás esa sensación de libertad única de ir en bici sin casco.

Un inhibidor de buenos hábitos:

INTENTAR CENTRARTE SOLO EN LO BUENO

Del mismo modo, yo también pago un precio por mantenerme alejado del alcohol. No bebo, ni siquiera en situaciones divertidas o

celebraciones, lo cual entristece a algunas personas. Lo entiendo a la perfección porque, cuando a mí me gustaba beber, pensaba que la gente que no bebía no era divertida. He aquí algunos comentarios que me han hecho después de haberlo dejado:

UN AMIGO: «Vamos, beber un poco no te hará daño. Bebamos».
MI MADRE: «Me siento sola».
GOLDEN GAI EN SHINJUKU: «¡Abandona esa resistencia inútil!».
UN FRANCÉS: «Oh...».

Como me gustan las cosas, no niego su valor después de haberme deshecho de ellas. A veces, hay malos entendidos cuando la gente se deshace de algo popularmente querido, como la bebida. Cuanto más quieres dejar un hábito, más rabia sentirás hacia quien haya conseguido dejarlo. Las personas que son incapaces de limpiar o deshacerse de sus cosas a veces sentirán rabia hacia los minimalistas, y creo que es porque en parte están preocupadas por sus acciones. No estarían enfadadas si de verdad pensaran que están haciendo lo correcto.

Aunque se paga un precio por no beber, también tiene muchas ventajas, como crear una rutina regular, mejorar la salud, reducir gastos y residuos, evitar las acciones problemáticas de cuando vas bebido y mantener una mente lúcida hasta que se acaba el día. Por encima de todo, ahora vivo mis días en paz y no tengo que negar repetidamente la tentación de beber. Cuando se acaba con un hábito, es importante darse cuenta si hay otra cosa que se quiere priorizar, aunque se tenga que pagar un precio por ello.

Haruki Murakami corre y escribe cada día cuando trabaja en una novela. Me han dicho que a menudo rechaza invitaciones de personas cercanas a él. Explica: «La gente se ofende cuando rechazo

sus invitaciones». Sin embargo, cuando escribes una novela, los lazos que estableces con una gran cantidad de gente inespecífica (tus lectores) pueden ser más importantes que los lazos que tienes con la gente más cercana a ti, pero al dar prioridad a los lectores, pagas el precio de ofender a tu grupo más cercano. Me identifico totalmente con esta situación.

Paso 6

Examina los desencadenantes y las recompensas de tus hábitos

Charles Duhigg, autor de *El poder de los hábitos*, quiso acabar con un hábito. Cada tarde se iba a una cafetería, compraba galletas con pepitas de chocolate, charlaba con sus compañeros y acababa comiéndose todas las galletas. En consecuencia, engordó bastante. Ahora explicaré cómo acabó con este hábito en líneas generales.

El problema de la rutina en sí está claro, que acaba comiéndose las galletas con pepitas de chocolate. Así pues, lo primero que hay que hacer es identificar el desencadenante de esta rutina. Como se ha dicho con anterioridad, Duhigg desglosa los desencadenantes en los siguientes cinco elementos:

- Lugar: ¿dónde estaba?
- Hora: ¿qué hora era?
- Estado psicológico: ¿cómo se sentía?
- Otra gente: ¿quién más estaba allí?
- Acciones realizadas justo antes de comerse las galletas: ¿qué había estado haciendo?

Estuvo tomando notas durante varios días y aprendió que desarrollaba el ansia sobre las tres de la tarde cada día. Luego determinó cuál era la verdadera recompensa. Tenía varias recompensas evidentes, como distraerse del trabajo, el azúcar de las galletas, estar con los amigos y demás. Sin embargo, al desglosar las recompensas una por una, se percató de la recompensa que más anhelaba.

La verdadera recompensa resultó ser charlar con los compañeros para distraerse del trabajo. Así pues, se puso el despertador a las tres y lo utilizó como desencadenante. Desarrolló el hábito de ir a casa de sus compañeros a charlar cuando sonaba la alarma. Las galletas con pepitas de chocolate no eran una recompensa realmente necesaria para él.

Las recompensas de tuitear

Si no tomo ninguna medida, acabo comprobando mi Twitter cada dos por tres. Más que los tuits de las otras personas, son las respuestas a mis propios tuits lo que alimenta este hábito. Mientras escribía este libro, no paraban de ocurrírseme ideas y quería tuitearlas. Sin embargo, si hubiera empezado a tuitear y a comprobar las respuestas, no habría llegado demasiado lejos con mi texto.

Así pues, creé una nota en mi *smartphone* llamada «Twitter». Allí escribía las ideas que se me iban ocurriendo. Los resultados fueron inmediatos. Pensaba que utilizaba Twitter porque me gustaba ver *likes*, pero la capacidad de guardar mis ideas resultó ser una mayor recompensa. Fui capaz de obtener una satisfacción considerable solo apuntando mis pensamientos, aunque no los comunicara a nadie.

Es difícil librarse del deseo de hacer algo o de recibir recompensas. Lo que podemos cambiar son los detalles de la rutina. Algo útil en este sentido es una app de recuento para *smartphones*. Si pulsas el botón, las cifras aumentan, uno, dos, tres... Se trata de una app que cuenta cosas.

Si siento una necesidad imperiosa de ir a Twitter, la ignoro, abro la app y pulso el botón. Así tengo una sensación de logro. Es como una recompensa y mi deseo cesa por un momento. Ya sea cruzar las piernas, hurgarse la nariz o lo que sea, con la app de recuento se pueden cambiar los hábitos. Conviertes en rutina pulsar el botón si quieres hacer algo y al final del día puedes sentirte satisfecho si has conseguido una cifra alta.

Paso 7

Conviértete en un detective que busca al culpable de verdad

Durante muchos años, mi objetivo fue levantarme pronto por la mañana, pero no lo conseguía. Existían muchas posibles razones. Como había múltiples responsables potenciales, tuve que buscar al culpable de verdad, como un detective. Así es cómo deduje el «misterio del homicidio del madrugador».

No dejaba de pulsar el botón de repetición después de que sonara el despertador a la hora que quería levantarme. Pulsarlo se había convertido en un hábito.

Me habría podido levantar sin despertador si hubiera dormido lo suficiente. Así pues, parecía que no estaba durmiendo lo que necesitaba.

No estaba durmiendo lo que necesitaba porque bebía alcohol antes de acostarme y, por lo tanto, me acostaba tarde. También existía la posibilidad de que no pudiera entrar en sueño profundo debido al alcohol. ¡Ajá! La bebida era mi principal culpable potencial.

No, también podrían ser los tentempiés. No podía descartar del todo la posibilidad de que, como me acostaba con el estómago lleno,

tenía que dormir más para digerir toda la comida. También era posible que no estuviera utilizando la almohada adecuada.

Sin embargo, el alcohol seguía pareciendo el culpable más probable. Así pues, ¿por qué bebía antes de acostarme? Quizás había otro cerebro implicado.

Al proceder con mi investigación, me encontré con una entrada de mi diario de un día concreto en el que me arrepentía de beber una vez más. La explicación empezaba diciendo que estaba disgustado porque no podía empezar con un texto que debía escribir. De algún modo, conseguí contenerme y no comprar cerveza en el supermercado, pero en vez de eso compré una bolsa de patatas. Sin embargo, después de comerme las patatas en pocos minutos, empecé a dudar de mí mismo. Entonces, no pude controlar el deseo de beber cerveza que había superado y me fui corriendo a la tienda de la esquina. Ya no me pude detener después de la primera cerveza. A continuación, regresé a la tienda para comprar otra bebida, un *chuhai* más fuerte.

Lo que inició este círculo vicioso fue que no empecé el texto que debía escribir, lo cual conllevó que me preocupara. Parece ser que el motivo por el que empecé a beber fue que no me había encargado adecuadamente del trabajo que tenía que acabar por la tarde. Ese había sido el último culpable de mi incapacidad de levantarme temprano.

Es divertido indagar en situaciones de este modo para descubrir dónde empieza un mal hábito.

Paso 8

No pongas como excusa la identidad

Existen muchos escritores y editores que tienen montones de documentos apilados sobre la mesa. Yo solía ser así. Es cierto que necesitan muchos materiales de referencia y es un trabajo intenso.

Sin embargo, descubrí que, si intentaba no tener nada sobre la mesa, tampoco iba mal. De hecho, mi trabajo se desarrollaba sin problemas.

Hay como una especie de dandismo entre los reporteros y los editores. Para hacer un buen trabajo, debes tener montones de material sobre la mesa. Quizá sea todo apariencia y quieres que parezca que estás trabajando tanto que no tienes ni tiempo para limpiar.

Los genios no esperan a que les llegue la inspiración

Existen ciertas ilusiones respecto a los trabajos. Un autor dedica su tiempo a escribir. Un artista espera a que le llegue la inspiración.

Me explicaron que una vez un autor le dijo a Haruki Murakami que «un manuscrito es algo que escribes cuando se acerca la fecha límite». Esperas hasta el último minuto antes del plazo y avanzas con el texto cuando te llega la inspiración.

Como ya he dicho, este tipo de ilusiones quedan desmontadas en el libro *Rituales cotidianos. Cómo trabajan los artistas*, que analiza la vida diaria de ciento sesenta y un autores y artistas. La gente que está activa en su ámbito tiene rutinas y hábitos muy regulares. El artista Chuck Close dice que es de aficionado pensar que la gente dibuja cuando le llega la inspiración. Los profesionales como él se ponen a trabajar cuando llega el momento de trabajar.

El compositor John Adams también afirmó que, según su experiencia, los hábitos de la gente realmente creativa son muy simples y no tienen nada de interesante.

Las identidades se pueden cambiar

No solo puedes aprender a mirar más allá de las ilusiones relacionadas con tu trabajo, sino que también es posible cambiar toda tu identidad.

Hubo una época en la que estaba convencido de que era una persona nocturna y alguien que no podía vivir sin alcohol. La mayoría de los miembros de mi familia están obesos y, cuando yo también lo estaba, creía que era genético.

En realidad, estaba obeso porque había acumulado malos hábitos. Estar obeso en ese momento no significaba que no lo pudiera cambiar. Si por ser minimalista me impidieran obtener las cosas que de verdad quiero por tener esa identidad, invertiría mis prioridades.

Nuestras identidades actuales no deberían limitar nuestras acciones futuras.

Paso 9

Empieza con hábitos clave

Entre los distintos tipos de hábitos se encuentran los llamados «hábitos clave». Los hábitos clave conducen al desarrollo de otros hábitos, como un efecto dominó.

Mi hábito clave era limpiar, el cual empecé cuando me hice minimalista. En cuanto reduje la cantidad de ropa y platos que tenía, para empezar, dejé de acumular ropa y platos sucios. Empecé a cuidar la poca ropa y platos que tenía, y me resultaba fácil hacerlo porque no tenía demasiado para limpiar u organizar. Entonces empecé a disfrutar con las tareas del hogar, algo que pensaba que despreciaba. Puedes empezar a sentir cariño por cosas que antes odiabas, con las condiciones adecuadas. Esto fue lo que me llamó la atención al principio sobre los hábitos. La gente empieza a sentir cariño por las cosas que son fáciles de hacer y ofrecen recompensas, y pronto puede convertirlas en un hábito.

El minimalismo reducirá el obstáculo para desarrollar otros hábitos

Como ahora selecciono las cosas con cuidado, dedico menos tiempo a comprar y a gestionar mis posesiones. El tiempo que ahorro es útil para adquirir nuevos hábitos. Además, la ventaja de reducir tus posesiones es que se reduce el obstáculo para empezar a adquirir otros hábitos nuevos.

Por ejemplo, conseguí que el yoga formara parte de mi rutina porque con la habitación despejada resultaba fácil sacar y guardar la esterilla de yoga. No encontrar la ropa de deporte puede ser un factor para dejar de ir al gimnasio. La sensación de despertarse en una habitación ordenada o desordenada no tiene nada que ver. Considero que el minimalismo es una forma bastante eficaz de adquirir otros buenos hábitos.

Si no sabes por dónde empezar a la hora de adquirir buenos hábitos, te recomiendo que reduzcas tus posesiones como primer paso. Si lo haces de forma apropiada, tendrás menos caos a tu alrededor. Desarrollarás el hábito de guardar las cosas después de usarlas.

Reducir posesiones con el ejercicio

Por supuesto, el orden en el que se adquieren los nuevos hábitos varía de una persona a otra. Algunas empiezan desarrollando una rutina de ejercicio. Conozco a alguien que primero desarrolló el hábito de hacer ejercicio. En cuanto lo consiguió, empezó a tener un mejor aspecto y entonces pensó que con ropa sencilla tipo camiseta y tejanos ya bastaba. Después de eso empezó a reducir la cantidad de ropa que tenía y también otras posesiones. Probablemente otros quieran empezar con una dieta. También está el ejemplo de Arnold

Schwarzenegger, quien empezó con el hábito de hacer ejercicio con pesas, que le ayudó en su profesión como actor y luego como político.

Levantarse pronto es tanto vanguardista como general

Levantarse pronto por la mañana también es un hábito importante. No podemos controlar las horas que pasamos en el colegio o en el trabajo, pero por la mañana sí que podemos escoger la hora a la que nos despertamos. El momento justo después de despertarse es el momento en el que uno se puede concentrar mejor. A medida que avanza el día, surgen cosas inesperadas y aparecen distracciones que se van acumulando, así que es mejor hacer lo que quieres hacer por la mañana.

No me cuesta levantarme pronto porque normalmente duermo muchas horas. Sin embargo, a veces me despierto por la noche y entonces, cuando tengo que levantarme por la mañana, quiero dormir más. Para superarlo, me recuerdo que no levantarme pronto por la mañana inhibirá buenos hábitos. Aunque llevo un seguimiento de mis hábitos hasta la fecha con notas en mi diario y en mi app, a menudo me salto la práctica del yoga, un hábito que llevo a cabo después de levantarme, y también me salto la práctica de la meditación, si no me puedo levantar pronto. Como hemos visto en el capítulo 1, se genera una sensación de inseguridad cuando no se sigue un programa y la fuerza de voluntad se pierde. Estos son los momentos en los que acabo tumbado todo el día.

Si no consigues levantarte temprano, todos los hábitos que dependen de este hábito fracasan. Por este motivo, empecé a pensar que despertarse pronto por la mañana es tanto vanguardista como

general. Hay que levantarse pronto, porque si se pierde esta primera batalla, se perderán todas las demás.

Al atribuir más responsabilidad al acto de levantarme temprano, ahora consigo despertarme antes. Justo después de levantarme, activo mi cuerpo con el yoga y así despejo la mente. Al desarrollar este hábito, lucho contra la sensación de aturdimiento matutino con la idea de que conseguiré tener la mente despejada en cinco minutos y así podré empezar el día.

Paso 10

Escribe un diario para apuntar las observaciones sobre ti mismo

Un hábito que recomiendo empezar cuanto antes es escribir un diario. Se trata de un registro de tu progreso. Dudo que alguien pueda adquirir buenos hábitos sin que pase un período de tiempo y tan solo leyendo este libro. De hecho, si no se sigue fracasando, no se puede entender que hay desventajas de verdad en no adquirir buenos hábitos. Por este motivo, deberíamos apuntar nuestros fracasos. Deberíamos apuntar los tipos de excusa que nos damos por nuestros fracasos y a qué tipo de situaciones están asociados. De este modo, será más fácil enfrentarnos a una situación similar en el futuro.

La psicóloga Kelly McGonigal explica que es importante reflexionar sobre el momento en el que se escoge la forma de actuar. Con un diario, se puede reflexionar sobre cuándo tomamos una decisión con el propósito de conseguir un hábito o cómo reaccionamos a la hora de encontrar una buena excusa.

Entenderás tus tendencias ocultas

A no ser que lleves un registro de todo, puedes tergiversar la verdad como te plazca y tanto como quieras. El fenómeno psicológico del «razonamiento motivado» está relacionado con esta idea. Según este fenómeno, primero decides si quieres hacer algo o no y luego encuentras el razonamiento.

He aquí un ejemplo. Cuando empecé a pensar que quería reducir los carbohidratos, me encontraba en un momento en el que no podía controlar mi ingesta. Digo en mi diario: «Me han dicho que es más eficaz que haya un día ocasional para hacer trampa y comer muchos hidratos de carbono que evitarlos siempre». Debido a este razonamiento, empecé a planear muchos días para hacer trampa.

Mi diario también muestra que había estado justificando mi ingesta de alcohol con razones como: «¡Oye, parece que el vino tinto tiene un efecto quemagrasas!» y «¡Estoy celebrando la reimpresión de mi libro!». Sin embargo, no quería celebrar nada. Solo quería beber.

En cuanto encuentro una excusa que suena bien, nada me detiene. A no ser que lleve un registro, mi memoria queda alterada sobre cuál de mis razones es en realidad una excusa. Lo que apuntas es implacable. He escrito una y otra vez en mi diario que creía que solo iba a beber una copa de alcohol, pero al hacerlo, no podía parar. Al guardar y revisar lo que apunto, las desventajas al final se comprenden. Para mí era un sueño imposible beber solo una copa.

UN LÍMITE CLARO DE CUÁNDO TENGO QUE EMPEZAR A PREOCUPARME POR EL PESO

Podrás apreciar tus tendencias ocultas al examinar tu diario. Mido un metro setenta y cinco. Empiezo a preocuparme por la grasa en la barriga y la papada cuando mi peso supera los sesenta y ocho kilos y empiezo a perder la capacidad de concentrarme. Con mi diario, he aprendido que siempre reacciono igual cuando supero este peso. Así pues, intento mantener el peso por debajo de este claro límite de los sesenta y ocho kilos. Al llevar un registro en mi diario, he aprendido a identificar de forma objetiva el punto en el que empiezo a sentir lo que solía llamar «un estado de ánimo».

Un consejo sobre lo que se apunta en el diario: escribe los hechos

Al escribir un diario, céntrate en apuntar los hechos más que en escribir bien. Mucha gente piensa que escribir un diario significa utilizar metáforas y escribir redacciones repletas de lecciones. Escribir así es difícil y dejarás de hacerlo. Mientras tú entiendas lo que escribes, está bien; no se trata de que otra persona lo lea.

Fui capaz de escribir un diario después de leer *The Magical Power of Diaries* de Saburo Omote. Omote dice que, ante todo, un diario es un registro. Por este motivo, los diarios contienen hechos de tu vida diaria, como que has bebido zumo de pomelo o te has fumado un cigarrillo. En un relato, se cuentan eventos maravillosos que no ocurren en nuestro día a día, pero los actos triviales sí son diarios. Por eso se puede escribir la verdad desde el principio. Incluso anécdotas como a qué hora te levantaste y que te comiste un plato combinado de jureles fritos para almorzar te traerán recuerdos y serán graciosas.

La situación varía de una persona a otra, pero el diario que escribas se convertirá en una especie de historial médico para que puedas adquirir hábitos. Así podrás crear un remedio a medida.

Paso 11

Medita para potenciar las capacidades cognitivas

Recomiendo la meditación como un hábito que hay que adquirir desde el principio. Es un entrenamiento para la cognición, el sistema de enfriamiento. Meditar te permite ser metaconsciente, lo cual significa que tienes una idea de lo que estás pensando y sintiendo desde el punto de vista de un tercero.

Significa que aprenderás a pensar «Hay una persona en mi interior que quiere comerse una nube», más que «Quiero comerme una nube».

Se dice que la gente tiene unos setenta mil pensamientos a lo largo del día. La meditación es un acto para reconocer que se ha pensado y luego se vuelve a la conciencia de la respiración. Te centras en lo que sientes con la piel mientras respiras. El aire entra por las fosas nasales, pasa por la garganta, entra en los pulmones y vuelve a subir. Al meditar, se cobra una hiperconciencia de cada área del cuerpo por donde pasa la respiración. Verás que no es tan fácil, porque la conciencia en el acto divaga en distintas direcciones. La mente humana se distrae con facilidad, pero si sigues intentándolo, serás capaz de ver tus emociones y deseos de forma objetiva.

La meditación se convirtió muy rápido en un hábito para mí. Aunque en parte se debe a que mi apartamento ya estaba limpio y tenía una zona dedicada a la relajación, creo que sobre todo se debe a que las recompensas de la meditación son inmediatas. Después de meditar, incluso la «resolución» de lo que veo parece mejorar. Esas cosas que se pegan al cerebro como si de sedimentos se tratara, se disipan, y me siento bien y con la mente despejada.

La meditación y la dependencia del alcohol

La meditación también se utiliza para tratar la dependencia del alcohol. Se ha constatado que cuando se medita, se controla mejor la actividad de la corteza cingulada posterior del cerebro.

Se trata de la zona cerebral asociada al acto de pensar sobre lo mismo una y otra vez. La obsesión se genera con la repetición de los pensamientos. «Soy un ser humano inútil», «Nada sale bien haga lo que haga». La meditación, que ofrece la perspectiva de la tercera persona, es un método eficaz para reexaminar este tipo de creencias.

Paso 12

Debes saber que el entusiasmo no aparecerá antes de que pases a la acción

> El problema... no es que no te sientas motivado; es que te imaginas que necesitas sentirte motivado.
>
> Oliver Burkeman

Cuando no tenía la costumbre de hacer ejercicio a diario, me di cuenta de que era más difícil ir al gimnasio que levantar pesas o correr cuando ya estaba allí.

No me ha costado jamás decidir si quiero volver a casa cuando ya estoy levantando pesas. Tampoco me cuesta decidir que tengo que dar un paso más si estoy en medio de una carrera. Sin embargo, antes de ir al gimnasio solía preguntarme: «¿Voy hoy o me lo salto?» o «En realidad, hoy no me apetece ir».

Un inhibidor de buenos hábitos:

CONFIAR EN LA MOTIVACIÓN

El problema es que tienes la preconcepción de que, si esperas, esa cosa llamada «motivación» aparecerá de forma natural. Las palabras del neurocientífico Yuji Ikegaya explican a la perfección por qué esto es un error: «No te sentirás motivado a menos que actúes. Te sientes motivado cuando el núcleo accumbens del cerebro funciona, pero no funciona a no ser que empieces a hacer algo».

La motivación surge cuando empiezas a hacer algo. Es difícil arrastrarte hasta el gimnasio, pero como el cerebro se motivará si vas y empiezas a hacer ejercicio, el ejercicio en sí no será difícil.

No hay arrepentimiento si corres

También es importante saber que no te arrepentirás de proteger los hábitos que tienes adquiridos. Me he arrepentido muchas veces de no ser capaz de instaurar hábitos como hacer ejercicio, mientras estaba intentando adquirirlos. Sin embargo, no he pensado ni una vez: «No tendría que haberme levantado pronto» por la mañana o «Hacer ejercicio... ¡qué gran error!» después de haber ido al gimnasio. Si sientes que quieres saltarte algo, puede resultar eficaz preguntarte: «¿Me arrepentiré si lo hago?».

Creo que deberías seguir un principio similar al que seguirías si tomaras una decisión vital importante. La autora e innovadora Tina Seelig afirma que, cuando no estás seguro de algo, deberías inventarte una historia para poder hablar con orgullo de ello en un futuro. Nadie estaría interesado en escucharte si contaras tu vida y dijeras que el motivo por el cual no escogiste lo que querías fue porque estabas demasiado ocupado, no tenías suficiente dinero o pensabas que quizá no lo conseguirías.

Paso 13

Hagas lo que hagas, reduce los obstáculos

Para motivarte, primero debes empezar. ¿Qué hay que hacer para empezar? Es importante reducir todos los posibles obstáculos.

Se pueden utilizar varias metáforas físicas para describir la dificultad de empezar.

Cuando se necesita más fuerza es cuando la rueda empieza a girar, pero cuando ya está girando, no se requiere demasiada fuerza para que se siga moviendo. El motor ayuda a que se mueva el tren, pero luego será la inercia la que se encargará del resto. La cantidad de combustible que utiliza un cohete en los pocos minutos después del lanzamiento es mucho mayor que la cantidad utilizada en los siguientes ochocientos mil kilómetros.

Es difícil empezar a estudiar un idioma nuevo porque no consigues entender nada de lo que te cuenta la otra persona, pero la situación mejora cuando empiezas a entender más palabras. Así pues, es importante eliminar la máxima cantidad de obstáculos posible en el momento que se necesita más fuerza, eliminar tantas piedras de la carretera como sea posible.

Aprende los pocos obstáculos que hay en los hábitos que quieres dejar

Para las acciones de fácil adicción, las barreras son tremendamente bajas. Por ejemplo, es muy difícil destilar alcohol, pero es fácil beber. Puedes ir a cualquier tienda y escoger una cerveza, y lo único que hay que hacer es abrir la lata. Los cigarrillos también son pequeños y ligeros, y solo hay que encenderlos e inhalar. Con los videojuegos y el juego, los músculos no agonizan ni te hacen sudar. Solo tienes que mover las manos. Pasa lo mismo con los *smartphones*: son pequeños y fáciles de llevar en el bolsillo, así que al final dependes de ellos. Ver a alguien leyendo el periódico en el tren es una imagen menos manida hoy en día, probablemente porque se ha convertido en un acto más o menos engorroso. El gobierno, preocupado por la dependencia que la gente pueda tener en un futuro de los teléfonos, podría crear la siguiente ley: «Los *smartphones* no pueden ser más pequeños que los iPads (me refiero a su tamaño actual)». Sin embargo, Yukio Noguchi escribe libros tumbado en el sofá dictándole a su *smartphone*. Aprovecha los pocos obstáculos del uso de esta tecnología a su favor.

Cómo reduce Amazon los obstáculos

Creo que el número uno en reducir obstáculos para los consumidores es Amazon. Ofrece compras con un solo clic e incluso permite que Alexa nos pida un refresco.

Cuando ocurre alguna catástrofe en algún lugar del mundo, pienso en hacer una donación *online*. Sin embargo, a menudo me desanimo por el camino porque tengo que crear un nombre de usuario y una

contraseña nueva, y también facilitar mi número de tarjeta de crédito. Amazon ya tendría toda esta información a punto y domina los hábitos de compra de muchísima gente porque apenas existen obstáculos en el proceso.

Existen tres tipos de obstáculos que hay que reducir

Los distintos tipos de obstáculos que se deberían reducir para adquirir buenos hábitos son tiempo y distancia, procedimientos y psicología. Explicaré cada uno de ellos.

En primer lugar, existe el obstáculo del tiempo y la distancia. Es superdivertido correr alrededor del Imperial Palace. Sin embargo, no es fácil convertirlo en hábito si debes subirte al tren y esperar una hora para llegar allí. Es más fácil continuar corriendo si encuentras una pista cerca de tu casa. Si vas al gimnasio, lo más importante es que esté próximo adonde vives. Si hay algo que quieres continuar, lo primero que debes hacer es asegurarte de que lo puedes hacer en algún lugar cercano.

El siguiente obstáculo son los procedimientos. Cuando estaba adquiriendo el hábito de ir al gimnasio, intenté reducir la cantidad de cosas que debía transportar. Un día, estaba perdiendo el tiempo por casa preguntándome: «¿Debería ir hoy al gimnasio?». Así que enumeré todos los procedimientos que tendría que llevar a cabo en el gimnasio y pensé qué era lo que me hacía vacilar.

El gimnasio está cerca de mi casa y llego allí en coche sin problemas. Una idea que se me pasó por la cabeza fue: «Es un engorro ponerse y quitarse la ropa de licra». Es poca cosa, pero la acumulación de pequeños detalles cambia las acciones de la gente.

Aunque creía que era más estiloso lucir ropa atlética, decidí llevar unos pantalones cómodos y corrientes.

Dejé de mezclar mis bebidas deportivas con polvos y me pasé al agua. Así mi bolsa del gimnasio empezó a pesar menos también. Aunque se trataba de pequeños cambios, tuvieron unos efectos enormes, puesto que el resultado fue que ir al gimnasio se convirtió en un hábito.

He aquí algunos consejos interesantes sobre cómo reducir los obstáculos. El corredor de maratones Mari Tanigawa recomienda que tu pijama sea una indumentaria con la que puedas salir a correr de inmediato, si quieres que salir a correr por las mañanas en invierno se convierta en un hábito. Está claro que tiene que ser más fácil convertir en hábito correr por las mañanas si se elimina el engorro de tener que cambiarse cuando hace frío.

Tampoco se pueden desdeñar los obstáculos psicológicos. Por ejemplo, me enfrenté a varias barreras psicológicas cuando fui a una clase de yoga por primera vez. Pensé: «Quizá se rían de mí, porque no soy nada flexible», «¿Qué haré si soy el único hombre de la clase?»...

Estos son los obstáculos que cualquier principiante sentiría. También son reparos que se tratan entre las preguntas más comunes de la comunidad de yoga. Podemos flexibilizar el cuerpo sea cual sea nuestra edad. Cuanto mayor es la rigidez, más se disfruta con los cambios, comparado con la gente que ya es flexible de inicio, porque ante todo el objetivo del yoga no es lucir posturas. En cuanto me acostumbré, empecé a disfrutar del hecho de que hubiera pocos hombres.

Paso 14

Debes saber que los obstáculos son más poderosos que las recompensas

Enfrentados a cantidades ingentes de información que entran por los ojos, cada vez somos más impacientes. El porcentaje de rebotes (o el porcentaje de visitantes que entra en una página web y luego navega o «rebota» a otras páginas sin ahondar en ella) en las páginas que se recargan en dos segundos como máximo es de un nueve por ciento, pero en las páginas con un tiempo de recarga de cinco segundos este porcentaje es de casi un cuarenta por ciento.

En otras palabras, por muy interesante que sea el contenido de la página y por muy fabulosos que sean los productos que allí se vendan, las páginas que requieren tiempo no se usan.

Aunque decidas escribir un diario, fracasarás si el Word no deja de colgarse y no lo puedes reiniciar. Por este motivo, escribí mi diario en un editor de texto básico hasta que escribir un diario se convirtió en hábito. Como el editor de texto se iniciaba rápido y funcionaba bien, no abandoné el hábito porque el programa no se abriera. Escribir la

fecha era fácil; simplemente escribía «hoy» o «mañana» y Google Japanese Input lo convertía en la fecha correcta.

La motivación de la gente desaparece con facilidad cuando se enfrenta a un obstáculo sencillo.

Decidir si hay que operar o si hay que donar un órgano también es un obstáculo

El investigador de economía conductual Dan Ariely muestra un ejemplo bastante sorprendente.

Cuando se presentó a unos médicos un caso hipotético en el que tenían que decidir si seguir adelante con una cirugía planificada para un caso difícil, muchos decidieron no operar cuando se les comunicó que aún quedaba un tipo de fármaco por probar. Sin embargo, si se les informaba de que quedaban dos fármacos por probar, aunque uno pensaría que decidirían probar ambos primero y luego escoger entre los dos fármacos o la cirugía, a menudo decidían pasar a la cirugía como primera opción en ese caso. Los médicos preferían operar si la alternativa era otra decisión complicada.

Lo mismo se puede decir de otros temas importantes, como la donación de órganos.

La tasa de donación baja si se pide a la gente que marque en una casilla si querría hacer una donación. En cambio, sube cuando se pide a la gente que marque en una casilla si no querría hacer una donación. Es decir, cuando la gente se enfrenta a un tema difícil como la donación de órganos, se abstiene de tomar una decisión y escoge la opción que existe por defecto.

Paso 15

Aumenta el obstáculo para los hábitos que quieres dejar

Como quitar las cáscaras de los pistachos requiere su tiempo, es más fácil no comer tantos, comparado con las nueces glaseadas. Lo llamo «la teoría del pistacho». Si quieres dejar un hábito, es importante aumentar el obstáculo y buscar una medida preventiva, como las cáscaras de los pistachos.

Me di cuenta de que, si tenía apps de redes sociales en mi *smartphone*, las consultaba con frecuencia. Así pues, ahora accedo a ellas por el navegador web y salgo cada vez que acabo. De este modo, como tengo la molestia de los dos pasos de verificación y tengo que volver a escribir mi nombre de usuario y contraseña si quiero ver una página de redes sociales otra vez, a veces lo reconsidero porque tengo en cuenta este obstáculo.

Cuando estudiaba para entrar en la universidad, desarrollé el hábito de impedir que descuidara mis estudios. Me sentaba en la silla con la espalda contra la pared y me colocaba el escritorio justo delante. Lo ponía de tal forma que, aunque quisiera hacer una pausa, no me podía levantar de la silla sin tener que empujar el escritorio pesado. Resultó ser bastante eficaz.

En varias situaciones, es eficaz limitarse físicamente:

- Coloca el *smartphone* lejos de ti para que no puedas utilizar el botón de repetición de alarma por las mañanas.
- Utiliza una tarjeta de débito en vez de crédito para que solo puedas utilizar el dinero que tienes en la cuenta, lo cual reducirá las posibilidades de que dilapides el dinero.

Si para empezar ya no tienes tele, no podrás tumbarte a verla. Gretchen Rubin, la autora de *Mejor que nunca: Aprende a dominar los hábitos de la vida cotidiana*, sugiere que hay que crear obstáculos interesantes y menciona algunos hechos notables:

- Come con la mano no dominante para no comer rápido.
- *Un ladrón de bancos abre una caja fuerte y solo encuentra chocolates dentro*. Para intentar no comer demasiado, dejo mis tentempiés preferidos en el coche en vez de en la cocina.
- Para centrarse en su texto, el escritor Victor Hugo le pedía a su sirvienta que le escondiera la ropa para que no pudiera salir.
- Algunos alcohólicos piden que se les vacíe el minibar cuando llegan a un hotel.

¡No confío en la fuerza de voluntad!

> Puedo resistirlo todo en la vida, excepto la tentación.
>
> Oscar Wilde

Si se construyen obstáculos así, no hay que confiar en la fuerza de voluntad. Esta estrategia se basa en el supuesto de que no se puede

superar la tentación. Se podría decir que este método trata las debilidades de una persona con calma y tranquilidad.

El ejemplo más punzante se encuentra en la mitología griega y aparece relatado en *La Odisea*. La canción de las sirenas, mitad mujeres mitad aves, es seductora y atractiva, pero si la escuchas, acabas naufragando y muriendo. Por este motivo, Odiseo se preparó para escucharla pidiéndole a su tripulación que le atara al mástil y no le permitiera moverse: «Si os suplico que me liberéis, atadme más fuerte».

En la serie de manga *Ashita no Joe*, Toru Rikiishi hizo lo mismo. Mientras intentaba perder peso, suplicó que «le encerraran en una habitación». Sin embargo, en cuanto le encerraban, empezaba a gritar: «¡Abrid la puerta!». Toru Rikiishi sabía que sería una persona distinta en el futuro, comparado con quien era en el presente.

Paso 16

Invierte dinero al principio

Empecé a estudiar guitarra clásica el año pasado. Las guitarras estándar para principiantes en general cuestan unos doscientos o trescientos dólares, pero existen algunas más caras que cuestan decenas de miles de dólares. Por supuesto, tuve en cuenta mi presupuesto, pero quería escoger una guitarra bonita, así que la que compré me costó un poco más de cinco mil dólares.

Una forma de empezar algo nuevo es probarlo invirtiendo poco, lo cual no creo que sea necesariamente un error. Sin embargo, si te gastas un dinero, dejar la actividad se convierte en una especie de castigo. Si no utilizas el objeto, cada vez que lo ves te acuerdas de todo el dinero que has invertido. Un objeto de más calidad, hecho de materiales buenos y con un bonito diseño, podría inspirarte para que lo utilices.

Anteponer la calidad también es útil para convertir algo en un hábito. Si haces ejercicio, serás capaz de superar el difícil período inicial si te compras unas zapatillas y una ropa que te animen. Pásate a una bonita escoba hecha a mano y te resultará más fácil empezar con la ardua tarea de limpiar la casa. Cómprate un paraguas

emocionante y la temporada de lluvias será un pelín más divertida. No subestimes el impacto de este tipo de inversiones.

UN INHIBIDOR DE BUENOS HÁBITOS:

NO TENER LAS HERRAMIENTAS ADECUADAS

Se dice que el dibujante de manga Osamu Tezuka a menudo es muy exigente cuando trabaja en un proyecto. Hay anécdotas que cuentan que no es capaz de escribir sin comer melón y que una vez afirmó: «Necesito fideos instantáneos de Shimokitazawa». A veces ha tenido que hacer y decir cosas de este tipo para poder gestionar el abrumador volumen de trabajo.

Por otra parte, cuando empecé a escalar, a veces me quedaba paralizado porque no iba bien equipado. Es útil preparar las herramientas que te harán sentir bien. A veces las herramientas correctas son necesarias simplemente para avanzar e iniciarse en la escalada.

Paso 17

Desglosa

> El secreto de avanzar es empezar. El secreto de empezar es desglosar las tareas complejas y abrumadoras en pequeñas tareas gestionables, y empezar por la primera.
>
> Autor desconocido

Cuando se trata de desglosar las tareas en pedacitos, esta frase lo dice todo. Un pedazo es un trozo sólido y grueso de algo. Desglosar significa dividir los pedazos grandes en pedacitos más pequeños.

Si sientes que algo es un problema, es que hay múltiples procedimientos implicados. Si sientes reticencia a la hora de llevar algo a cabo, te recomiendo que escribas todos los pasos necesarios. Por ejemplo, existen varios procesos implicados a la hora de ir al gimnasio:

- Comprar ropa para hacer ejercicio.
- Comprar zapatillas.
- Comparar las cuotas mensuales y seleccionar un programa.
- Llevar el DNI para que te hagan la tarjeta de socio.
- Aprender a utilizar las taquillas y las máquinas.

Cuando tienes todos estos pasos en la cabeza, parece un problema. No dejas de preocuparte por las mismas cosas y revolotean por tu cabeza de este modo: «Tendré que comprarme ropa y zapatillas para ir al gimnasio si quiero hacer ejercicio, y en cuanto a las cuotas, ¿qué programa debería escoger? Las máquinas parecen complicadas… Sí, pero primero tendré que comprarme ropa para ir al gimnasio». Si empiezas a escribir los pasos, te parecerán más fáciles de gestionar. Te darás cuenta de que has estado repasando lo mismo una y otra vez, y de que en realidad no hay tantos pasos por los que preocuparse. Aunque solo puedas realizar un paso diario, un día llegarás a tu objetivo.

Cómo superar el miedo a las serpientes

El psicólogo Albert Bandura desarrolló un método para superar un miedo en poco tiempo. Por ejemplo, «el desglose» si quieres superar el miedo a las serpientes sería algo así. Si alguien te dijera de repente: «Hay una serpiente en la habitación contigua. Vayamos». Naturalmente, la mayoría de la gente respondería: «¡Ni hablar!». Lo que harías sería primero mirar a hurtadillas la habitación con la serpiente a través de un espejo unidireccional. Es seguro. Como cuando estás en el zoo. Luego mirarías desde la puerta abierta. Cuando te hubieras acostumbrado a eso, darías más pasitos, como ponerte guantes gruesos de piel, entrar en la habitación y tocar la serpiente. Cuando puedas tocar la serpiente, tú, que siempre has tenido miedo de las serpientes, podrías acabar señalando: «Esta serpiente es preciosa», y ponértela en el regazo.

Aunque quizá sea difícil pasar a tocar una serpiente de golpe, es posible ir paso a paso y conseguir algo que jamás te habrías imaginado.

«El desglose» para levantarse pronto por la mañana

El mismo proceso se aplica para levantarse pronto por la mañana. Apartar las sábanas y saltar de la cama son los resultados finales de un proceso más largo. A menudo, es difícil levantarse durante el frío invierno. El proceso en sí tiene este aspecto:

- Primero, abres los ojos (tu cuerpo quizá siga tumbado).
- Apartas la mitad de la sábana.
- Te incorporas en la cama.
- Te levantas.
- Te alejas de la cama.

Permítete regresar a la cama solo si sientes un sueño terrible después de dar el paso de alejarte de la cama. El motivo principal por el que la gente acaba durmiéndose de nuevo no es porque vuelve a la cama cuando ya se ha levantado. Es porque no puede superar el primer paso y permanece en un estado en el que ni siquiera abre los ojos.

Cómo pedirle a alguien que salga contigo

Me gusta el ejemplo de «desglose» que aparece en el libro *Mini hábitos* de Stephen Guise: cómo pedirle a alguien que te gusta si

quiere salir contigo.

Primero, hay que dar un paso en la dirección en la que se encuentra la persona, con el pie izquierdo. Luego, hay que dar un paso con el pie derecho. Finalmente, acabarás llegando al lugar en el que se encuentra, pero te preguntará: «¿Por qué andas de esta forma tan extraña?». Así tendrás una forma de iniciar la conversación.

Paso 18

Plantéate objetivos ridículamente pequeños

El motivo por el que no puedes dejar de jugar a videojuegos divertidos es que utilizan la estrategia del nivel de dificultad. Al principio es fácil y luego poco a poco se va complicando para igualar el nivel del progreso del jugador. Es relativamente fácil obtener una recompensa para pasar al siguiente paso en tu mejora.

Recuerdo el momento en el que experimenté el deseo de dejar de jugar a videojuegos. Fue cuando no pude derrotar al personaje del jefe que no dejaba de atacar de forma irrazonable, por mucho que lo intentara. Solo quieres dejar algo cuando no puedes obtener una recompensa, a pesar de esforzarte al máximo. Si no obtienes una recompensa, no sientes satisfacción. En este sentido, los hábitos son como los juegos malos. El nivel de dificultad es máximo al principio, con lo cual es necesario que tú mismo lo disminuyas.

El motivo principal por el que no puedes seguir con algo más de tres días aproximadamente es porque no has disminuido de forma adecuada el nivel de dificultad. Uno se plantea un propósito de Año Nuevo, tiene muchas ganas de empezar ya el primer día del Año Nuevo, se marca varios objetivos y hace el esfuerzo. Quizá te sientas

como una persona nueva durante unos días, pero al final te costará continuar obteniendo esos objetivos.

Un inhibidor de buenos hábitos:

La conciencia de las dificultades

Digamos que te has marcado como propósito de Año Nuevo hacer treinta flexiones de brazos y correr unos seis kilómetros al día. El objetivo en sí es razonable y quizá lo puedas mantener tres días. Sin embargo, tarde o temprano, quizá dejes de sentir la motivación de continuar cada día, porque antes de empezar no podrás evitar pensar en cómo te dolerán los músculos en las dos últimas flexiones o en la respiración agitada del último tramo de la carrera. Es evidente que tus habilidades atléticas no van a cambiar después de unos pocos días y por lo tanto te resistirás a empezar a hacer los ejercicios, buscarás excusas y acabarás abandonando. Saber que va a ser difícil puede impedir que ni siquiera lo intentes.

Quizás incluso podrías hacer un poco más

Como he mencionado antes, lo más difícil es empezar. El cerebro se motiva después de que hayas empezado.

Lo mismo ocurre con ordenar y limpiar la casa. Probablemente hayas dudado de si ordenar o no y al final hayas acabado limpiándolo todo en cuando has empezado. El sacerdote budista Sochoku Nagai lo expresa del siguiente modo: «En cuanto estrujes un paño, querrás limpiar una zona y luego otra».

Stephen Guise, el autor de *Mini hábitos*, sugiere que hay que plantearse objetivos ridículamente pequeños. Para empezar, es una buena idea establecer como objetivo hacer una sola flexión de brazos, aunque ambiciones mucho más, como treinta flexiones. No será difícil empezar con una flexión al día y quizá te apetezca hacer otras diez cuando ya estés en ello.

UN INHIBIDOR DE BUENOS HÁBITOS:

EL SENTIMIENTO DE FALTA DE CONFIANZA EN TI MISMO TRAS UN FALLO

También existen otras ventajas de marcarse objetivos pequeños. Lo más importante a la hora de adquirir hábitos es evitar el sentimiento de falta de confianza en uno mismo. Como vimos en el capítulo 1, la emoción negativa de la falta de confianza en ti mismo perjudicará tu fuerza de voluntad y tendrá un impacto negativo en tu próxima acción. Si te marcas como objetivo solo una flexión al día, podrás conseguir tu objetivo, en vez de desarrollar un sentimiento de falta de confianza en ti mismo si realmente no puedes hacer más de una flexión.

Cuando me entra la duda, me marco como objetivo ir adonde tengo que llegar o cumplir solo con el primer paso de lo que originalmente planeaba hacer. A menudo me decía a mí mismo: «Puedo regresar a casa si no consigo que me apetezca hacer ejercicio cuando llegue al gimnasio».

Seiko Yamaguchi, el ilustrador de este libro, compartió el siguiente ejemplo: «Mi amiga se siente mal los lunes y siempre quiere tomarse el día libre. Entonces se marca como objetivo “ir a la oficina y

sentarse en la silla". Sentarse en una silla es fácil y le resulta natural empezar a trabajar cuando ya se ha sentado».

Un diario en el que no quieres escribir

La actriz Ryoko Kobayashi lleva más de cinco años escribiendo un diario en un idioma extranjero para practicarlo. Dice que, evidentemente, hay días en los que no le apetece escribir en su diario. Cuando le ocurre, empieza a escribir que no le apetece escribir ese día.

Entonces, empiezan a fluir las siguientes palabras. Puede continuar explicando los motivos por los que no quiere escribir, como: «Porque estaba muy ocupada con mi trabajo».

Es una técnica para empezar a escribir.

Paso 19

Empieza hoy

Dejarlo para mañana es de tontos.

Operation Love

Cuando se empieza a hacer algo que se quiere convertir en hábito, se suele querer empezar en un momento adecuado. Los propósitos de Año Nuevo son un ejemplo. ¿Por qué no marcamos nuestros propósitos de Año Nuevo el 27 de diciembre? ¿No sería más eficaz empezar sobre el 15 de noviembre, cuando empezamos a tener ideas para el Año Nuevo?

Un inhibidor de buenos hábitos:

EMPEZAR EN UN «BUEN» MOMENTO

Si nos relajamos en la oficina por la mañana, probablemente nos diremos que nos espabilaremos por la tarde o al día siguiente. Por algún motivo, pensamos que ya no vamos bien y decidimos que podemos seguir así hasta empezar de nuevo.

Las estaciones son otra excusa para aplazar temas. El frío invierno es la estación más dura. Pensamos: «Empezaré cuando haga más calor». Sin embargo, cuando llega la primavera, la fiebre del heno nos dificulta la tarea. Luego llega lo que en Japón llamamos «la enfermedad de mayo», que es cuando la gente empieza a desmotivarse después del nuevo año fiscal que empieza en abril. Llueve demasiado en la temporada de lluvias, hace demasiado calor en verano y el otoño es demasiado melancólico. Si quieres echarles la culpa a las estaciones, puedes hacerlo todo el año.

Queremos empezar algo en un buen momento porque podemos complacernos con la alegría de la anticipación si pensamos que vamos a empezar mañana o la semana que viene. Este «mañana» es el rey absoluto de los momentos adecuados.

Lo haré mañana. Lo haré más tarde. Lo haré algún día. Sin embargo, cuando lo miramos desde la perspectiva de ayer, «hoy» es el «mañana», es «más tarde» visto desde la semana pasada y es «algún día» visto desde el último mes. Así pues, empecemos hoy. Nuestro objetivo puede ser pequeño. Podemos hacer una única flexión ahora mismo.

Paso 20

Hazlo cada día (es más fácil)

¿Ir? ¿O no ir? La respuesta ya está decidida. Es o bien ir o bien ir.

All-Rounder Meguru

Cuando dejas de hacer algo, es mejor dejarlo totalmente. A la hora de adquirir un hábito, es lo contrario. Es más fácil hacerlo cada día.

La gente cree que es más fácil correr una vez por semana que correr cada día. Piensa así porque ve el nivel de dificultad como una suma del esfuerzo que requiere cada acción. Como existe una preconcepción de que es más fácil hacer algo dos o tres veces por semana que diariamente, la gente escoge aumentar gradualmente la frecuencia con la que realiza la actividad. Sin embargo, no llevarla a cabo cada día en realidad aumenta el nivel de dificultad. Acabas atrapado en un escollo. ¿Por qué?

Digamos que decides salir a correr dos veces por semana. Acabarás pensando lo siguiente: «¿Me tocaba hoy salir a correr? ¿Cuándo fue el último día que fui?» u «Hoy me toca ir a correr, pero no me apetece. Lo compensaré saliendo a correr tres días la semana que

viene». Acabarás realizando muchos cálculos para poder decidirte y luego tendrás que lanzar una moneda al aire para tomar la decisión.

No titubeas si es cada día

No hace falta castigarse sobre cuándo deberías hacer algo si ya está decidido que vas a hacerlo cada día.

Si sigues haciéndolo cada día, se convertirá en algo que querrás hacer. Realizar la misma acción diariamente es uno de los pasos esenciales para convertir algo en un hábito. Realiza la tarea cada día hasta que se convierta en un hábito y luego puedes disminuir la frecuencia según convenga, cuando se haya convertido en algo que quieres hacer voluntariamente.

Por supuesto, habrá gente que no podrá empezar a correr de sopetón. En una situación así, se puede empezar caminando quinientos metros cada día. Tu objetivo puede ser pequeño, como calzarte con zapatos adecuados para caminar diariamente. También está bien convertir en hábito bajarte una parada antes de la que te toca para caminar un poco más para llegar a casa.

No se convertirá en un hábito inconsciente si no lo haces cada día

Me cuesta tensar las cuerdas de las guitarras nuevas, aunque creo que es casi como atarse los cordones de los zapatos. Puedo atarme los cordones sin pensarlo, pero siempre tengo que seguir las instrucciones para tensar las cuerdas de la guitarra.

La diferencia aquí radica en la frecuencia. Me ato los cordones cada día, pero no me puedo aprender cómo se tensan las cuerdas de

la guitarra porque solo las cambio una vez cada pocos meses.

Aunque no suelo llevar corbata, creo que recuerdo bien cómo atármela porque la llevaba diariamente cuando buscaba trabajo y repetí la acción suficientes veces como para poder hacerlo de forma inconsciente.

UN INHIBIDOR DE BUENOS HÁBITOS:
CREER QUE MAÑANA SERÁS SUPERMAN

Cuando uno está cansado u ocurre algo inesperado: pensamos que podemos dejar las cosas para el día siguiente. Es gracioso porque, por algún motivo, pensamos que mañana seremos distintos, como si nos fuéramos a levantar con la energía a tope, radiantes, como Superman. Pensamos que nuestro yo futuro será capaz de hacer mejor las cosas que nuestro yo actual. Los planes de las tarjetas de crédito utilizan a su favor esta forma de pensar que nos caracteriza, porque nos amoldamos a la idea de que compraremos algo hoy, pero mañana seremos capaces de gestionar mejor nuestro dinero y ahorrarlo.

Hay una historia interesante sobre este tema. Por algún motivo, las ventas de Big Macs aumentaron drásticamente cuando se añadieron las ensaladas al menú. Parece ser que mucha gente empezó a pensar que hoy se comería un Big Mac, pero que mañana sería razonable y escogería la ensalada. La gente tenía más ganas de comprar un Big Mac simplemente porque se había añadido la ensalada como opción.

Yo mismo he fracasado una y otra vez, pero sigo pensando que mañana seré distinto, así que se trata de algo bastante arraigado. Debemos tener en cuenta que mañana actuaremos como hoy.

¿Qué ocurre si lo de hoy se repite siempre?

Se dice que Steve Jobs se preguntó cada mañana durante treinta y tres años qué haría si se tratara del último día de su vida. Durante un tiempo le imité, pero al final me aburrí. Cuando quería adquirir un hábito, adaptaba su idea de la forma siguiente: «¿Qué tipo de día querría tener si el día de hoy durara para siempre?». No voy a ser Superman mañana y voy a escoger lo mismo que hoy. El día de hoy, un día en el que tengo la intención de postergar las tareas hasta mañana, continuará eternamente.

El columnista Frank Crane escribió que uno de sus diez propósitos diarios era «Tan solo por hoy, seré feliz». «Tan solo por hoy» es justo lo opuesto a «Lo haré mañana». No importa si mañana no lo haces, porque hoy lo harás, tan solo por hoy, y luego hay que pensar igual cuando llega mañana.

Paso 21

No te inventes «excepciones» sobre la marcha

Hablamos de adquirir un hábito diario, pero existen muchos acontecimientos que surgen de forma inesperada. Un familiar puede enfermar y también están las vacaciones. Quizá prefieras olvidarte de los hábitos y disfrutar en Navidades o Año Nuevo. Lo importante es decidir cuáles serán las excepciones de antemano en vez de inventártelas sobre la marcha.

Un inhibidor de buenos hábitos:

INVENTARTE UNA EXCEPCIÓN PARA EL DÍA EN CUESTIÓN

Si te vas a premiar, deberías dejarlo para mañana, más que hacerlo hoy y sobre la marcha. No te entrará ningún tipo de falta de confianza en ti mismo si ya está pactado de antemano, puesto que se tratará de algo que te has prometido con anterioridad. Ante la tentación, la gente suele pensar: «Solo esta vez y luego lo haré mejor» o «No pasa nada porque hoy es un día especial». Sin

embargo, si sigues este camino, los hábitos se deteriorarán con facilidad.

Ten en cuenta las condiciones que no cambian

Aunque me encanta viajar, no viajo mientras intento adquirir algún hábito. Actúo así porque pienso que cambiar de entorno antes de consolidar el hábito no me ayuda a adquirirlo. Las condiciones que cambiarían son que no tendría gimnasio ni esterilla de yoga ni biblioteca. Sin embargo, algunas condiciones no cambian. Por ejemplo, puedes escoger la hora a la que te levantas por la mañana, aunque estés de viaje. Es difícil recuperar el ritmo cuando pierdes la rutina, así que no interrumpo el hábito de levantarme pronto por la mañana, aunque esté fuera de viaje. También llevo el ordenador conmigo, para poder actualizar mi diario. Aunque no tenga una esterilla de yoga a mano, puedo hacer un simple saludo al sol en mi futón.

El historiador inglés Edward Gibbon continuó su investigación durante el servicio militar. En las marchas, se llevaba los libros de Horacio e investigaba sus teorías filosóficas en la tienda de campaña. Aunque parezcan acciones imposibles dignas solo de alguien con una gran dedicación, podemos aprender de ello.

Las excepciones son importantes porque son la chispa de la vida

Después de un tiempo, empecé a pensar que mi incapacidad de seguir con algunos hábitos diarios durante mis viajes en realidad era una gran ayuda para consolidarlos. Cuando algo se convierte en un

hábito diario, empiezas a darlo por sentado y por lo tanto empiezas a perder esa sensación de logro de la que disfrutabas al principio. Hace un tiempo, me fui de viaje sin salir de Japón, pero estuve cuatro noches y cinco días fuera. Incluso con un breve viaje de este tipo me costó volver a la normalidad cuando regresé a casa. Empezar a trabajar e ir al gimnasio puede ser costoso. Sin embargo, cuando consigues hacerlo, experimentas la sensación de logro que sentiste cuando empezaste a instaurar el hábito. En este sentido, la excepción ocasional puede aportar una sensación de novedad y ser la chispa de la vida.

Paso 22

Disfrútalo porque *no* se te da bien

> Estoy seguro de que, en diez años, al menos en diez años, desearás poder volver atrás y empezar de nuevo.
>
> Reinicia el futuro ahora mismo. Acabas de volver de ese futuro de hace diez, veinte o cincuenta años.
>
> Autor desconocido

He aquí una historia que me contaron una vez. Le preguntaron a una mujer de noventa años de lo que se arrepentía en la vida. Su respuesta fue: «Quería aprender a tocar el violín cuando tenía sesenta años, pero no lo hice porque pensé que era demasiado tarde». Si hubiera empezado en aquel momento, habría tocado el violín treinta años.

Un inhibidor de buenos hábitos:

CREER QUE ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR

Empecé a aprender a tocar la guitarra cuando tenía treinta y siete años. A veces, me pregunto por qué no empecé a los quince años. También empecé a correr maratones a los treinta y siete, pero si

hubiera empezado a los veinte y hubiera conseguido mi mejor tiempo por aquel entonces, probablemente ahora no lo habría superado.

Sin embargo, para mí, la satisfacción es algo que va más allá de lo bien que toco la guitarra o de lo rápido que corro en un maratón.

Ya sea algo simple que haga un principiante o algo difícil llevado a cabo por un experto, la satisfacción experimentada es casi la misma. La alegría no se mide con los resultados. Por este motivo, está bien empezar sin tener miedo. El mejor momento para empezar es ahora mismo. Estoy pensando que quiero aprender a tocar el piano. Después de tocarlo treinta años, casi seguro que lo haré bastante bien, ¿no crees?

Imaginémonos que quieres iniciarte en el yoga, pero no lo consigues. Como he dicho antes, una excusa típica será: «Es que no tengo flexibilidad». Sin embargo, quienes más disfrutan del yoga son aquellos que presentan mayor rigidez corporal. ¿Qué quiero decir con eso? Evidentemente, un bailarín con un cuerpo flexible dominará las posturas en el acto, pero el propósito del yoga es «aunar» mente y cuerpo, no conseguir posturas impresionantes.

La persona con rigidez corporal presta atención al cuerpo y empieza a ser consciente de la voz que emite su cuerpo. No hay nada más divertido que percatarse de los cambios que experimenta nuestro cuerpo. La gente con poca flexibilidad puede disfrutar del yoga de lo lindo. Es como cuando envidio a la gente que está a punto de empezar a leer *Slam Dunk*.

Paso 23

Establece desencadenantes

Al adquirir un hábito nuevo, es particularmente eficaz utilizar un hábito que ya tengas como desencadenante.

Un amigo mío dice que cada día hace sentadillas mientras se seca el pelo. Te sugiero que te libres de lo que no necesitas en casa mientras te cepillas los dientes. Puedes cepillártelos con una mano. Los tres minutos que le dediques a esta tarea bastan para merodear por tu casa y encontrar cosas que no necesitas.

Un inhibidor de buenos hábitos:

NO TENER UN DESENCADENANTE

Puedes sentirte un poco irritado si no has ordenado, pero no te vas a morir. Hablar inglés probablemente sea una buena habilidad, pero aún no es una necesidad para sobrevivir en una empresa japonesa. Es difícil convertir este tipo de actividades en hábitos, a no ser que estés desesperado. Por lo tanto, hay que crear desencadenantes intencionadamente para pasar a la acción.

Estudio inglés antes de ir a trabajar. Me siento culpable si llego tarde a esta «clase de inglés». Por eso intento ser puntual.

Tenía que remover los encurtidos *nukazuke* diariamente, pero me olvidaba con facilidad porque aún no lo tenía asimilado como un hábito. Lo que utilicé como desencadenante fue mirar los huevos que tenía en la nevera. Tomo huevos para desayunar cada día, así que relacioné el acto de mirar los huevos con remover los encurtidos *nukazuke*. Es como una programación. Escribo en mi memoria que voy a hacer X cuando vea Y. El desencadenante para este hábito más tarde pasó a ser comer *nukazuke* cada día.

«Creación de cadenas»: relaciona hábitos

Cuando me despierto por la mañana, lo primero que visualizo es la esterilla de yoga que ya coloqué en el suelo antes de acostarme la noche anterior. Me sirve de desencadenante para empezar a practicar yoga. Cuando acabo, me siento en la esterilla y empiezo a meditar. Cuando recojo la esterilla de yoga y la pongo debajo de la cama, veo el suelo, y con esa imagen del suelo empiezo a aspirar. Cuando acabo de aspirar, retengo la imagen de la limpieza en la cabeza y procedo con una ducha. Las acciones que llevo a cabo al terminar una rutina me sirven de desencadenantes para empezar el siguiente hábito. Los relaciono todos como si de una cadena se tratara. Lo llamo «creación de cadenas».

Escribirme una carta a mí mismo

Antes de acostarme, preparo lo primero que haré cuando me levante por la mañana. En invierno, programo el radiador para que la temperatura sea agradable a primera hora y así no me cueste levantarme. Después de hacer gimnasia, tengo hambre y me siento exhausto, así que ya tengo preparado un batido de proteínas de antemano que me tomo en cuanto llego a casa.

Si te preparas con antelación para los momentos en los que hace falta más perseverancia, te mandas el mensaje a ti mismo de que hoy hay que intentarlo de nuevo, para darte la palmadita en la espalda luego. Es como escribirte una carta a ti mismo.

Paso 24

Crea un horario adulto

> Un plan te exime del tormento de la elección.
>
> Atribuido a Saul Bellow

Un desencadenante típico es el tiempo. La mayoría de la gente se pone el despertador para despertarse por la mañana y el sonido de la alarma le sirve como desencadenante para levantarse.

Las clases en el colegio siguen un horario. La campana es un desencadenante para que la clase empiece. Este tipo de horarios es igual de eficaz para los adultos. Me suena la alarma no solo cuando me levanto por la mañana sino también cuando me acuesto por la noche. A la gente suele costarle despertarse por la mañana porque no duerme lo suficiente. Muchas personas disfrutan de un poco de ocio antes de acostarse, pero cada vez retrasan más la hora de acostarse si se lo pasan demasiado bien. Hace falta que alguien, o algo, les dé un empujoncito.

Cuando empecé a adquirir hábitos, organicé gran parte de mi día con un horario. Voy a la biblioteca a las nueve y media de la mañana. Almuerzo a las once y media. Me suena la alarma a las nueve y media

de la noche para acostarme, y vuelve a sonar a las cinco y media a la mañana siguiente.

B. F. Skinner, el fundador del análisis conductual, vivió su vida como si de un experimento se tratara. Iniciaba y concluía sus textos a golpe de alarma. Utilizaba un reloj para controlar el tiempo que dedicaba a escribir y registraba la cantidad de palabras que escribía cada doce horas en un gráfico, para entender con mayor precisión cuál era su productividad por hora.

Un día, se percató de que normalmente se despertaba a medianoche, así que empezó a utilizar un despertador para controlar ese momento y aprovecharlo para escribir.

¿Es de estúpidos actuar según un horario?

Soy soltero, vivo solo y adoro mi libertad. Por supuesto, solía pensar que era de estúpidos crear y actuar según un horario. Un horario es lo típico que crea un alumno de primaria para organizarse durante las vacaciones de verano y no recuerdo haber sido capaz de seguirlo jamás. ¿Qué ocurriría si de repente pensaba en algo que quisiera hacer? Odiaba la idea de limitar mi libertad con el tiempo, o al menos eso creía.

Si no decido a qué hora despertarme, acabaré tumbado en la cama pensando si debería levantarme en ese momento o si podría seguir durmiendo. Si no decido a qué hora acostarme, seguro que algún día me quedaré abducido con alguna serie o con algún manga y no dejaré de decirme: «Venga, un episodio más». Sabemos por la psicología del descuento hiperbólico que escogemos la recompensa que

tenemos delante, a pesar de los remordimientos inevitables de la mañana siguiente, de modo que es de esperar que ocurra algo así.

Decidir el tiempo que vas a navegar por Internet

Leo las noticias por Internet y miro las redes sociales, pero tengo la norma de decidir cuándo voy a parar. Esta regla es necesaria porque Internet es demasiado compatible con el cerebro humano. Algunos amigos han tuiteado: «Estaba buscando el significado de una palabra en inglés y, antes de percatarme, llevaba diez minutos mirando un vídeo de cómo entraba en erupción un volcán», «Estaba buscando un equipo de iluminación y, antes de darme cuenta, estaba mirando un vídeo de supervivencia en exteriores».

Al cerebro le gusta coquetear. Se va interesando por temas distintos y va saltando de unos a otros, aunque no tengan relación. De una palabra en inglés a un volcán, de un equipo de iluminación a la supervivencia. Internet responde a estas transiciones según lo que le interesa al cerebro, así que no podrás dejarlo a no ser que hayas predeterminado un tiempo para navegar.

La mayoría de los autores y artistas trabajan con regularidad

Como he mencionado antes, muchos de los genios de los que habla el libro *Rituales cotidianos. Cómo trabajan los artistas* tienen rutinas regulares. La mayoría son madrugadores y dedican las mañanas a su trabajo creativo.

Por ejemplo, para los que conozcan al artista Francis Bacon y hayan visto su taller, sabrán que estaba tan abarrotado de pinturas y

materiales de arte que casi no quedaba espacio. A juzgar por su taller y su apasionado estilo, se podría pensar que llevaba una vida bastante desinhibida. Sin embargo, predeterminaba las horas de trabajo con gran precisión. Se despertaba de madrugada y trabajaba hasta el mediodía. El resto del día bebía, lo cual sí que puede parecer desinhibido, pero tenía un horario marcado para trabajar diariamente.

Al principio de este libro, hablé del dolor que sentí al tener demasiada libertad cuando me puse de autónomo. Creo que, hasta cierto punto, es necesario ser disciplinado con el tiempo. Los genios no son personas que trabajan de forma improvisada. Son personas que han acordado dedicar un tiempo a trabajar con diligencia.

Los efectos de la fecha de entrega

Una fecha de entrega es una especie de horario que se ve a lo largo de un período de tiempo prolongado. Como editor, acabé hasta la coronilla de que me persiguieran las fechas de entrega y decidí no marcarme una fecha de entrega para acabar este libro. Mi sueño era poder decidir una fecha de inicio y publicar cuando acabara el manuscrito.

Aunque pensaba que las fechas de entrega eran lo peor, he cambiado un poco mi actitud. Según cómo se utilice, una fecha de entrega puede ser un ángel o un demonio. Es como un jefe que te regaña cuando es necesario. Si lo pensamos bien, incluso nuestras propias vidas tienen una fecha límite. Precisamente por este motivo, no hay que vivir nuestros días con pasividad.

Utilizar un horario para entender nuestras limitaciones

Existen muchas otras ventajas de crear y mantener un horario. Una de ellas es que te permite ver con claridad la cantidad de trabajo que puedes realizar en un día.

Según las investigaciones, la gente acaba invirtiendo más tiempo del que pensaba para conseguir su objetivo (en concreto, el tiempo que calculaba por 1,5). En otras palabras, sobreestimamos nuestra capacidad. En realidad, necesitamos dos semanas para concluir el trabajo que planeábamos acabar en diez días. Se trata de otro ejemplo de la ilusión de que podemos ser Superman. Es duro reconocerlo.

Volviendo a mi época de editor ajetreado, solía pensar que podía avanzar mucho trabajo si iba a la oficina los fines de semana, cuando no había nadie que pudiera interrumpirme, pero a menudo las cosas no salían como esperaba. Cuando me voy de viaje, cojo varios libros para no quedarme sin lecturas, pero a veces ni siquiera puedo acabar el primero. Acabo con montones de libros a medias porque subestimo el volumen de lectura y sobrestimo mi capacidad de atención.

Dejar claro lo que no podemos hacer

Al crear un horario y seguirlo con precisión, empezamos a ver el esfuerzo que requiere la tarea, el desgaste que implica y el descanso que necesitaremos para recuperarnos. Vemos hasta qué punto tenemos que practicar los hábitos para sentir satisfacción.

También se puede ver cómo se va llenando el horario y que, para poder añadir algo más, la única opción es retirar alguna actividad. Aunque soy de los que les gusta expandir gradualmente las áreas de interés, ahora mismo no lo hago demasiado. Hubo un tiempo en el que intenté construirme una casa móvil enganchada a una camioneta, pero me di cuenta de que no había hueco en mi horario para ello. En el pasado, me habría culpado y tachado de inútil. Sin embargo, como me ceñía a un horario, pude ver con claridad que no había hueco para este proyecto y que debía priorizar otras actividades.

Si creas un horario, das visibilidad a la cantidad total de energía con la que cuentas y lo que puedes hacer en un día. Del mismo modo que debes comprobar cuánto dinero tienes para comprar con cabeza, es muy importante conocer tus limitaciones. Crear un horario el fin de semana y actuar según lo pautado es útil tanto si eres un estudiante ocupado como si ya estás en activo. De hecho, incluso puede ser divertido verlo como si se tratara de ese horario que te creabas de pequeño para el verano.

Decidir cuándo hay que preocuparse

Los horarios tienen otra función importante. Cuando no divides el día por horas, el tiempo de preocupación e incertidumbre es el doble.

Si actúas según un horario, ya has decidido lo que vas a hacer en cada momento. Sin embargo, si no has decidido cuánto rato le dedicarás al trabajo, acabarás preocupado todo el día por el trabajo.

Si te ciñes a un horario, hay físicamente poco tiempo para preocuparse, porque solo hay cabida para pensar y preocuparse

cuando uno está ocioso, no cuando está ocupado. Es necesario preocuparse lo justo, pero gracias a los horarios, ahora me paso menos tiempo siendo negativo y preocupándome por lo mismo una y otra vez.

Probablemente existan muchos hábitos que no puedas acabar de instaurar debido a varios factores. Cuando eso ocurra, piensa que estás priorizando X, más que pensar que no eres capaz de hacer otra cosa por culpa de X. Más que no poder hacer algo, hay que pensar que estamos escogiendo de forma activa y priorizamos otra cosa. Por ejemplo, mucha gente prioriza a sus hijos, lo cual la lleva a renunciar a otras tareas u obligaciones. Pensar que no puedes hacer algo por culpa de X conlleva estrés emocional y las emociones tienen un efecto muy importante en nosotros.

Paso 25

Debes saber que nadie tiene el poder de concentrarse

Mientras escribía este libro, una vez intenté calcular durante cuánto tiempo me podía concentrar. Calculé cuánto tiempo pasaba desde que empezaba a escribir hasta que perdía la concentración y los dedos se apartaban del teclado. La media fue de veinte minutos. Pensé que me faltaba concentración, pero quizá no sea así.

Las *TED Talks* se limitan a dieciocho minutos. Esta norma se basa en el supuesto de que, por muy interesante que sea un tema, la gente solo escuchará con atención unos dieciocho minutos.

En la Técnica Pomodoro, un método de concentración, la duración es básicamente la misma. Marcas veinticinco minutos en el cronómetro y te concentras en una tarea durante ese tiempo. Cuando acabas, haces una pequeña pausa, de unos cinco minutos. Lo repites cuatro veces y haces una pausa más larga cada dos horas.

Aunque intento no pensar mientras medito, mi conciencia empieza a divagar inevitablemente. Como nuestra conciencia funciona así, es difícil centrarse durante largos períodos.

Incluso con el desafío de la concentración, el uso de un horario resultará eficaz. Charles Duhigg, autor de *El poder de los hábitos*, se

sienta a trabajar unas ocho o diez horas diarias. «Me siento en el despacho durante mucho rato, por muy feliz o infeliz que me haga sentir, y al final el trabajo fluye.» Primero hay que decidir la hora a la que te sentarás en el despacho, sin pensar si es divertido o no. Mientras estés sentado, al final volverás a centrarte en la tarea que te ocupaba, por mucho que dejes de concentrarte o empieces a bostezar.

Decidí no aceptar el imprudente desafío de potenciar mi capacidad de concentración. Por supuesto, podemos mejorar nuestra capacidad de concentración y podemos tener distintas capacidades de concentración. Sin embargo, he empezado a pensar que es más beneficioso trabajar creyendo que la gente no tiene el poder de concentrarse.

Como Charles Duhigg, el escritor de ficción detectivesca Raymond Chandler también decidió sentarse en el despacho, aunque no pudiera escribir. Puede ser que la concentración te falle a ratos, pero al final del día laboral, normalmente habrás conseguido resultados, aunque sea poca cosa.

Paso 26

Actúa según la fecha

Actuar según la fecha es una variación de actuar según un horario. Cada mes, reservo un día para gestiones varias. Aunque tengo pocas posesiones, debo limpiar un par de veces al mes, me refiero a una limpieza más a fondo. Durante estos días, aprovecho para clasificar mis recetas, organizar los marcadores del ordenador y a veces escanear documentos. Aunque no hace falta hacerlo cada día, las tareas así pueden convertirse en un problema si se aplazan demasiado tiempo y al final acabarás pensando: «Ay, no me apetece hacerlo...».

Aunque son tareas que quizá no parezcan interesantes si se ven por separado, pueden darte una sensación de logro si se ven en su conjunto. Si las atajas, acabarás con esa ligera irritación que normalmente sientes cuando las postergas y se convertirá en un acto que apoyará tus hábitos cotidianos.

Como con limpiar la casa, solemos pensar que haremos algo «algún día» o cuando la situación se calme, dando por sentado que llegarán tiempos más tranquilos en los que tendremos menos que hacer. Tengo treinta y ocho años y aún no he pensado ni una vez: «Oh, ahora ya ha llegado la calma. Ya está, seguro que este es el momento que imaginé en el pasado». Es poco probable que lleguen tiempos así. Por este motivo, es importante marcarse una fecha de antemano si hay algo por hacer.

Por ejemplo, veamos el programa cuidadosamente decidido de un sacerdote zen:

- Los días que tienen un cuatro o un nueve son para raparse la cabeza y limpiar a fondo.
- Los días que tienen un uno, un tres, un seis o un ocho son para orar.

Si tus responsabilidades y tareas vienen determinadas por una fecha, no hace falta pensar, por ejemplo: «Me está creciendo el pelo. ¿Qué hago? ¿Me lo corto mañana o puede esperar a la semana que viene?», y se actúa sin tener un pensamiento consciente al respecto. También va bien apuntar en el diario con antelación el día que empezarás a ir al gimnasio o cuándo harás algo especial. (Ahora mismo he apuntado en mi libreta: «Ir al dentista».)

También es útil basar las acciones en los días de la semana. Un amigo mío hace lo que no le gusta los viernes. Le parece demasiado difícil hacer lo que no le gusta los lunes, así que deja lo aburrido para cuando se siente optimista, con el fin de semana a la vuelta de la esquina.

VALORA LAS CITAS CONTIGO MISMO

Al programar tus tareas y responsabilidades, es de especial importancia dar máxima prioridad a las citas que tengas contigo mismo. Te recomiendo que las registres por avanzado en tu diario (es fácil repetir los registros mensuales si utilizas una app).

Deberíamos considerar las citas con nosotros mismos como si de un plan con nuestro mejor amigo se tratara. A no ser que se trate de una circunstancia especial de verdad, hay que pensárselo dos veces antes de incumplir una promesa con el mejor amigo que tenemos cuando nos tientan las invitaciones o las distracciones. Estás motivado a tope y dispuesto a hacer actividades que normalmente no puedes. Es imposible que una cita contigo mismo no sea importante, puesto que eres una persona con la que no «quedas» a menudo.

Paso 27

Establece una recompensa temporal

> Los sabios afirmaron: «Siempre hay que permitir que un hombre estudie la Torá, tanto si es para él como si no. Aunque al principio no sea para él, si la estudia, lo será».
>
> Maimónides

Como con el ejercicio y la dieta, cuando estás intentando adquirir un hábito, no ves los resultados inmediatamente, lo cual puede resultar desalentador. Por lo tanto, creo que es eficaz marcarse una recompensa temporal.

Cuando me mudé, tuve que cambiar de gimnasio. El nuevo gimnasio estaba abierto veinticuatro horas al día, con lo cual tenía más oportunidades de ir. Sin embargo, empecé a ir menos. Por algún motivo, no sentía ninguna predisposición. Mientras intentaba entender por qué, de repente me vino la respuesta. El nuevo gimnasio solo tenía duchas, mientras que el gimnasio anterior tenía una bañera grande al aire libre. Sin darme cuenta, había convertido en recompensa sumergirme en la gran bañera después de hacer ejercicio.

Ejemplos de recompensas temporales

Los días que dedico a tareas varias, a veces voy al cine como recompensa. La autora Mitsuyo Kakuta acabó un maratón a los cuarenta y tres años y desde entonces ha practicado varios deportes. En un escrito, habla sobre la importancia de las recompensas: «Salir a beber, delicias altas en calorías, sesión de estética, masaje… Creo que lo que "te espera cuando se acaba el sufrimiento" no es moco de pavo».

- Una cerveza helada después de hacer ejercicio.
- Una pasta deliciosa para desayunar como recompensa por haberte levantado pronto por la mañana.

Los efectos de este tipo de recompensas temporales no pueden tomarse a la ligera. Como explicaba Maimónides, mientras intentamos perseguir nuestra recompensa, convertir algo en un hábito parecerá una recompensa. Así seremos capaces de mantener nuestro hábito, incluso sin recompensa.

Un inhibidor de buenos hábitos:

darte una recompensa contradictoria

Lo complicado de las recompensas es que cuanto más percibes los resultados obtenidos, más probabilidades tienes de relajar los esfuerzos. En un estudio, dividieron en dos grupos a la gente que había estado a dieta y les hicieron escoger entre una manzana y una barrita de chocolate. Se pesó al primer grupo y el ochenta y cinco por ciento, al ver los resultados de la dieta, escogió la barrita de

chocolate. Sin embargo, solo el cincuenta y ocho por ciento del grupo al que no habían pesado, al desconocer el progreso de su dieta, escogió las barritas de chocolate.

Esta historia pone el dedo en la llaga. Yo también soy más permisivo con lo que como si siento que he perdido peso. La recompensa que busca la gente se contradice con su objetivo cuando ya lo ha conseguido.

Probablemente sea mejor recompensarse en una categoría distinta a la del objetivo. Cuando intentaba dejar de beber, a veces me compraba helado si conseguía abstenerme de comprar licor en una tienda. Es como recubrir una medicina amarga con azúcar. Combinas el hábito que quieres adquirir con la recompensa.

Creo que las recompensas temporales son eficaces al principio, pero es importante considerarlas como una medida estrictamente temporal, hasta que sientes las recompensas reales de tu hábito recién desarrollado.

Paso 28

Haz buen uso de la atención de la gente

> Tú haces que quiera ser mejor persona.
>
> *Mejor... imposible*

Es importante que hagas lo que quieres sin preocuparte por cómo te ven los demás. Cuando empecé a pensar en los hábitos, me di cuenta de que la atención de los demás no debía preocuparme. Al contrario. Debía utilizarla a mi favor. Se trata del paso más eficaz a la hora de adquirir un hábito.

La gente suele juzgar las recompensas que tiene delante, en vez de las que les esperan en el futuro. Es el instinto básico del ser humano, pero lo podemos contrarrestar utilizando a nuestro favor la atención de la gente.

Utiliza a tu favor la atención de la gente de tu alrededor

Empezaré con un ejemplo bastante común. Una amiga mía dice que se cuida mucho más el pelo cuando su peluquero es atractivo.

Es improbable que obtengas resultados inmediatos al cuidarte el pelo. Puesto que las recompensas no se aprecian en el acto, hay momentos que no puedes seguir el hábito. Aunque no seamos demasiado conscientes de la gente que nos puede parecer atractiva de nuestro alrededor, solemos percibir si nos prestan atención. Estarán decepcionados si dejamos de preocuparnos por el pelo y nos alabarán si nos esforzamos.

La gente tiene en cuenta distintos tipos de recompensas, y la interacción con los demás y lo que los demás piensen de ella es una de las más importantes. ¿Por qué nos preocupa tanto cómo nos ven los demás?

¿Por qué nos preocupa tanto lo que piensen los demás?

Es fácil explicar nuestra preocupación por lo que piensan los demás con la necesidad de sentirse parte de un grupo, una fuerza mayor de nuestra existencia. Como nosotros, los humanos, nos hemos pasado gran parte de nuestra historia en comunidades con docenas de miembros, sentimos una gran preocupación por nuestro estatus en dichos grupos y lo que piensen los demás de nosotros. Además, como casi nadie podía cazar por su cuenta, la exclusión de dichos grupos suponía una amenaza para nuestras vidas.

Incluso los muy intelectuales replican con firmeza cuando una persona anónima, que no les importa nada, los critica. La crítica en los medios sociales se asemeja a ser objeto de rumores en las pequeñas comunidades a las que la gente solía pertenecer. Los «denigran» de su estatus.

A la gente le gusta las habladurías porque cotillear, difamar y denigrar a alguien es para algunos como saborear un dulce.

Priorizar a la comunidad ante el riesgo de muerte

A pesar de los riesgos potenciales, a veces incluso el de muerte, la gente sigue respondiendo ocasionalmente a las expectativas de sus comunidades. En 1964, algunos universitarios de Estados Unidos se presentaron para formar parte del Proyecto de Verano de Misisipi, una campaña para inscribir votantes de raza negra. Sin embargo, debido al daño que podían ocasionar los radicales de raza blanca (asesinaron a tres voluntarios), trescientos de los mil estudiantes que habían sido aceptados rechazaron el puesto.

El sociólogo Doug McAdam estudió las diferencias entre los estudiantes que rechazaron la oferta y los que participaron, a pesar de los riesgos. Para empezar, no había diferencias significativas en cuanto a la motivación para participar. La situación personal de cada uno, como el trabajo y el estado civil, también eran irrelevantes. La diferencia era la comunidad a la que pertenecían los estudiantes. Las comunidades de los que participaron esperaban de ellos que fueran a Misisipi.

Doug McAdam se percató de que habría afectado bastante al estatus social de los que tenían amigos y conocidos en una comunidad política o religiosa, si no hubieran ido. Habrían perdido el respeto de la gente que les importaba. Seguro que también eran unos apasionados de la igualdad para la población negra. Sin embargo, había algo más. El deseo de mantener su reputación en la

comunidad les había dado la fuerza para participar en algo tan arriesgado.

La única forma de conseguir resultados en los deportes

Si quieres conseguir resultados en los deportes, es crucial pertenecer a un equipo de alto nivel. El sociólogo Daniel Chambliss se pasó seis años entrevistando y acompañando a nadadores profesionales a sus entrenos. Afirma que, para convertirte en un gran nadador, tu única opción es pertenecer a un gran equipo. «Cuando estás en un entorno en el que todos se levantan a las cuatro de la madrugada para ir a entrenar, te resultará normal empezar a hacerlo tú también. Se da por sentado», explica.

Cuando perteneces a un equipo de alto nivel, intentas seguir el ritmo del grupo y mejorarte con la rivalidad de los compañeros.

Lo mismo ocurre con la gente en general. Podemos buscar un equipo que se adecue a nuestro nivel. Si vas a dar vueltas alrededor del Imperial Palace, mantendrás un mejor ritmo si corres con otra persona.

Utilizar una comunidad de las redes sociales

Es eficaz utilizar no solo una comunidad física, sino también una comunidad de las redes sociales para motivarte. La primera vez que pensé en participar en un maratón, tuiteé mi intención. Se trataba de una decisión bastante consciente. También planeé tuitear los resultados del maratón.

Mi primer maratón fue en Naha y fue duro. Solo la mitad de los corredores pudieron completar la carrera por las altas temperaturas. Sentí calambres en ambas piernas y se me hincharon los pies en las zapatillas. En ese momento, tenía unos cinco mil seguidores en Twitter y la idea de decepcionarlos si me daba por vencido me ayudó a terminar la carrera. Podría haberme retirado si no hubiera anunciado mi participación, si nadie lo hubiera sabido.

Para motivarte, también puedes escribir un «diario del futuro». A veces, publico en las redes sociales que me he librado de algo antes de hacerlo realmente. El sentimiento de culpa por la inconsistencia entre la realidad y lo publicado se convierte en un castigo que me motiva a completar la acción.

¿Por qué el profesor Sō Takei no deja de trabajar duro?

A pesar de su ajetreada vida en el mundo del espectáculo, se dice que Sō Takei dedica una hora al día a entrenarse y otra hora a investigar sobre temas que desconoce. Es capaz de hacerlo porque no quiere defraudar a sus seguidores (1,3 millones mientras escribo este texto). Sin embargo, no hacen falta tantos seguidores como los del señor Takei.

Se han utilizado pequeños grupos de decenas de personas y también pueblos a modo de comunidad, y son igual de efectivos. También se pueden usar las expectativas de una única persona como motivación.

Una comunidad puede ser de solo una persona

Una vez, decidí dejar de comer dulces y formé «la liga del ayuno del azúcar». Nos prometimos con un amigo, que también había intentado dejar de comer dulces, que nos informaríamos si cedíamos. Dejamos los castigos bien claritos. Quizá suene fatal, pero le dije: «Si no cumples la promesa, pensaré: "¡Buf! No vales nada"». Y él debía hacer lo mismo conmigo si era yo quien incumplía la promesa. Resultaba útil imaginarse la cara de la otra persona cuando intentabas no comer caramelos. Este amigo sigue sin comer dulces a día de hoy.

Hace poco he descubierto un sistema llamado «lectura por pares», en el que dos personas leen el mismo libro durante un tiempo predeterminado, como treinta minutos. Luego hablan del libro. No hace falta que se conozcan personalmente y pueden conversar *online*. A pesar de las limitaciones del tiempo, tienen que comprender el libro a fondo para poder hablar de él y también deben organizar sus ideas, así que leen con mayor motivación y no de forma superficial.

Tus acciones cambian si no te observan

La conducta de una persona cambia hasta puntos insospechados dependiendo de si los demás ven sus acciones o resultados.

- Una persona corrige su postura y vigila sus modales si piensa que la observan.
- Una persona avanza en su trabajo si tiene a gente a su alrededor, como en una cafetería o una biblioteca, y se rezaga si se queda en casa.

- Es fácil hablar mal de alguien si es de forma anónima.
- Una persona puede mostrarse malhumorado o cantar en voz alta si se encuentra en un espacio cerrado, como en un coche.

A la gente le preocupa lo que piensen los demás. Preocuparte por tu reputación en una comunidad forma parte del instinto humano. Aunque a veces es difícil tener en cuenta las opiniones de los demás sobre ti, puedes usar este instinto de forma consciente a tu favor, porque su poder es enorme.

Paso 29

Anuncia lo que harás

Anunciar lo que piensas hacer es una variación del método de utilizar la atención de la gente para motivarte y también tiene resultados eficaces.

Cuando el patinador artístico Yuzuru Hanyu compitió en el Campeonato de Patinaje Artístico de Japón en 2008, llegó a la octava posición y declaró lo siguiente: «Japón ganó la medalla de oro olímpica con Shizuka Arakawa y me gustaría ser el segundo medallista de oro olímpico japonés». Tenía catorce años por aquel entonces y, aunque sus comentarios se percibieron como las palabras de un niño y no se difundieron en exceso, al señor Hanyu se le da muy bien utilizar la fuerza que te dan las palabras.

Yo también anuncié que empezaría a escribir este libro. Tengo que reconocer que me lo empecé a tomar en serio cuando lo publiqué en mi blog con antelación: «El tema de mi próximo libro serán los hábitos». Anunciar un plazo también es hacer un uso eficaz de la comunidad, porque si luego no lo cumples, defraudas a todos los implicados.

Te espabilas si haces una declaración en público, porque no quieres que la gente piense que eres un mentiroso o un perezoso. Sin el anuncio o el plazo, no sé si habría acabado publicando este libro.

Ian Ayres, el autor de *Carrots and Sticks: Unlock the Power of Incentives to Get Things Done*, montó un negocio basado en un sistema para anunciar acciones por avanzado, con el que te impones grandes castigos si no consigues tus objetivos. Por ejemplo, si te marcas el objetivo de perder algo de peso y no lo consigues, pagas una multa de mil dólares. También es eficaz imponerte sanciones como hacer una donación al grupo político que odias si te fumas un cigarrillo mientras lo estás intentando dejar. En el servicio que ofrece Ayres, registras los datos *online* y un tercero evalúa tu progreso.

Es eficaz para temas como la dieta o dejar de fumar, porque estarás contento si lo consigues, pero no te enfrentas a una gran sanción si al final no es así. Con objetivos de este tipo, es importante que los detalles y las penas sean relativamente grandes. De lo contrario, acabarás diciendo: «Bueno, puedo dejar esta dieta si pago cien dólares, ¿verdad?». Algunos gimnasios utilizan este sistema de compromiso en su publicidad y explican que este es el motivo por el que hay miembros que pagan grandes cantidades de dinero por avanzado.

Paso 30

Piensa desde la perspectiva de un tercero

A mí no me importa, pero me pregunto qué diría YAZAWA al respecto.
Eikichi Yazawa

No tenemos una única personalidad.

Como he dicho antes, nuestro cerebro tiene un sistema caliente instintivo y un sistema frío lógico, y cuando uno está activado, el otro está desactivado. Deberíamos recordar que esta «sesión parlamentaria» que se lleva a cabo en nuestra conciencia es lo que guía nuestras acciones.

Al intentar controlar nuestras acciones, quizá resulte útil dar nombres a estas dos fuerzas, como hace el músico Eikichi Yazawa. «Estoy controlado por mi otro "yo".» «Oh, esto es una lata y quiero dejarlo. Pero ¿qué diría Fumio?»

Existen varias formas de utilizar la perspectiva de un tercero de este modo.

- Un yo futuro que se encarga de pensar.

Yoshiki Ishikawa, un médico de medicina preventiva, dice que, cuando se ve tentado por algo, «habla con la persona que será en treinta años». Cuando se enfrenta a la elección de ir a tomar algo o centrarse en su investigación, para él es más fácil escoger la investigación si se plantea la cuestión desde la perspectiva de su yo futuro.

- Una persona que te vigila.

La autora Gretchen Rubin dice que, cuando no está segura de si debería aceptar un encargo, se pregunta: «¿Qué diría mi mánager?». En la película *Tres recuerdos de mi juventud*, hay una cita que dice lo siguiente: «Trátate como si fueras tu hermano mayor que te vigila». Quizá te resulte útil ver la situación como si fueras el hermano mayor, alguien que no te pone demasiado fácil las cosas y que de vez en cuando te da algún consejo difícil.

- Una cámara imaginaria.

«¿Qué haría si estuviera en medio de la grabación del programa de talentos *America's Got Talent*? ¿Qué haría si hoy me tuviera que preparar para un primer plano en *Vogue*?» No estaría tumbado o hurgándome la nariz si estuviera a punto de salir al escenario en directo delante de unos jueces y un público. Quizás incluso me esmeraría más con mi rutina de cuidado de la piel si sé que me van a dedicar una página a todo color la semana que viene.

- ¿Qué haría una persona a la que tú respetas?

Billy Wilder, conocido por dirigir películas como *Con faldas y a lo loco*, tenía un cartel en su oficina que rezaba: «¿Qué habría hecho Lubitsch?». El director cinematográfico Ernst Lubitsch había sido el mentor de Wilder. Seguro que Wilder tenía en cuenta la perspectiva de su mentor si se quedaba atascado con un guion. Los mentores cambian con cada generación. Se dice que el cineasta japonés Koki Mitani se pregunta: «¿Qué haría Billy Wilder?».

Es probable que una persona muy creyente tenga un fuerte autocontrol. Seguramente sienta que, aunque nadie la esté observando físicamente, siempre está siendo observada por Dios. Esta idea se expresa con la frase japonesa «*otento-sama ga miteiru*», que significa que el sol o Dios te está observando. Considerar las cosas ocasionalmente desde la perspectiva de un tercero no es una técnica que vaya a cambiarte de raíz, pero sí conseguirá que te detengas un instante en un momento difícil y crucial.

Paso 31

Déjalo cuando estés a medias

Cuando estoy consolidando un hábito, siento una gran satisfacción. Por ejemplo, cuando hago ejercicio, siento que podría seguir corriendo hasta el infinito. Sin embargo, si decido probar mis límites y correr hasta quedar agotado, sé que acabaré con la impresión de que correr es extenuante y eso no me ayudará la próxima vez que corra.

Los más importante es continuar con los hábitos, así que me detengo cuando pienso que quiero más. Lo dejo cuando estoy alrededor del ochenta por ciento. De este modo, cuando paro la acción tengo la impresión de que es divertido. No practico guitarra o estudio inglés hasta aburrirme de ello. De este modo, me siento motivado para estudiar o practicar de nuevo al día siguiente. No sigo hasta que ya no es divertido.

Los músculos se desarrollan más cuando los llevas al límite y quedan adoloridos. Los atletas de alto nivel se someten a prácticas duras que van más allá de sus fuerzas. Sin embargo, este paso llega mucho más tarde, en un futuro en el que ya hemos adquirido nuestro

hábito. Primero hay que dejar la acción a medias para desarrollar el hábito.

Hemingway también lo dejaba

Hemingway también dejaba las cosas a medias. Una vez habló de cómo trabajaba en una entrevista para una revista. Explicó que primero leía lo que había escrito el día anterior. Como siempre dejaba de escribir en un punto en el que sabía lo que iba a ocurrir después, podía continuar escribiendo a partir allí. Con la energía sobrante, seguía escribiendo hasta el siguiente punto en el que sabía lo que ocurriría después y allí lo dejaba.

Hemingway era un gran conocedor de la dificultad de empezar. Por este motivo, comenzar donde sabía lo que ocurriría a continuación le facilitaba el trabajo. Si puedes empezar, el cerebro comenzará a concentrarse. Este hecho también se puede aplicar a los negocios.

Aunque normalmente queremos terminar la tarea e ir a casa después de haber avanzado bastante, hay que tener en cuenta que al día siguiente habrá que empezar de cero. Si quieres escribir un proyecto, en vez de acabarlo, es mejor dejarlo a medias para tener un buen inicio al día siguiente.

Haruki Murakami es muy disciplinado a la hora de dejar algo a medias

Haruki Murakami comparte esta filosofía y la cumple a rajatabla. Se dice que deja de escribir cuando lleva cuatro mil caracteres (diez páginas del manuscrito en japonés). Explicó lo siguiente en una larga

entrevista para una revista: «De algún modo, escribo diez páginas, incluso cuando voy por la octava y siento que no puedo más. Tampoco escribo más, aunque tenga ganas de hacerlo. Me guardo el deseo de escribir más para el día siguiente». Incluso si escribe seis páginas y con ello concluye un capítulo con un desenlace dramático, seguirá escribiendo cuatro páginas más del siguiente capítulo. En resumen, escribe un volumen predeterminado, independientemente del contenido.

El novelista Anthony Trollope afirmó: «Una pequeña tarea diaria, si realmente se lleva a cabo cada día, vencerá los esfuerzos de un Hércules espasmódico». Uno se siente bien si hace mucho en un día. Más que organizar una aventura de vez en cuando, céntrate en pequeños pasos diarios, y llegarás a un destino mucho más lejano a la larga.

Paso 32

No lo dejes del todo

> Cada recaída es como dejar caer el ovillo que estamos intentando enrollar. Un simple descuido logra deshacer muchas vueltas.
>
> William James

Cuando se acaba la temporada de la liga japonesa de béisbol, todos los jugadores regresan a sus ciudades. Sin embargo, incluso fuera de temporada, Ichiro va al estadio y se entrena solo.

«Una vez intenté hacer vacaciones, para ver si aquello me ayudaba, y no entrené durante un mes. Entonces sentí como que no estaba en mi cuerpo, como si mi cuerpo estuviera enfermo», explicó.

Ichiro probó distintos métodos al menos una vez, pero al final acabó haciendo lo contrario de lo que hacen los otros jugadores. Es un buscador auténtico de la verdad. Lo importante para él es no dejarlo del todo.

El novelista John Updike también convirtió en hábito escribir cada día, en vez de esperar a que le llegara la inspiración. Explica que un escritor tiene tanto trabajo por hacer que «podrías pasarte la vida siendo escritor y prescindir de escribir».

El jabalí que se ve por primera vez al año es peligroso

Una vez me contaron la historia del cazador Shinya Senmatsu. En Japón, la temporada de caza está limitada a unos pocos meses de invierno. Senmatsu dice que, cuando se enfrenta a un jabalí por primera vez cada año al principio de cada nueva temporada, se pregunta: «¿Han sido siempre así de aterradores los jabalís?».

Para mí, este miedo constantemente renovado también se aplica a escribir libros. Intenté entender por qué. Cuando empecé a escribir un nuevo manuscrito por primera vez después de dos años de parón, pensé en lo muy difícil que era. Aprendí que es mucho más fácil, y menos temible, hacer algo si la maquinaria no se ha detenido por completo.

Las técnicas de trabajo de Anthony Trollope, el dios de los hábitos

Antes he mencionado al autor Anthony Trollope, quien para mí es una especie de dios de los hábitos. Empleado de correos, fue la persona a quien se le ocurrieron los icónicos buzones rojos ingleses en forma de pilar. Dedicaba dos horas y media a escribir cada día antes de ir a trabajar. De este modo, escribió cuarenta y siete novelas y dieciséis obras más mientras trabajó a tiempo completo, dejando atrás un legado considerable en la historia de la literatura.

El secreto de la producción de tantas obras es que empezaba el siguiente proyecto en cuanto acababa el anterior. Una vez, concluyó una larga obra de seiscientas páginas. Un autor normal quizás habría querido celebrarlo o tomarse unas vacaciones considerables. Sin embargo, como le quedaban quince minutos antes de que

concluyeran sus dos horas y media, después de terminar el manuscrito, se limitó a apartarlo y empezar el siguiente.

Se dice que el sentido de los pianistas y los guitarristas empieza a atrofiarse si no tocan su instrumento cada día. Algunos músicos afirman que saltarse un día de práctica es como perderse tres, en realidad. No solo dejan de mejorar cuando no tocan el instrumento por un día, sino que pierden lo que ya habían cultivado. A mí también me pasa. Después de tres o cuatro días sin hacer ejercicio, me cuesta volver a mi condición anterior. Me quedo sin aliento cuando corro y me siento más pesado.

Tengo la sensación de que, cuanto más tiempo dejo mis hábitos, más difícil es retomarlos. Por este motivo, es mejor evitar intervalos de pausa. Cuanto más sigas con tus hábitos, más se reforzarán.

Paso 33

Mantén un registro de tus hábitos

Los estudios revelan que la gente con sobrepeso pierde peso más rápido solo por pesarse cada mañana. Al pensar que al día siguiente se subirán a la balanza, cobran conciencia de sus hábitos alimentarios. Lamentan sus malas elecciones y se sienten mal si pesan más a la mañana siguiente, lo cual es su castigo. Como quieren evitarlo, son más capaces de controlarse y no comer en exceso. Lo mismo ocurre si mantenemos un registro a la hora de adquirir hábitos.

Sigue tus hábitos en una app para *smartphones*

Utilizo una app para *smartphones* llamada Way of Life para seguir mis hábitos diarios. He desglosado los hábitos en levantarme temprano, practicar yoga, hacer ejercicio y escribir mi manuscrito. La app está organizada de manera que el hábito que he realizado queda marcado en color verde y el hábito que no he conseguido

realizar de color rojo. Existen varias apps de este tipo, entre las cuales Momentum es de las más famosas.

Lo bueno de estas apps es que, cuando lo consigues varias veces seguidas, acumulas efectos sonoros y números.

Cuando decidí convertir en hábito escribir un blog, fui capaz de mantenerlo cincuenta y dos días. Cuando se llega a este punto, estás motivado y puedes continuar sin que nada te detenga.

Se dice que el cómico Jerry Seinfeld marcaba los días del calendario con una X si se le había ocurrido alguna idea para contar un chiste. Se trata de conseguir una serie de X seguidas, como si de una cadena se tratara. «Sigue intentándolo y la cadena cada día será más larga. Te gustará verla, sobre todo cuando lo consigas varias semanas seguidas. Entonces la siguiente tarea será no romper la cadena», explicó. Dejar un hábito, o cortar la cadena, se convierte en un castigo en sí y te motiva a seguir con ello.

Nuestros recuerdos son imprecisos

Hay que mantener un registro porque es aterrador cómo puede distorsionar la memoria los hechos sin que te percates de ello. En el gimnasio municipal al que voy, las máquinas registran cuántas veces levantas las pesas. En más de una ocasión, he pensado que ya las había levantado diez veces, pero según la máquina eran solo ocho. Parece ser que redondeo el número en algún momento para evitar el arduo trabajo. Siempre me quedo de piedra. Del mismo modo, con los hábitos, hay momentos en los que soy demasiado permisivo conmigo mismo si no mantengo un registro y me baso en la mera impresión de que voy por buen camino.

Intento mantener registros diarios de mis hábitos. Cuando he conseguido adquirir un hábito, mis registros son coherentes. Es cuando aún no lo son que debo ir con cuidado.

Llevo pesándome estos últimos años, pero a menudo no subía a la balanza después de comer o beber demasiado porque sabía que el resultado no sería bueno. Era como una especie de truco vital no subirme a la balanza. Sin embargo, si estás intentando perder peso, deberías pesarte cada día, incluso si has engordado. El remordimiento y la culpa que sentirás te ayudarán en el siguiente paso.

UN INHIBIDOR DE BUENOS HÁBITOS:

FINGIR QUE ALGO NO HA OCURRIDO NUNCA

Recuerdo un traspié que cometí una vez al registrar un hábito: «Fingiré que esto no ha ocurrido jamás». Muchas veces me busco excusas como que estoy de viaje, que no me encuentro bien... Siempre se pueden encontrar excusas. La app Way of Life que he mencionado antes tiene la función «omitir». Se utiliza para indicar las excepciones, pero si la usas demasiado, acabas repleto de omisiones. Mantén la cabeza fría y limítate a hacer un seguimiento de si fuiste capaz de cumplir tus objetivos.

UNA LISTA DE LOGROS

Durante los seis meses que estuve holgazaneando y sintiéndome mal, un día hice una lista de lo que sí pude conseguir en mi diario:

- Pude responder a un correo electrónico complicado.
- Comprobé el precio de un par de zapatos que quería.
- Tiré la basura.
- Pagué los impuestos.
- Aprendí a pelar una piña.

La gente suele pensar: «Hoy no he hecho nada», y entonces se siente abatida, pero si apuntas todas tus acciones, descubrirás que has realizado bastantes gestiones y que te has preparado para múltiples cosas. Escribir una lista de logros me ayudó a no deprimirme aún más.

El estado de tu progreso te dará un empujón

La memoria te puede dar un empujón adicional cuando los esfuerzos empiezan a dar sus frutos. Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Columbia sobre tarjetas de fidelización lo ilustra muy bien. Se obsequió a todos los sujetos con una tarjeta de fidelización, para que pudieran acumular puntos por cada café que pedían. Al final, los premiaban con un café gratis después de conseguir cierta cantidad de puntos. Sin embargo, las tarjetas de fidelización variaban un poco:

A. Una tarjeta empezaba con cero puntos y el titular recibía un café gratis después de acumular diez puntos.
B. La otra tarjeta ya tenía dos puntos marcados y el titular recibía un café gratis después de acumular doce puntos.

En ambos casos, el titular de la tarjeta debía acumular diez puntos para conseguir un café gratis, pero los que tenían la tarjeta ya marcada fueron, de media, un veinte por ciento más rápidos a la hora de conseguir su café gratis, comparado con los que no la tenían marcada. Este ejemplo muestra que es más fácil llevar algo a cabo si se tiene la sensación de que ya se ha iniciado. En otras palabras, que no se empieza de cero.

Hemingway mantenía un registro diario de la cantidad de palabras que escribía y lo representaba en gráficos. Anthony Trollope también tenía como norma escribir doscientas cincuenta palabras en quince minutos y llevar la cuenta de ello. Imité sus hábitos y registré la cantidad de caracteres que escribía cada día al redactar este manuscrito. Además de la satisfacción de haber cumplido con el trabajo del día, también se siente alegría. Mantener un registro del estado de tu progreso sirve para celebrar tus victorias.

Paso 34

Haz las pausas necesarias para preservar fuerzas

> Debes aprender a estar quieto en medio de la actividad y estar vibrantemente vivo en el reposo.
>
> Indira Gandhi

A la hora de desarrollar hábitos, es importante entender cuánto tiempo necesitas para recuperarte. Si no te has recuperado al día siguiente, acabarás excediéndote en algún momento. Se irá abriendo una grieta poco a poco y te resultará difícil continuar.

Para empezar, deberías entender con precisión cuántas horas necesitas dormir. Me fijé en cuánto dormía antes de despertarme de forma natural sin despertador y entendí que necesitaba unas ocho horas de sueño cada noche.

Horas «de descuento»

Haruki Murakami dedica una hora al día a correr o a nadar. Para él, el día tiene solo veintitrés horas. El ejercicio es obligatorio y el resto

del tiempo lo dedica a otras cosas. «Descuenta» su hora de ejercicio de las veinticuatro horas del día.

Del mismo modo, pienso que debemos descontar actividades básicas como dormir, comer y descansar de las veinticuatro horas que tiene un día. Primero hay que asegurar estas necesidades básicas y luego encontrar tiempo para el resto de actividades.

La gente que acaba en el hospital a menudo no es capaz de satisfacer sus necesidades básicas, como dormir de forma adecuada, comer bien y descansar.

Las personas que trabajan en empresas donde hay que hacer horas extra pueden experimentar una sensación eufórica de abnegación, en la que el dolor que sienten es la recompensa. Muchas veces quieren renunciar a estas condiciones tan duras, pero les resulta difícil apartarse de sus comunidades corporativas.

Sin embargo, si no han destinado un tiempo para las necesidades básicas que comentaba antes, deberían empezar a pensar si vale la pena lo que están haciendo, puesto que están sacrificando su vida.

Las técnicas de trabajo de Stephen King

Stephen King es un autor prolífico y, según su libro *Mientras escribo*, trabaja por las mañanas. En cuanto empieza a redactar un nuevo libro, escribe cada día para desarrollar los personajes. También escribe en Navidad y el día de su cumpleaños.

Sin embargo, aunque escribe cada día, solo lo hace por la mañana, para no cansarse jamás. Este parece ser el secreto del estilo de trabajo de un autor de éxito.

Del mismo modo, hay que descansar antes de continuar haciendo algo. No se puede seguir trabajando si no se descansa. Hay que entender que el descanso forma parte del trabajo y del proceso. Si estás demasiado cansado para continuar, no serás eficaz en el hábito de trabajar.

Somos más creativos cuando dormimos

El artista Salvador Dalí pintaba las escenas que veía en sus sueños. Robert Louis Stevenson, el autor de *Dr. Jekyll y Mr. Hyde*, sacó la idea del libro de un sueño. El químico alemán August Kekulé consiguió varias fórmulas químicas basándose en imágenes de sus sueños.

El cerebro durmiente a veces es más creativo que el cerebro despierto. Aunque el pensamiento consciente desaparece cuando dormimos, el cerebro continúa su actividad. De hecho, la cantidad de calorías que consume no varía.

En el pasado, solía pensar que dormir era una pérdida de tiempo, que tenía que recuperar ese tiempo. Por eso envidiaba a la gente que no necesita dormir demasiado. Sin embargo, como se aprecia al examinar los sueños, el poder de nuestra imaginación cuando dormimos puede ser sorprendente y más interesante que cuando estamos despiertos.

Se cree que la causa es la unión aleatoria de las células nerviosas durante el sueño REM, que no ocurre cuando estamos despiertos. Por este motivo, los sueños son tan surrealistas, se mezclan recuerdos y nuestros cerebros producen ideas que jamás nos habríamos imaginado estando despiertos.

En este sentido, cuando escribí este libro, se me ocurrieron muchas soluciones y tuve momentos de «¡Eureka!» cuando me quedaba despierto hasta tarde por la noche con la mente divagando, no estando sentado en el escritorio y concentrado. Hay cosas que ves en sueños de las que te olvidas al despertarte y lo único que te queda es esa sensación de «¡Eureka!».

El cerebro sigue trabajando sin descanso, incluso mientras duerme, y nos manda ideas inesperadas. Así pues, dormir parece necesario no solo para recuperarse, sino también para tener ideas creativas.

Todo a tu alrededor debe ser aburrido a la hora de acostarte

Creo que el motivo por el que la gente es reticente a acostarse es que no quiere «renunciar» al día. Las personas con trabajos ajetreados quieren dedicar las tardes a sus pasatiempos preferidos. Ver programas de televisión extranjeros, leer novelas de misterio o hacer rompecabezas son todo ejemplos de cosas que cuesta dejar de hacer. Tienes curiosidad por saber qué pasará a continuación.

Está claro que estas actividades son divertidas, pero si haces algo demasiado interesante antes de acostarte, no dejarás de decirte: «Venga, diez minutos más» o «A ver si encuentro un buen momento para parar». Y cada vez será más y más tarde.

Creo que es una buena idea que el momento antes de ir a la cama sea un poco aburrido. Hay que leer un libro que no sea demasiado interesante, por ejemplo. Con un libro de poemas o de historias cortas es fácil parar porque duran poco. Lo mismo ocurre con un

libro práctico de instrucciones o de gramática inglesa, puesto que organizan el contenido punto por punto.

El pintor Francis Bacon sufría de insomnio y no dejaba de leer libros de cocina una y otra vez antes de acostarse. Supongo que necesitaba hacerlo para reducir el ritmo de sus pensamientos, como si de meditación se tratara.

Me acuesto a las nueve y media, y me lo indica el despertador. Cuando salta la alarma, no me cuesta dejar de hacer lo que tengo entre manos si no estoy muy absorto en ello. Así pues, puedo renunciar al día sin remordimientos.

Paso 35

Échate una siesta (los efectos de una siesta reparadora son enormes)

> Dime a qué hora comes y si después te echas una siesta (y te diré quién eres).
> Mason Currey

Existen historias bien conocidas sobre las siestas reparadoras de políticos ocupados como el ex primer ministro británico Winston Churchill y el expresidente de Estados Unidos John F. Kennedy. De hecho, como se cuenta en *Rituales cotidianos. Cómo trabajan los artistas* de Mason Currey, hubo muchos genios que hacían siestas en abundancia, como Einstein, Darwin, Matisse, Frank Lloyd Wright, Liszt... Parece ser que el trabajo estresante, el trabajo creativo y echarse la siesta son inseparables.

La NASA, Google y Nike cuentan con salas donde se puede hacer la siesta y recomiendan a sus empleados que hagan «siestas reparadoras», siestas cortas de unos veinte minutos. (Cada vez que veo o escribo algo como «Google también hace esto o lo otro...», me siento intranquilo porque pienso que los trabajadores de otras

empresas necesitan más que el excelente personal de Google todas esas ventajas.)

También yo me echo una siesta reparadora de quince minutos dos veces al día (la primera es cuando vuelvo a dormir por la mañana, como explicaré más tarde). Creo que en el futuro las empresas deberían, por ley, ofrecer salas en las que poder hacer la siesta. Si por algún motivo acabo montando una empresa, el primer punto del orden del día será conseguir que haya una sala para dormir la siesta. ¡Así de convencido estoy de los efectos que tiene!

Después de que el Instituto Meizen de la Prefectura de Fukuoka implantara la siesta de diez minutos, la cantidad de alumnos que accedió a la Universidad de Tokio se duplicó. Según un estudio de la Universidad de Lyon, si los estudiantes dormían la siesta entre sus tareas memorísticas, aprendían más rápido y potenciaban la memoria a largo plazo. En un estudio de la NASA, las capacidades cognitivas como la memoria y la atención mejoraron un treinta y cuatro por ciento después de que los sujetos durmieran siestas de veintiséis minutos.

Cuando se mejora la capacidad cognitiva, se activa el sistema de enfriamiento del cerebro. Los deseos de los sujetos se enfriaron y, de este modo, pudieron actuar para conseguir recompensas futuras. Por experiencia propia, creo que es cierto. Hago una siesta reparadora de quince minutos antes de hacer ejercicio o de empezar una tarea complicada que requiere fuerza de voluntad. Me siento muy renovado después de un cuarto de hora y, a menudo, incluso tengo sueños breves. Cuando me levanto de la siesta, estoy supermotivado.

¿Qué significa volver a dormir estratégicamente?

Con mi método, creo dos «mañanas». Me levanto a las cinco y voy a la biblioteca a las nueve y media. Las primeras cuatro horas después de levantarme, me pongo a trabajar, escribo, practico yoga y estudio inglés. Poco después de adoptar esta rutina, me di cuenta de que estaba agotado para cuando tenía que empezar el trabajo más importante.

Así pues, decidí volver a dormir unos quince minutos. Esta siesta corta es un acto estratégico que me ayuda a recuperar la fuerza de voluntad. Aunque tengo como hábito dormir siete u ocho horas, no siempre me despierto totalmente descansado y a veces me despierto en plena noche. Lo compenso volviendo a dormir, lo cual me deja renovado.

El autor Nicholson Baker también utiliza este método. Se despierta sobre las cuatro, cuatro y media, y escribe durante una hora y media. Luego vuelve a la cama y se despierta de nuevo a las ocho y media.

Lo bueno de este procedimiento es que resulta fácil levantarse la primera vez, aunque estés un poquito cansado por la mañana, puesto que sabes que podrás volver a dormir. Recomiendo el método de volver a dormir estratégicamente, porque consigues tener dos mañanas eficaces.

Paso 36

Descansa de forma agresiva

Según el efecto Sechenov, puedes controlar mejor los sentimientos y mejorar la actividad mental si haces ejercicio intenso, más que descansando y relajándote.

Cuando estás cansado, normalmente quieres tumbarte en la cama y holgazanear, pero solo tumbándote no vas a cambiar de humor y quizás acabes odiándote cuando llegue la noche. No gastar energía no equivale a descansar. Puedes descansar en el verdadero sentido de la palabra si eres proactivo y realizas una actividad que disfrutas, como salir y estar en contacto con la naturaleza.

Preparar una «lista para resolver crisis»

Habrá momentos en los que sentirás cierta melancolía, aunque tengas una vida plena. En estas ocasiones, va bien estar preparado con cosas que puedes hacer para cambiar de humor. O sea, puedes enfrentarte al estrés de forma intencionada como más te gusta. A esta lista de métodos la llamo «lista para resolver crisis».

Mi lista para resolver crisis incluye dar un paseo, estar en contacto con los árboles, la tierra y la naturaleza, hacer una hoguera, conducir el coche e ir al cine. A veces es bueno ir a un lugar lejano. Aunque al principio no me apetece, al final me calmo o me ayuda emocionalmente si me voy. Lo comparo con tranquilizar a un niño con su juguete preferido.

Paso 37

Valora las cosas que no conviertes en hábito

> La continuidad en todo es desagradable. El frío es agradable porque luego será caliente.
>
> Blaise Pascal

Ahora vivo cada día como si de una semana se tratara. De la mañana a la noche, el tiempo que paso trabajando y estudiando es como una semana en la oficina. Después de hacer ejercicio en el gimnasio, sigo con todos los hábitos diarios. Cuando se pone el sol, es como si hubiera llegado el fin de semana; es el momento de tener algo de tiempo libre y relajado. Está bien hacer lo que uno quiere después de haber acabado las obligaciones diarias. Cuando empecé a seguir un horario y a desarrollar hábitos, estaba agotado, así que a veces acababa remoloneando y me distraía con el teléfono. Lo extraño es que no me sentía culpable. En otras palabras, me di cuenta de que no eran mis acciones, sino más bien el hecho de que buscaba distracciones para no hacer lo que debía, lo que me hacía sentir culpable. En cuanto empecé a acostumbrarme a mis hábitos, dejé de sentirme tan agotado y de forma natural fui dejando de

remolonear y de juguetear con el teléfono. Ahora, cuando tengo la noche libre, suelo mirar alguna peli.

Todos queremos usar nuestro tiempo de la forma más provechosa posible y por esto existen los hábitos. Sin embargo, es imposible que las veinticuatro horas del día sean provechosas. De hecho, aún diría más: no hace falta que sea así. Al seguir con los hábitos, empecé a darme cuenta de que también es necesario darse tiempo para aclararse las ideas.

Cómo se tomaban un descanso Kojin Karatani e Immanuel Kant

El crítico Kojin Karatani, quien para mí es un intelectual japonés ejemplar, deja de trabajar por la tarde y se pasa las noches viendo series y películas. En otras palabras, no utiliza la cabeza por la tarde. Se dice que lleva más de una década viviendo así.

El filósofo Immanuel Kant también era como un Dios de los hábitos. Sus paseos diarios de las tres y media eran famosos. Era tan puntual que la gente ajustaba su reloj al verle. Kant fue soltero toda la vida, vivió en su ciudad natal, Königsberg, y parece ser que jamás se dio cuenta de que tenía el mar a unas pocas horas.

Aunque podría parecer que era un genio excéntrico, Kant gozaba de dotes sociales y tenía buena conversación. Comía una vez al día, pero disfrutaba charlando mientras comía, no solo con sus compañeros, sino también con los conciudadanos de distintas profesiones. Decía que no era saludable que un filósofo comiera solo. Conversar era su forma de descansar la mente.

También necesitamos cambios en nuestros hábitos

En algunas culturas, la gente tiene por costumbre hacer caminatas de miles de kilómetros. Puesto que andan casi cada día, no caminan para hacer una excursión, sino que andar se convierte en un hecho diario. Incluso las caminatas al aire libre se convierten en una actividad diaria si se realizan con regularidad. Del mismo modo, cuando empecé como autónomo, mi situación de «cada día es domingo» perdió su glamur rápidamente. Empecé a pensar que necesitamos cambiar nuestros hábitos en su justa medida.

Va bien practicar tus hábitos cada día, hasta que empiezas a ver las recompensas y al final los adquieres, pero ante todo hay que sentir que quieres seguir con ellos. Así pues, se pueden cambiar algunas cosas aquí y allí, y tomarte alguna pausa, para no aburrirte. En mi caso, he empezado a pensar que es una buena idea tomarse un día libre o ir a algún sitio al menos una vez por semana.

Paso 38

No confundas la «meta» con el «objetivo»

> El éxito es una consecuencia y no debe ser una meta.
>
> Gustave Flaubert

Según el libro *Las dietas no funcionan* de Bob Schwartz, solo diez de cada doscientas personas tienen éxito haciendo dieta, y solo una de esas diez consigue mantener el peso conseguido. Aunque mucha gente puede conseguir sus metas, pocas son capaces de mantenerlas.

Probablemente este hecho se debe a que mucha gente considera que hacer dieta es un medio para conseguir un peso objetivo con disciplina, durante un tiempo. Cuando consiguen su objetivo, se sienten satisfechos y relajan sus esfuerzos, y al final vuelven a su peso inicial. Hacer dieta no es como aprobar la carrera de medicina o de derecho, que cuando se acaba con éxito no requiere volver a examinarse para obtener el título. La dieta no es un acontecimiento aislado. La meta de una dieta es encontrar un estilo de vida que sea sostenible sin sufrir.

Muchos atletas se deprimen después de competir en los Juegos Olímpicos. Del mismo modo, algunos astronautas se desaniman después de sus viajes espaciales.

El jugador profesional de videojuegos Daigo Umehara dice que experimenta lo mismo. Por esto, ha conseguido que su meta sea «la mejora continua», no solo ganar torneos, porque se quema y no puede seguir si su única meta es ganar.

El «plan maestro» de Schwarzenegger

Los términos en japonés para «objetivo, meta e hito» utilizan caracteres similares y todo es bastante confuso. Para aclarar la situación, podemos ver lo que Arnold Schwarzenegger llama un «plan maestro».

Él se pregunta constantemente: «¿Qué puedo hacer hoy para acercarme a mi gran meta, mi plan maestro?».

Mi objetivo es conseguir un tiempo concreto en los maratones. Marcarme las tres horas y treinta minutos me da la energía para entrenarme cada día. La finalidad general de correr, para mí, es mantener una mente y un cuerpo sanos. También tengo como objetivo publicar libros y la meta en este caso es satisfacer mi curiosidad.

Paso 39

Mira solo los objetivos que tienes delante

> Un héroe es un hombre que hace lo que puede.
>
> Romain Rolland

En los bolos, un consejo común es que apuntes hacia las flechas que están cerca de los bolos, no a los bolos. Deberíamos tener esto en cuenta cuando intentamos adquirir un hábito. ¿Por qué?

Un inhibidor de buenos hábitos:

La cuestión de la «única moneda»

A veces, la persona que está trabajando para conseguir una meta de repente se da cuenta de todo el esfuerzo que hace falta para conseguirla, lo cual puede ser desalentador. Por ejemplo, para ahorrar un millón de dólares, hay que ahorrar con paciencia y diligencia pequeñas cantidades diarias. Sin embargo, para una persona que ya tiene un millón de dólares, ahorrar un par de dólares puede parecer una tontería.

Sientes la misma frustración cuando escuchas a alguien bilingüe hablar inglés con fluidez. Te hace sentir que no tiene sentido memorizar ni una palabra en inglés.

Cuando se ven los proyectos y los logros de la gente en las redes sociales, se pierde la motivación porque uno se da cuenta del gran esfuerzo que tendrá que invertir para llegar a ese punto.

Cómo jugó Kazu hasta los cincuenta y un años

Para enfrentarte al tema de la «única moneda», debes centrarte solo en el objetivo que tienes delante.

Kazuyoshi «Kazu» Miura sigue jugando al fútbol a los cincuenta y dos años, pero dudo mucho que su objetivo fuera jugar hasta esta edad. La idea de la jubilación ya le había pasado por la cabeza a los treinta. En ese momento, pensó que esperaría dos años más y siguió pensando lo mismo cada dos años hasta el día de hoy.

Mi segundo maratón fue complicado. Me lesioné la rodilla. Si hubiera pensado cuánto me quedaba por correr en el kilómetro veinte o treinta, me habría dado por vencido. Así pues, durante la segunda mitad, me fui diciendo que pararía después de dos kilómetros más. Pensé lo mismo una y otra vez después de cada dos kilómetros, y de algún modo llegué a la línea de meta.

La película *Hasta el último hombre* está basada en una historia real de un médico de combate que salvó por su cuenta a setenta y cinco soldados heridos. El personaje principal permanece en el lugar del despliegue incluso después de que su unidad se haya retirado y no deja de llevar a cuestas a los heridos que han quedado atrás. Entre

los disparos del campo de batalla, no para de pensar: «Señor, ayúdame a recoger a uno más».

Por otro lado, también puedes fortalecerte y motivarte con cosas que has conseguido en el pasado. La corredora de maratones Naoko Takahashi una vez dijo: «¿Qué distancia he corrido a fecha de hoy? Pues cuarenta y dos kilómetros más no es nada».

Paso 40

Experimenta los fracasos; son indispensables para adquirir hábitos

Para adquirir hábitos, es necesario experimentar el máximo de fracasos posible. Desafortunadamente, no podrás adquirir hábitos solo leyendo este libro. Hay que pasar por un proceso de ensayo y error.

«¿Cómo lo puedes conseguir?» Es una pregunta que se plantea a menudo en los libros de autoayuda y de negocios, y la respuesta es muy fácil. Más que pensar que hay que conseguirlo, hay que experimentar el máximo de fracasos posible. ¿Por qué?

Un amigo mío dice que sonríe cada vez que no consigue algo. Para él, fracasar es descubrir un método que no funcionará, lo cual te acerca un paso más a conseguirlo. Encuentra muchos métodos que no funcionan y, un día, encontrarás el método que sí. Visto de este modo, el fracaso es casi como el éxito. Del mismo modo que el trabajo se complementa con el descanso, el éxito y el fracaso son casi un mismo concepto de un mismo proceso. La única diferencia es que marcamos una línea de resultados visibles en un momento concreto y les damos nombres distintos.

Nadie quiere fracasar innecesariamente. Por esto nos empeñamos en buscar consejo y asesoramiento. Sin embargo, cuando se hace para evitar el fracaso, acabamos tomando el camino más largo hacia el éxito. Si nos avergüenza fracasar, quizá nunca recibamos nuestra recompensa y salgamos perdiendo. Quizá perdamos nuestra motivación y no podamos seguir. Sin embargo, los que tienen éxito son los que no abandonan ante el fracaso y continúan hasta el final. No hay más.

El significado de acumular fracasos

Cuando algo se convierte en hábito, podemos practicarlo con mayor facilidad de lo que nos imaginábamos antes de adquirirlo. Sin embargo, no significa que disfrutes haciéndolo. Habrá días en los que tendrás sueño por la mañana y habrá otros en los que no querrás ir a trabajar o salir a correr.

Sin embargo, puedes superar estos sentimientos si mantienes un registro de los fracasos que acumulas. Me siento mal cuando no me puedo levantar por la mañana. Como dije con anterioridad, no me permite practicar yoga ni realizar el resto de tareas matutinas.

Un fracaso que he repetido una y otra vez es beber demasiado, perder la mañana siguiente y el resto del día, y luego lamentarlo. Cada vez que me ha pasado, he tomado notas. Mirando atrás, lo veo como fracasos necesarios. Un fracaso o dos no son un castigo. Como he dicho antes, el «tú» de mañana parece siempre Superman, actuando de forma distinta al «tú» de hoy. Cuando fracasas y dejas la ilusión de que lo puedes hacer todo ahora, es cuando empieza el proceso.

Diferenciar entre el fracaso y la falta de confianza en uno mismo

Con el fracaso, es importante no deprimirse luego. Recuerda los niños que no podían esperar a su segunda nube en ese experimento. Será más duro conseguir nuestra futura recompensa si nos sentimos mal o desesperanzados en el presente. Intentemos no caer en la trampa de los círculos viciosos.

Cuanto más negativo sea algo, más tendemos a subrayar su función en nuestras vidas, una tendencia humana natural llamada «sesgo de negatividad». Debido a este sesgo, lo único que podemos hacer es prestar atención al hábito que no hemos podido adquirir. En momentos así, también es importante prestar atención a los hábitos que sí hemos adquirido.

La minimalista Seiko Yamaguchi dice que, cuando su casa está hecha un desastre, más que obsesionarse con el caos y sentirse decepcionada, lo reconoce y afirma algo así como: «¡Estoy tan ajetreada ahora que no puedo ni limpiar la casa!». Fracasar solo significa que el método que has intentado no era correcto, no que sea culpa tuya.

Paso 41

Deja de preocuparte por cuánto tiempo se necesita para convertir algo en un hábito

¿Cuánto tiempo hay que seguir haciendo algo para convertirlo en hábito? Probablemente esta pregunta se nos haya pasado a todos por la cabeza. La respuesta más famosa es «veintiún días». Parece que este mito proviene de una historia sobre un paciente que necesitó veintiún días para acostumbrarse a estar sin extremidades después de que se las amputaran.

En cualquier caso, para que algo se convierta en hábito, debe ocurrir un cambio en el circuito neuronal que indique una diferencia en lo que se percibe como recompensa. Así que la idea de que un proceso así de complicado se pueda reducir a una cantidad de días concreta es cuanto menos peculiar.

Un informe decía que la media para que acciones como beber agua o hacer sentadillas se conviertan en hábitos era de sesenta y seis días. Sin embargo, se trata de una media de tiempos que oscilan entre dieciocho y doscientos cincuenta y cuatro días, o sea, que la variación es tan grande que apenas nos sirve de referencia.

Creo que es mejor no evaluar los hábitos numéricamente. Aunque aceptar retos con unos días concretos en mente tiene su valor, como un desafío de treinta días de sentadillas, lo importante no es el objetivo a corto plazo, sino si podrás continuar en el día treinta y uno, después de haber concluido el desafío. Si llegado a ese punto sigues pensando en tu reto como en un acto de resistencia, probablemente no vayas a continuar con el hábito.

Sabrás cuándo algo se ha convertido en un hábito

No hay respuesta a la pregunta de cuántos días se necesitan para que algo se convierta en un hábito. Sin embargo, puedo decir que cuando adquieras el hábito, lo notarás.

Me gustaría darte un ejemplo de un momento en el que sentí algo así. Llevaba casi diez años yendo al gimnasio, pero solo una vez por semana o incluso una vez al mes si estaba ocupado. Al quinto día de empezar a ir cada día, me encontré el gimnasio cerrado. Antes, probablemente me habría sentido aliviado y habría pensado: «Bueno, no puedo hacer ejercicio si está cerrado. Qué suerte la mía». Sin embargo, ese día me sorprendí a mí mismo pensando: «Ostras, está cerrado. Qué pena».

Mi cerebro empezaba a ver el ejercicio como algo que me hacía sentir bien, algo que me daba sensación de logro, más que de ardua obligación, como lo percibía antes.

Las señales para iniciar un ayuno de azúcar

También sé cuándo he podido acabar con un mal hábito. Un día, tres semanas después de iniciar mi ayuno de azúcar, vi unos bollos esponjosos rellenos de crema y unos bocadillos con nata montada y pasta de judías dulces en la panadería, y no sentí nada. Tenía hambre, pero cuando vi tanto dulzor, incluso sentí náuseas. Sé que los dulces japoneses son populares entre los extranjeros porque no son demasiado dulces. Pues lo que sentí fue algo similar a lo que siente un japonés cuando está en el extranjero y come postres demasiado dulces.

En el pasado, tendría que haber utilizado la fuerza de voluntad para controlarme y no comer lo que me apetecía. Sin embargo, el circuito neuronal que ansiaba dulces parecía haberse dormido y hoy ya no tengo la sensación de que tenga que «alejarme» de ellos. Esto es una señal de que he completado el proceso de abandonarlos y de acabar con ese hábito.

Hay una expresión en la que me veo reflejado: «Vive la respuesta». No sabes cuántos días necesitarás para que algo se convierta en un hábito. Sin embargo, cuando tienes la respuesta, ya lo estás viviendo.

La meta es dejar de ser consciente de ello

Creo que la meta de todo aspirante a ser minimalista es dejar de ser consciente del hecho de que practica el minimalismo. Es decir, se trata de alcanzar un estado en el que el minimalismo esté presente en tus acciones sin que te percates de ello.

Lo mismo ocurre con los hábitos. Cuando dejas de pensar en ellos, es cuando los has adquirido de verdad. En cuanto a los hábitos que he conseguido, no tengo conciencia de estar manteniéndolos o de

dedicar ni un pensamiento consciente a seguir perseverando. Simplemente actúo.

Ya no tengo ganas de escribir sobre mis hábitos en las redes sociales para que la gente los conozca. Correr diez kilómetros al día se ha convertido en algo natural para mí, no algo que deba celebrar o anunciar. Aunque a veces pienso que no tengo ganas de ir al gimnasio, de algún modo siempre acabo yendo.

Aún no has adquirido un hábito si te preocupa incumplirlo. Cuando lo has adquirido de verdad, tienes la seguridad de que siempre vas a cumplirlo, pese a situaciones potenciales que podrían dificultarlo. Piensa en cepillarte los dientes: te sientes incómodo si no lo haces. Si mantienes una acción sin ser consciente de que es un hábito, es que probablemente ya se haya convertido en un verdadero hábito.

Paso 42

Hazlo; es mejor que no hacerlo

En el libro *De qué hablo cuando hablo de correr*, Haruki Murakami explica la historia de cuando entrevistó al corredor olímpico Toshihiko Seko:

> Le pregunté: «¿Un corredor de su nivel, algún día se siente sin ganas de correr?». Él se me quedó mirando, y con una voz que dejó muy claro que pensaba que mi pregunta era estúpida, contestó: «Por supuesto. ¡Todo el tiempo!».
>
> Quería escuchar la respuesta directamente de Seko. Quería saber si, a pesar de estar en mundos diferentes en términos de fuerza, dedicación y motivación, nos sentíamos de la misma forma cuando nos atábamos las zapatillas deportivas a primera hora de la mañana. La respuesta de Seko fue un gran alivio. Al fin y al cabo, todos somos iguales.

Hay momentos en los que Murakami, que ha corrido prácticamente cada día durante más de veinte años, no quiere correr. Del mismo modo que a Murakami le aliviaron las palabras de Seko, a mí me aliviaron las palabras de Murakami.

Aunque los hábitos se refieren a las acciones que realizamos casi sin pensar, no siempre podemos elegir sin pensar. En algún momento, surgen los conflictos. Como somos humanos, siempre habrá momentos en los que no tendremos ganas de hacer algo.

Se sufre cuando se practican los hábitos. Sin embargo, comparado con el arrepentimiento que sentimos cuando los incumplimos, creo que es mucho mejor practicarlos. Al acumular fracasos en nuestros intentos de hacer algo, algún día conseguiremos más recompensas. Si no lo intentamos, lo lamentaremos igual y además sentiremos falta de confianza en nosotros mismos. Así pues, es preferible escoger la opción que parece un poco mejor; es decir, realizar la tarea que tenemos entre manos, aunque no queramos hacerla.

Paso 43

Aumenta gradualmente el nivel de dificultad

A veces uno se aburre del hábito que lleva tiempo practicando. Por ejemplo, levantarse temprano, practicar yoga, hacer ejercicio... Esa sensación reconfortante y de logro del principio va desapareciendo.

Cuando el nivel de dificultad que te impones es demasiado alto, el cerebro lo reconocerá solo como sufrimiento y no podrás continuar. Sin embargo, tampoco estarás satisfecho si el nivel es demasiado bajo y en este caso te aburrirás. Si te impones un poco de estrés, se liberará una cantidad adecuada de cortisol, una hormona del estrés que te dará la sensación de satisfacción. No hay alegría sin estrés.

Una vez le pregunté a un entrenador del gimnasio si debería levantar más peso y su respuesta fue: «Cuando puedas levantar el de ahora con facilidad». Del mismo modo que un día te das cuenta de que tatareas al volante sin ser consciente de que conduces, cuando tengas más práctica corriendo, podrás pensar en otra cosa mientras corres a la velocidad que antes te agotaba. Cuando algo que solía ser difícil se convierte en algo fácil, ha llegado el momento de aumentar el nivel de dificultad.

Al psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi se le ocurrió la idea del «estado de fluidez», un estado en el que la gente está tan centrada que se olvida del paso del tiempo y siente satisfacción. Esto ocurre cuando realizas algo que presenta el nivel de dificultad justo, ni demasiado extenuante ni demasiado fácil. Al escribir este manuscrito, me cuesta concentrarme cuando me resulta difícil establecer conexiones lógicas o cuando estoy escribiendo una parte especializada y complicada. Cuando escribo algo que presenta un nivel de dificultad adecuado para mí, cuando escribo sobre un tema que he vivido y comprendo bien, me puedo centrar y escribir, y me olvido del paso del tiempo.

AJUSTA TUS HÁBITOS CON TANTA NATURALIDAD QUE NO PERCIBIRÁS EL NIVEL DE DIFICULTAD

Evidentemente, no podrás continuar practicando un hábito si aumentas demasiado y de golpe el nivel de dificultad. Es mejor hacerlo gradualmente.

Si tu objetivo es levantarte una hora antes, hay que ir poniendo el despertador cada vez cinco minutos antes. Es difícil despertarse una hora antes que ayer, pero no cuesta tanto si son cinco minutos. Despiértate cinco minutos antes cada mañana durante doce días y podrás levantarte una hora antes.

Cuando corro en la cinta, añado un minuto más que la última vez y a veces aumento la velocidad 0,1 kilómetros cada minuto que corro. Aumenta el nivel de dificultad poco a poco y mejorarás sin fracasar.

Las «prácticas intencionadas» son necesarias para la mejora

Se dice que Ichiro se imponía un reto distinto por cada pelota lanzada cuando jugaba de bateador. Aunque tocara la pelota, no se daba por satisfecho si no alcanzaba su objetivo.

El jugador profesional de videojuegos Daigo Umehara también explica: «No consigues dominarlo todo, por muchas horas que juegues sin pensar». Parece ser que obcecarse en prolongar el tiempo de práctica no se traduce en mejores resultados. Veamos los tiros a canasta en el baloncesto. Para mejorar los tiros no hay que tirar muchas veces, sino perfeccionar cada tiro teniendo en cuenta la distancia, la trayectoria del balón, el movimiento de la muñeca... Se hacen hipótesis y luego se corrigen los movimientos. Estos métodos se llaman «prácticas intencionadas».

Cuando algo se convierte en un hábito y resulta fácil, puedes continuar practicándolo sin rumbo a ese mismo nivel de dificultad. Sin embargo, la dopamina se libera cuando sientes la novedad y las conexiones neuronales ocurren cuando abandonas el terreno familiar.

Aunque siempre practiques los mismos hábitos, quizá no siempre obtengas la estimulación necesaria para ir más allá. Estira las piernas más de lo habitual en yoga. Vuelve a trabajar duro en el trabajo cuando sientas que quieres dejarlo. Siempre se puede crecer si se da un paso más allá para avanzar, incluso cuando piensas que ya lo has dado todo.

Paso 44

Supera los desafíos que encuentres por el camino

Por muy bien que pienses que hayas adquirido un hábito, habrá momentos en los que no te apetecerá practicarlo. Una forma de enfrentarse a la situación es mantener unos mínimos.

Stephen Guise, el autor de *Mini hábitos: Cómo lograr grandes resultados con el mínimo esfuerzo*, sugiere que incluso cuando algo se ha convertido en hábito, nunca se debería aspirar demasiado al establecer objetivos. Un objetivo para las flexiones puede ser hacer una, aunque puedas hacer cien. Aunque ya sea un hábito escribir en un diario o un blog y puedas escribir mil palabras al día, tu objetivo puede ser el mismo que cuando empezaste con cien palabras al día. Puedes hacer esa flexión o escribir cien palabras el día que no te apetezca hacer más.

Como ya he dicho muchas veces, lo que reduce la fuerza de voluntad es la sensación de falta de confianza en uno mismo. Esa sensación negativa de no ser capaz de hacer algo o de conseguir tu objetivo dificultará que procedas con tu próximo hábito. Así pues, es importante mantener una referencia con cada hábito, para no

negarte la satisfacción de haber cumplido. Aunque hoy no hayas podido hacer demasiado, puedes compensarlo mañana.

Tu mejora no te servirá de motivación

> La mayor recompensa de una cosa bien hecha es haberla hecho.
>
> Voltaire

Aunque sigas practicando tus hábitos, solo percibirás la mejora ocasionalmente. No podrás mantener el hábito si consideras que la mejora es tu única recompensa o la utilizas como motivación.

Veamos el yoga, por ejemplo. Mi cuerpo se flexibilizó inmediatamente, a las dos semanas de haber empezado, y estaba contento y con ganas de continuar. Sin embargo, llegó un momento en el que dejé de mejorar la flexibilidad, aunque seguía practicando yoga cada día. Incluso cuando sientes que vas avanzando, preguntas como «¿Estarán mis isquiotibiales hoy más flexibles de lo habitual?» van apareciendo muy, muy sigilosamente. Llevo más de seis meses siguiendo una guía para conseguir hacer *splits* en un mes, pero aún no lo he conseguido.

Habrá momentos en los que no querré continuar si espero que la mejora sea mi recompensa. Sin embargo, mi cuerpo se rigidizará si no practico yoga durante unos días y sentiré que he fracasado. Con el inglés, me pasa lo mismo. Hay días que de repente puedo entender lo que dicen los oradores, pero en general no siento que haya mejora. La mejora viene acompañada de períodos de estancamiento y de avance. Más que una línea recta que siempre va subiendo, es un zigzag, como subir y bajar por una escalera. Así pues, si tomo la

mejora como recompensa, querré dejarlo en los momentos de estancamiento.

Para poder continuar, hay que buscar una recompensa en las acciones, más que en la mejora. Deberías marcarte como recompensa la autoaprobación por ser capaz de perseverar con tu hábito un día más. Es muy importante. Cuando te sientas estancado, quizá te ayude imaginarte como una crisálida. Su apariencia exterior nunca cambia, pero por dentro ya se está preparando para la siguiente fase. Las alegrías de la mejora son como los bonos de una compañía que no va demasiado bien. Considérate afortunado de recibirlas de vez en cuando.

Paso 45

Persevera y aumenta tu autoeficacia

> Todo lo que se necesitas para tener éxito en la vida es ignorancia y confianza.
>
> Mark Twain

En el paso 17, te presenté una forma de superar el miedo a las serpientes «desglosando» o dividiendo la tarea en pasos más pequeños. Además, este ejemplo no acaba aquí. Curiosamente, la gente que consiguió superar el miedo a las serpientes también fue capaz de superar otros miedos. Después de enfrentarse de verdad a un miedo, no quedaba tan fácilmente abatida, incluso ante el fracaso. El psicólogo Albert Bandura lo llamó «autoeficacia».

En pocas palabras, sentir autoeficacia es creer «¡Lo puedo conseguir!»; es creer que puedes cambiar, crecer, aprender y superar nuevos retos.

Dejé de comer dulces después de dejar de beber y en ese momento pensé: «¡Si he podido dejar de beber, seguro que podré dejar de tomar dulces!».

Cuando consigues algo, sientes que podrás alcanzar tu próximo logro. Los niños que pudieron esperar a tomar dos nubes en ese

experimento quizá ya habían superado muchos desafíos y habían vivido muchas experiencias por las que les elogiaran a los cuatro o cinco años.

Por otro lado, si piensas: «No puedo hacerlo» o «Fracaso en todo lo que intento», sería racional darse por vencido a la mínima que te enfrentas a un nuevo desafío. Si piensas que vas a fracasar de nuevo, verás como una pérdida de tiempo tener que enfrentarte a tus emociones contradictorias. Más que esperar todo lo que puedas antes de comerte una nube, con la esperanza de que más tarde te recompensarán con dos nubes, llegarás a la conclusión de que será mejor comer una nube en cuanto te la ofrezcan.

Esto es lo que dice Walter Mischel. Los niños que tienen más expectativas de éxito tendrán más confianza cuando se enfrenten a un nuevo desafío, como si ya lo hubieran conseguido. Creen que no fallarán, así que deciden ir a por todas y escogen arriesgarse a fracasar.

Cuando empiezas algo nuevo, la gente te aconseja que «te lances» y estoy de acuerdo. Sin embargo, la gente que «se lanza» es la que tiene muchas experiencias lanzándose y que de algún modo las cosas funcionen.

Si no tienes miedo al fracaso, te resultará fácil aceptar nuevos retos y continuarás teniendo éxito.

MI SENSACIÓN DE AUTOEFICACIA EMPEZÓ LIMPIANDO

Los niños que pudieron esperar en el experimento de las nubes también tuvieron «éxito» en otros contextos, como en las notas y la salud.

Creo que el resultado de autoeficacia («¡Puedo hacerlo!») se extendió a varios aspectos de sus vidas.

Tengo que decir que esto también se aplica a mí. Empecé a limpiar mi apartamento, pero no me bastó. Quise mejorar mi vida de otras formas. Aprendí a levantarme pronto por la mañana y sentí que había conseguido tanto cuando logré ir al gimnasio que al principio me sentía satisfecho incluso si luego holgazaneaba. Cuando eres capaz de levantarte y hacer ejercicio con facilidad, quieres más desafíos.

Cuando adquieres un hábito, quieres adquirir otro. Tu sensación de autoeficacia aumenta cuando desarrollas un hábito y entonces es fácil crear el siguiente. De este modo, el impacto positivo se extiende más allá del hábito inicial.

Paso 46

Crea una reacción en cadena

Necesité un tiempo para que el ejercicio se convirtiera en uno de mis hábitos. Después de mudarme al campo, corría o iba en coche. Cuando hice una caminata larga por primera vez en mucho tiempo, me sorprendió ver que podía caminar con ritmo rápido y constante. Tenía la sensación de tener las piernas y las caderas más compactas. Me sentía ligero, como cuando Goku en *Dragon Ball* se quita la ropa pesada.

Se dice que la salud de la gente que solo puede caminar despacio presenta varios riesgos, como depresión y una disminución de las funciones corporales y cognitivas. ¿Acaso no deberías caminar con brío si tu cuerpo se siente ligero y tú motivado?

Todo empieza a ser más fácil en tu vida diaria si estás en forma. La fatiga de subir las escaleras es casi inexistente, así que no hace falta tomar el ascensor abarrotado. No te quedas sin respiración y de este modo tu salud no empeora.

Los hábitos que ya has adquirido se convierten en tu recompensa

Como habrás empezado distintos hábitos en distintos momentos, habrá algunos que ya habrás adquirido que ahora casi no te cuestan y te resultan divertidos. Para mí, un ejemplo sería escribir en mi diario. Ya no me cuesta hacerlo. Empiezo a escribir sobre mis sentimientos negativos y las cosas empiezan a iluminarse en el acto. Para mí, escribir en mi diario es una forma de renovarme y también es una recompensa.

Lo mismo me ocurre con correr. Solía pensar: «Me comeré algo bueno si consigo ir a correr», pero me he dado cuenta de que en algún momento he empezado a pensar: «Iré a correr cuando acabe de trabajar». Un hábito que solía ser un reto ahora se ha convertido en recompensa y en una práctica indispensable para mí.

Ya no necesitarás más malos hábitos

Aunque me atormente el estrés, me siento mejor cuando lo escribo en mi diario. Incluso cuando me siento mal, seguro que me sentiré mejor si voy a correr. Ya no necesito comer o beber demasiado, ni hacer compras compulsivas, que en el pasado pensaba que me ayudaban con el estrés. De esta forma, las acciones positivas se refuerzan. «Es estoico», «Tiene mucha fuerza de voluntad». Es solo lo que piensan los demás cuando me ven hacer lo que hago.

Paso 47

Adapta tus hábitos según convenga

> Toda nuestra vida [...] no es más que un conjunto de hábitos.
>
> William James

La forma con la que nos enfrentamos a los hábitos explicada en este libro se puede aplicar a varios aspectos de la vida. Por ejemplo, tengo el hábito de comer muy rápido y, aunque quería corregirlo, no era fácil. Cuando como con una mujer, existe una diferencia considerable de velocidad si no voy con cuidado.

También es importante comer despacio para controlar nuestro apetito y además es bueno para la digestión. Sé que debería ir más despacio, pero es difícil. Lo que se necesita para desarrollar un hábito son castigos y recompensas. Así que apliqué este principio. Establecí una norma en la que me permití descansar solo mientras almorzaba. En otras palabras, si acababa mi almuerzo demasiado rápido, el castigo era que tenía mucho menos tiempo para descansar, y si comía despacio, tenía la recompensa de tener una pausa más larga y relajante. Los resultados no fueron excepcionales, pero creo que algún progreso hubo.

Mucha gente no se toma la medicación que le prescriben, aunque la recompensa sea que mejora la salud, porque a menudo es complicado ver un efecto positivo inmediato. Así que es difícil convertirlo en hábito y es fácil olvidarse de hacerlo. Para recordar que hay que tomar la medicación, es bueno utilizar algo que haces cada día a modo de desencadenante, como he mencionado antes. Es eficaz dejar la medicación al lado del secador, si lo utilizas cada día, o cerca del cepillo de dientes.

Hábitos alimentarios, hábitos pecuniarios

Para mí, las comidas también son un hábito. Cocino tres comidas al día y el menú siempre es el mismo. Mi rutina es ir al supermercado una vez cada tres o cuatro días, comprar los mismos productos y cocinar de la misma forma. De este modo, me aseguro que como la misma cantidad cada día y así no acabo comiendo en exceso con la excusa de que «He preparado demasiada comida y sería una pena tirarla». Por supuesto, salir a comer y disfrutar de platos suculentos es divertido, pero la ventaja de una dieta estable es que no puedes ganar peso.

Los hábitos también se pueden utilizar para gestionar temas importantes, como el dinero. Desde el punto de vista de la tendencia japonesa de ahorrar dinero, los estadounidenses tienen muy pocos ahorros. Según un estudio de 2016, el sesenta y nueve por ciento de siete mil adultos estadounidenses tenía menos de mil dólares en ahorros.

Muchos estadounidenses se sorprenden de los pocos ahorros que tienen cuando llegan a los sesenta y cinco años. Algunos quizás

hayan ahorrado poco porque las ganas de gastar que tenían en el presente superaban la preocupación por la seguridad financiera de sus años de jubilación.

Sin embargo, debemos recordar que nuestras acciones se pueden controlar. En una empresa grande, la tasa de empleados adscritos a los planes de ahorros de jubilación 401(k) era del cuarenta por ciento cuando la participación era opcional. Sin embargo, la tasa aumentó hasta el noventa por ciento cuando la participación pasó a ser automática y la empresa impuso varios pasos para renunciar al plan de ahorro. Esto significa que es posible mejorar cuestiones muy importantes, como el ahorro con fondos de pensiones, simplemente rebajando el obstáculo de participación y aumentando el de renuncia.

Aplicar los hábitos en las relaciones interpersonales

Los hábitos también se pueden utilizar para mejorar las relaciones interpersonales. Si ves que estás a punto de quedarte sin papel higiénico (un desencadenante), puedes reemplazarlo sin esperar a que lo haga la siguiente persona (rutina), y de esta forma sientes que estás gestionando las tareas del hogar de inmediato (recompensa).

Si adquieres un hábito así, no tendrás discusiones inútiles con tu compañero de piso.

Un consejo para conseguir hábitos en las relaciones es marcarte una fecha. Es particularmente efectivo en varias situaciones sociales. Llevo más de quince años reuniéndome con mi clase de secundaria y creo que ha sido posible porque la fecha de la reunión está marcada siempre para el 30 de diciembre. Como sabemos cuál es la fecha de

antemano y que se celebra cada año, lo tenemos en cuenta al hacer nuestros planes y de este modo la participación es alta.

También es una estrategia eficaz con las amistades. Tengo dos buenos amigos con los que solo nos reuníamos para nuestro cumpleaños. Era fácil cuadrarlo porque las fechas estaban marcadas y el hábito de reunirnos duró muchos años.

Las estrategias para adquirir hábitos también se pueden aplicar a las relaciones románticas. Se suele decir que los hombres detallistas son populares entre las mujeres. Puede ser que algunas mujeres aprecien (y esperen) que se las alabe con frecuencia y que su hombre les diga que las quiere. Sin embargo, cabe señalar que a algunas mujeres puede que les moleste mucho.

También es posible utilizar tu conocimiento sobre los hábitos para enfrentarte a gente molesta. A veces, aunque alguien te molesta, por empatía continúas respondiendo cuando se pone en contacto contigo. Sin embargo, al hacerlo, la persona continuará esperando la recompensa y convertirá en hábito seguir hablándote. A veces es eficaz marcar límites con claridad.

Paso 48

Crea hábitos únicos para ti

> No sería deseable que todos pensáramos igual. La diferencia de opiniones es lo que hace posible las carreras de caballos.
>
> Mark Twain

Ichiro ha reflexionado sobre el entrenamiento intensivo al que se solía someter de este modo:

«Es verdad que cuando me entrenaba en el campamento de formación Orix a los dieciocho, diecinueve y veinte años, le daba a cientos de pelotas hasta las dos o las tres de la madrugada. Ahora, mirando atrás, veo que no era una forma racional de entrenar. Sin embargo, si alguien me lo hubiera dicho en aquel momento y no hubiera practicado de ese modo por pensar que era una pérdida de tiempo, me pregunto si ahora opinaría lo mismo».

Lo mismo quiero transmitir con este libro. No dejé de beber porque entendí las desventajas de beber. Fue porque personalmente había acumulado muchas experiencias de arrepentimiento. A una persona que no tiene este grado de arrepentimiento es probable que no se le ocurra la idea de dejar de beber. Decidí que tenía que

adquirir buenos hábitos de verdad porque mis propias experiencias de holgazanear me demostraron que no era bueno vivir así.

No espero que los lectores apliquen lo que escribo en este libro al pie de la letra. Espero que adquieras tus propias metodologías originales con tu proceso de ensayo y error.

Cuando empiezas a aprender de un libro, debes leer cuáles son los escollos más comunes antes de empezar. Sin embargo, no entenderás el dolor de un escollo a no ser que caigas en él de verdad. Gracias a este dolor, intentarás no caerte la próxima vez. Sé que no puedo advertirte de todos los escollos de antemano. Sin embargo, hay algunos en los que no dejarás de caer, aunque vayas con cuidado, y quiero que seas consciente de ellos.

Me gustaría que crearas hábitos originales

Aunque solía pensar que era una persona nocturna, conseguí pasar a ser una persona mañanera. Ahora puedo empezar el día sintiéndome bien. Creo que este ejemplo concreto es suficientemente general para que otros también lo apliquen y me gustaría recomendarlo a cualquier persona interesada.

Sin embargo, Masashi Ueda, cuya tira cómica de cuatro viñetas, *Kobo, the Li'l Rascal*, lleva años publicándose, lleva un estilo de vida radicalmente distinto. Se acuesta a las tres y media de la madrugada y se despierta a las diez y media.

El hábito se debe a que el mensajero que va en moto para recoger sus manuscritos llega a las tres y media cada día, y, teniendo en cuenta esta hora de entrega, dice que lo que le va mejor es levantarse a las diez y media.

Esta sensación de que existe algo que es «lo mejor para ti» es lo importante. Es cierto que podría estar contento si alguien copiara mis hábitos, pero todos vivimos en lugares diferentes, tenemos una edad concreta y géneros distintos. No tendría sentido sugerirle a un luchador de sumo que empezara una dieta. La situación variará de una persona a otra y espero que consigas crear un método a tu medida que funcione para ti.

Sin embargo, existen cosas que parecen ser necesarias para todos, a pesar de los distintos contextos. Los registros son un ejemplo. Deberías escribir sobre las condiciones (tu estado de ánimo, condición física, la estación del año, si estás muy ocupado o no) en las que puedes o no puedes continuar con tus hábitos. Si mantienes un registro, empezarás a ver cómo puedes evitar dificultades que has experimentado con anterioridad. Me encantaría que pudieras leer este libro entre líneas y entender este concepto. No existen ejemplos de hábitos que debas adquirir. Lo importante es que pienses por ti mismo.

Paso 49

Reconcíliate con la idea de que tus hábitos dejarán de funcionar en algún momento

> Los hábitos son sorprendentemente duros y a la vez sorprendentemente frágiles.
>
> Gretchen Rubin

La meditación es el acto de volver a ser conscientes de nuestra respiración cuando la consciencia empieza a divagar. Sin embargo, nuestra consciencia no deja de revolotear hacia alguna parte por mucho que intentemos volverla a centrar. El monje budista Ryunosuke Koike expresó el fenómeno del siguiente modo: «Es como cuando un caballo te sacude al intentar montarlo, pero no dejas de volverlo a intentar, por muchas veces que te haya sacudido».

La meditación debería convertirse en tu hábito, pero creo que esta expresión describe los hábitos en general. Sea cual sea tu enfoque para convertir algo en hábito, seguirá sacudiéndote. Los hábitos dejarán de funcionar en algún momento. Lo importante es no dejar de reconstruirlos.

Escribe un «hechizo de restauración»

Si tienes que abandonar tus rutinas habituales por un breve período, o te has hecho una herida en un viaje que te impide hacer las cosas con normalidad, verás que los hábitos que has desarrollado dejarán de funcionar a los pocos días o semanas.

Para contrarrestar este hecho, escribe notas detalladas sobre cómo te sientes cuando algunos hábitos van bien, cuando estás en un estado de fluidez. Para mí, es el horario que mencioné al principio de este libro. Cuando escribimos notas sobre los métodos que han funcionado, tenemos la seguridad de que siempre podemos volver a ese estado.

A veces, también nos olvidamos de cosas sobre nosotros mismos, pero podemos tomar notas y así luego las recordaremos. Podemos empezar de nuevo si tenemos las cosas por escrito. Es como nuestro propio «hechizo de restauración», utilizado en lugar de guardar datos en el juego *Dragon Quest II*. Podemos escribir estas notas nosotros mismos.

Es cierto que algunas situaciones no se pueden gestionar con un «hechizo de restauración». Si te mudas, te cambias de trabajo, te casas o tienes un bebé, no tienes más opción que cambiar los hábitos que tenías que estaban relacionados con tu situación previa.

Sin embargo, incluso después de un acontecimiento transformador de este tipo, creo que se pueden seguir aplicando los mismos métodos para adquirir hábitos nuevos, como quizá levantarte pronto por la mañana para tus hijos, llevarlos al colegio o pasear el nuevo perro de la familia.

Además, no solo es la situación: tú también cambiarás gradualmente. Evidentemente, te harás mayor. No hace falta leer un libro de biología para ver que hoy somos un poquito diferentes a ayer. Así que, para encajar nuestros hábitos con quienes somos, debemos seguir haciendo ajustes.

Mantén una sensación de novedad a la hora de adquirir hábitos

El autor Nicholson Baker estructura su trabajo con hábitos y dice que intenta un enfoque algo distinto cuando escribe un libro nuevo, como: «Ahora solo voy a escribir en el porche trasero en chanclas a partir de las cuatro de la tarde». De este modo, mantiene una sensación de novedad. Los hábitos que he descrito aquí son solo para ahora. Tienes que seguir haciendo cambios y ligeros ajustes para no aburrirte.

He aquí la recomendación de Daigo Umehara sobre los cambios: «Cuando quieres cambiar algo en ti, un consejo es no pensar si de este modo mejorarás o no. Si empeoras, siempre puedes realizar otro cambio cuando te des cuenta». Si un cambio no se traduce en el resultado que querías, siempre puedes realizar otro.

Una cosa es comprometerse con la práctica de adquirir hábitos y otra bien distinta es ser tozudo y no querer cambiar los hábitos creados.

Paso 50

Debes saber que los hábitos no tienen fin

> Mientras vivas, sigue aprendiendo a vivir.
>
> Séneca

Hay algo que solía malinterpretar sobre los minimalistas. Pensaba que el proceso de ser minimalista «acababa» en algún momento.

Cuando me deshacía de las cosas que ya no necesitaba, pensaba: «Ahora me liberaré de mi preocupación por las cosas».

Pensé que sería fácil si podía encontrar ropa que quisiera llevar toda mi vida, como Steve Jobs: «Lo único que tengo que hacer es llevar una camisa blanca toda mi vida. ¡Es superpráctico!». Pero después de mudarme de Tokio al campo, casi no tenía ocasiones para llevar camisas blancas, puesto que se ensucian fácilmente.

Además, según mis intereses, necesito algunas cosas nuevas y tengo que deshacerme de otras. Debido a que he entendido que mi viaje como minimalista no ha llegado a su destino, puedo sentir alegría de nuevo al deshacerme de algunas cosas.

Por ahora, no quiero adquirir más hábitos. Sin embargo, esto no significa que haya acabado con el proceso porque, aunque soy capaz

de desarrollar mis hábitos actuales, habrá nuevos hábitos más difíciles que querré adquirir.

El mismo acto de seguir adquiriendo hábitos es un hábito

Incluso sin problemas entre manos, la gente en su cabeza es capaz de encontrar desafíos.

Somos seres tristes, que seguimos buscando algún tipo de insatisfacción o desafío (en lo que a ojos de cualquiera parecería una vida pacífica) que debemos seguir superando. Sin embargo, superar estos retos tiene su recompensa y los desafíos son infinitos. ¿Acaso no es eso algo por lo que sentirse feliz?

Haber adquirido hábitos no significa que hayamos acabado con nuestros hábitos.

Los hábitos no tienen fin.

Es un hábito seguir creando hábitos.

4

Estamos hechos de hábitos

Empezamos a entender nuestros «esfuerzos» con nuestros hábitos

Recuerdo que mi padre le decía a nuestro gato de vez en cuando: «Eres afortunado». Es cierto que existen momentos en los que se puede sentir envidia de un gato que siempre está adormilado y relajado. Un pájaro puede cantar y realizar un ritual de apareamiento sin recibir instrucciones, pero nosotros, los humanos, tenemos que esforzarnos para aprender a tocar un instrumento o a bailar. ¿Por qué son los humanos los únicos que deben esforzarse?

Solía ver la vida como una especie de concurso de aguante de dolor. Solo los que han soportado el dolor de emplearse a fondo son los ganadores. Sin embargo, por lo que he aprendido sobre los hábitos hasta la fecha, la realidad del esfuerzo no tiene nada que ver con esto.

En este libro, hemos analizado en detalle lo siguiente:

Capítulo 1: cuándo generan o pierden fuerza de voluntad las personas.

Capítulo 2: que existen recompensas en acciones que pueden parecer dolorosas a ojos de los demás.

Capítulo 3: conceptos y métodos concretos para convertir estas acciones en hábitos.

Después de todas estas reflexiones sobre los hábitos, ya tenemos algunas pistas sobre el verdadero significado de «esfuerzo» y «talento». Aunque no podamos desvelarlo todo, creo que es posible esbozar una descripción básica. Parece que el esfuerzo y el talento no funcionan como cree la gente en general.

¿Se esfuerza Ichiro?

Empecemos analizando el esfuerzo. En la expresión «La letra con sangre entra», el esfuerzo de aprender está asociado al dolor. ¿Es cierta esta premisa?

Desde su infancia, Ichiro practicó el béisbol más que nadie. En una redacción de su último año de primaria, afirmó: «Me entreno duro al menos trescientos sesenta días de los trescientos sesenta y cinco que tiene el año». Cuando jugaba para Orix, practicaba el bateo dos o tres horas seguidas. Otros jugadores lo dejaban a los veinte o treinta minutos. El entrenador Akira Ohgi observó que Ichiro practicaba con diligencia y dijo: «Claro que puede batear si practica tanto. Los jugadores normales no pueden practicar así».

Durante sus días como jugador profesional, Ichiro solía ser el primer jugador que estaba en el campo, calentándose y practicando, incluso los días que tenía libre. Ichiro siempre estaba entrenándose, independientemente de si iba a jugar o no. Se mire como se mire, parece trabajo duro, pero Ichiro siempre dice: «Para mí, no es un esfuerzo».

¿Son pocos los esfuerzos de Haruki Murakami?

Como he mencionado antes, cuando escribe novelas largas, Haruki Murakami escribe diez páginas diarias y jamás se salta su hora de correr o de nadar.

Sin embargo, incluso Murakami dijo en una entrevista: «En pocas palabras, ya sea trabajo o cualquier otra cosa, hago lo que me gusta y como me gusta. No se trata de ser estoico ni nada por el estilo. Casi nunca hago algo que no quiero hacer. No cuesta nada esforzarse un poco si es para hacer algo que se disfruta».

Hay gente que parece estar haciendo esfuerzos constantes y titánicos, pero niega que sea el caso o afirma que no hay para tanto. Durante mucho tiempo, pensé que se trataba de la modestia típica de los mejores atletas y escritores. Por supuesto, no es fácil imaginar el tipo de esfuerzo que llevan a cabo, pero creo que he conseguido comprender un poco mejor lo que quieren decir.

La confusión probablemente venga del hecho de que la palabra «esfuerzo» se utiliza con dos significados.

Separar el esfuerzo de la resistencia

La palabra «esfuerzo» contiene la idea de «esfuerzo» y de «resistencia», y creo que es mejor separar estos dos significados convencionales.

Veo la diferencia entre ellos de la siguiente forma:

El «esfuerzo» te aporta una recompensa constante que te compensa por el precio que pagas.

La «resistencia» entra en juego cuando no tienes una recompensa legítima por el precio que pagas.

En la sociedad japonesa, la «resistencia» se suele alentar. Por ejemplo, trabajar en una empresa implica recibir una «recompensa» llamada «salario». Para recibir esta recompensa, la gente paga varios precios, incluido su tiempo. También se pueden requerir otros pagos, según la empresa:

- No puedes decidir cuándo ir a trabajar o marcharte de la oficina.
- No puedes ignorar a los jefes que no te gustan ni a los clientes o consumidores.
- Es difícil tomarse un tiempo libre, aunque estés cansado o tengas que cuidar de tus hijos.
- No tienes la libertad de tomar decisiones: solo haces lo que te mandan.

Por supuesto, existen otras posibles formas de recompensa, además de un salario:

- El elogio de tu trabajo por parte de compañeros y superiores.
- Una sensación de unidad cuando se consigue el trabajo en equipo.
- La sensación de que tu trabajo está ayudando a alguien.

Si debes trabajar cada día y no quieres, estás en el reino de la «resistencia». Sin embargo, si la compensación es proporcional al pago, tirarás adelante y lo harás. La gente no quiere hacer algo si paga más de lo que recibe.

Depende de si es tu elección

Además, si la recompensa que recibes encaja con lo que estás pagando, un punto clave para determinar si algo requiere esfuerzo o resistencia es si lo escoges tú mismo o no.

En el experimento del rábano, los estudiantes que solo podían comer rábanos parecían perder fuerza de voluntad. Sin embargo, también se puede ver del siguiente modo. Les dijeron: «Solo podéis comer rábanos», aunque también tenían galletas con pepitas de chocolate delante.

Si *escoges* comer rábanos y no te obligan, no disminuirá tu fuerza de voluntad.

En primer lugar, es estresante que te prohíban hacer algo o que te lo ordenen y no tengas elección.

He aquí otro experimento. Se administra a dos (pobres) ratas que colocan en jaulas separadas una descarga eléctrica. De las dos, solo una puede pulsar la palanca que les permite a ambas evitar la descarga. El resultado es que la rata sin acceso a la palanca acaba mostrando señales de estrés crónico, lo cual conlleva pérdida de peso, úlceras e incluso una mayor tasa de incidencia de cáncer. Aunque ambas ratas reciben la misma descarga eléctrica, la rata que tiene el poder de escoger la descarga experimenta menos estrés.

Podemos pensar en el «esfuerzo» como la tolerancia que se requiere para hacer lo que quieres y escoges, mientras que la «resistencia» es la tolerancia frente a una situación en la que no has escogido y te ves obligado a hacer algo que no quieres hacer. Continuamos practicando nuestros hábitos porque son acciones que hemos escogido. Puedes seguir haciendo algo si te gusta hacerlo, porque independientemente del tipo de sufrimiento que pueda implicar, lo has entendido y has elegido.

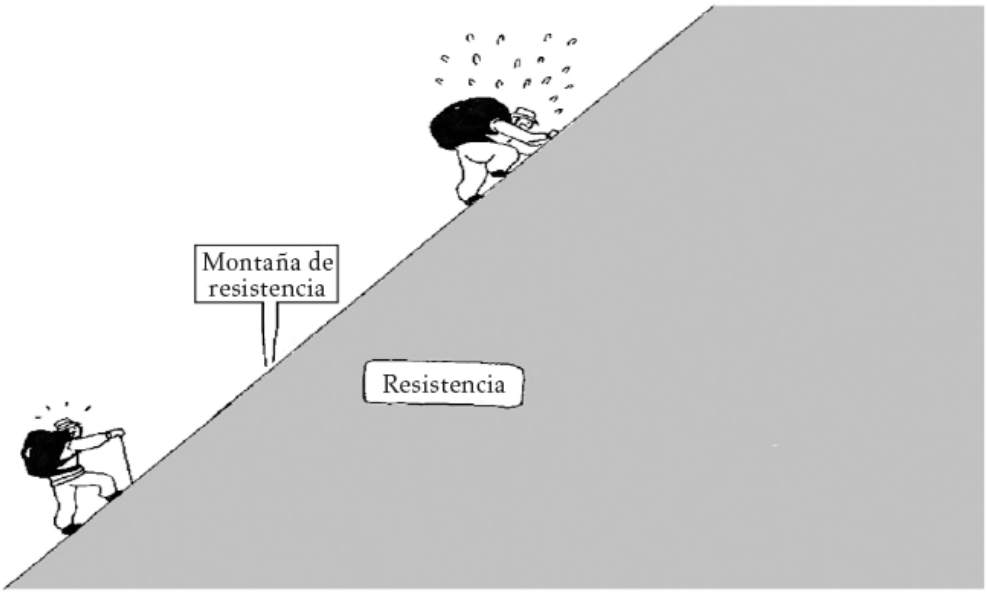
También hay fases de resistencia en los hábitos

La resistencia es como si te hicieran subir una montaña todo el rato, sin picos ni valles; una montaña que solo sube.

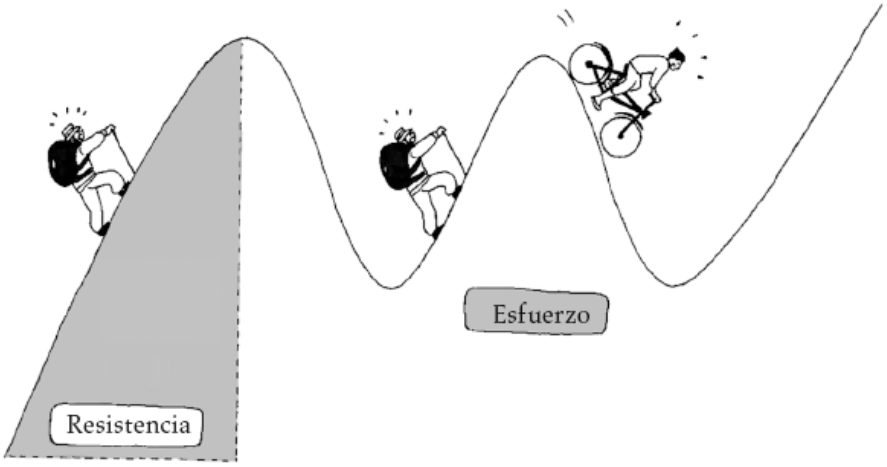
El esfuerzo no es así. Por supuesto, hay que subir cuesta arriba de vez en cuando y duele, pero tienes una sensación de logro al llegar a la cima y la bajada es reconfortante. Hay recompensas que encajan con el esfuerzo realizado.

Sin embargo, al adquirir un hábito, hay un primer período que se parece a la «resistencia». Al principio se paga un precio más alto. Todo parece una lucha o que es difícil para el cuerpo. Por este motivo, solemos dejarlo a los pocos días.

La diferencia entre esfuerzo y resistencia



La «resistencia» es una montaña solo ascendente sin recompensas que se ajustan al precio que has pagado.



El «esfuerzo» aporta recompensas, como la sensación de logro al llegar a la cumbre o la sensación reconfortante de la bajada. Sin embargo, existe una fase de «resistencia» antes de que algo se convierta en un hábito.

He mencionado formas de superar este período de resistencia en el capítulo 3. El «terreno del esfuerzo» te espera cuando superas el período de resistencia. Cuando se llega a este terreno, los hábitos ya no serán actos únicamente dolorosos y podrás recibir muchas recompensas.

Está bien juzgar tus propios esfuerzos de acuerdo con tu propio criterio

En algún momento quizás el esfuerzo de otra persona te parezca sorprendente. A veces me pregunto si no me esfuerzo lo suficiente cuando veo que otra persona se muerde el labio y ahoga un grito al levantar una mancuerna de noventa kilos.

Sin embargo, creo que el esfuerzo realizado por un novato de gimnasio, que intenta levantar una mancuerna de casi veintitrés kilos sin entender aún de qué va la cosa, excede el esfuerzo de quien acude al gimnasio asiduamente y levanta la mancuerna de noventa kilos. Una forma sencilla de medir el nivel de esfuerzo es el ritmo cardíaco.

He aquí una anécdota que me encanta sobre los ritmos cardíacos, presentada en *Spark: La nueva ciencia revolucionaria del ejercicio y el cerebro*: Phil Lawler, un profesor de educación física de Secundaria, añadió el ritmo cardíaco a las distintas mediciones que controlaba durante la clase de gimnasia. Un día, le pidió a una niña de once años a quien no se le daba bien hacer ejercicio que se colocara el monitor para controlar su ritmo cardíaco mientras corría. Como hacer ejercicio no era su fuerte, seguramente no consiguió un buen tiempo. Sin embargo, a Lawler le sorprendió su ritmo cardíaco. En teoría, a doscientos veinte hay que restarle la edad de la persona y

así se consigue lo que en general se considera el ritmo cardíaco máximo. Lawler no se podía creer lo que vio. Una media de ciento ochenta y siete.

Como tenía once años, su ritmo cardíaco máximo tenía que estar sobre los doscientos nueve. Y había aumentado a doscientos siete cuando llegó a la línea de meta. Esto quería decir que había corrido casi a velocidad máxima. Pensando en lo ocurrido ese día, Lawler dijo: «¡No me lo puedo creer! En circunstancias normales, me habría dirigido a esta niña y le habría dicho: "¡Hay que mover el culo, jovencita!". Empecé a pensar en todos los niños a los que seguramente habíamos empujado a dejar de hacer ejercicio por no saber reconocer su esfuerzo. No había ni un niño en toda la clase que se esforzara tanto como esta chica».

Correr rápido es una cosa y hacerlo lo mejor que puedes es otra. Siempre que leo esta anécdota, se me saltan las lágrimas. A la niña a quien no se le daba bien hacer ejercicio casi se le había salido el corazón por la boca y se había esforzado más que cualquier otra persona de su clase.

El talento interpretado a través de los hábitos

> Un escritor profesional es aquel *amateur* que nunca se dio por vencido.
>
> Richard Bach

Al aprender a través de los hábitos, mi idea de lo que llamamos «talento» ha cambiado. Yo también solía pensar que el talento era algo que se recibía de antemano. Pensaba que estaba muy relacionado con los genes, que se tenía de nacimiento y que algunos

lo tienen y otros no. También solía pensar que yo había nacido sin talento y que era muy injusto.

Sin embargo, me pregunto por qué es tan común esta creencia. Se dice a veces de la gente con éxito que no tiene talento natural y a veces lo declaran ellos mismos.

¿Acaso no tienen talento los genios?

Naoko Takahashi fue la medallista de oro en el maratón de mujeres de las Olimpiadas de Sídney. Se dice que Yoshio Koide, el entrenador de Takahashi, siempre le decía: «No tienes talento. Por esto tienes que entrenarte más que nadie en el mundo».

Uno pensaría que, se mire como se mire, hay que tener talento para ser medallista de oro, ¿verdad? Kyohei Sakaguchi, un autor que ya he mencionado, lo explica del siguiente modo: «Algunas personas me dicen: "Tienes talento: los otros no son como tú", pero hace diez años, me decían: "No tienes talento, así que deberías dejarlo". ¿Acaso no es sorprendente la perseverancia?».

Haruki Murakami también pensaba, hasta que cumplió veintinueve años, que se conformaría con una vida tranquila, disfrutando de pasatiempos superficiales. Todo le parecía bien mientras pudiera leer, escuchar música y tener un gato. En una entrevista explicó: «Ni siquiera pensaba que podía hacer algo creativo por aquel entonces. No pensaba que tuviera ese talento».

¿Fueron Einstein y Darwin gente corriente?

Los genios siempre dicen: «Soy normal y corriente». Charles Darwin lamenta en su autobiografía no tener percepción intuitiva ni memoria.

Einstein también dijo que no era especialmente inteligente, que solo invertía más tiempo en abordar los problemas. Si Darwin y Einstein no fueron genios, entonces, ¿quién lo es?

Darwin dijo que, si destacaba comparado con la gente corriente en algún sentido, era por su incansable pasión por las ciencias naturales. He aquí el razonamiento de Einstein: «No tengo ningún talento especial. Solo soy un curioso apasionado».

Ninguno de los dos se consideraba especialmente capaz, pero ambos poseían una pasión inagotable. Por este motivo, podían abordar problemas difíciles durante mucho tiempo. En otras palabras, el hecho de perseverar fue más importante para su éxito que su capacidad.

Así pues, ¿no será el talento algo con lo que no naces, sino más bien que crece a partir de algún interés que no existía al principio?

El talento no es excepcional

Anson Dorrance es el entrenador de fútbol que más victorias ha acumulado en la historia del fútbol americano femenino. Ha conseguido veintidós victorias nacionales en treinta y un años, y dice que el talento no es excepcional. Convertirse en un gran atleta depende del esfuerzo que estés dispuesto a realizar para desarrollar tu talento.

El motivo por el que sus equipos consiguieron resultados gloriosos no es su capacidad de identificar y contratar solo a personas con

talento; es más bien que consigue que las jugadoras de su equipo trabajen duro.

La verdad sobre el talento

> La imagen de un campeón es la de alguien que está inclinado, empapado de sudor, hasta el punto de agotamiento, cuando nadie más está mirando.
>
> Anson Dorrance

Antes presenté las conclusiones del sociólogo Daniel Chambliss, quien estudió a los mejores nadadores durante muchos años. Estos son los resultados de uno de sus artículos:

- El mejor rendimiento es el resultado de acumular innumerables pequeñas habilidades.
- No hay nada de especial ni superhumano en lo que hacen los atletas.
- Los atletas consiguen resultados excelentes con esfuerzo constante.

Lo que explica este artículo es de lo más simple. Los que no dejan de trabajar diligentemente tiran adelante. De hecho, esta conclusión parece tan banal que no fue bien recibida por sus compañeros.

La gente espera argumentos más provocadores, como que «¡Los genes lo deciden todo!» o «¡La educación temprana determina si te convertirás en genio!». Sin embargo, la verdad es simple. Si continúas diligentemente con los hábitos, creas talento.

El motivo por el que los genios dicen que no tienen talento o que son normales y corrientes es que los procedimientos que siguen son

muy sencillos.

Apartarte de los genios

> La palabra «genio» es oportuna. Si dices «genio», la gente probablemente piense que te las has apañado solo con el talento con el que naciste, sin esforzarte para nada.
>
> Ai Fukuhara

Siempre admiramos las historias sobre genios. Las ejecuciones perfectas del patinador artístico Yuzuru Hanyu y el gimnasta Kohei Uchimura, una vez cada cuatro años, les hacen parecer genios de otra dimensión, y nos gusta emocionarnos con su esplendor, embelesarnos, sentirnos unidos a ellos.

Angela Duckworth introduce conceptos, como el siguiente de Nietzsche, que explican esta tendencia. Cuando vemos algo que es demasiado perfecto, no pensamos: «¿Cómo puedo llegar a ser así?». Esto se debe a que no hace falta sentirse inferior en la comparación cuando pensamos en un genio como si se tratara de una existencia divina. «Esta persona es superhumana» significa «Es inútil competir contra ella».

En este sentido, las palabras como «talento» y «genio» no se utilizan para elogiar a alguien, sino para separarlo de nosotros.

Cuando vemos capacidades contra las que no podemos competir, más que considerar que el talento es una extensión de los esfuerzos que hacemos, sentimos alivio pensando que se forjó en algún lugar fuera de nuestro alcance.

El talento que se suma y el talento que se multiplica

Si la pregunta es si cualquiera puede convertirse en genio, siempre que siga esforzándose, tengo que responder que no es el caso en absoluto.

Del mismo modo que diferenciamos entre «esfuerzo» y «resistencia», también me gustaría diferenciar entre «talento» y «don», que está incluido en el término «talento».

El poeta Machi Tawara dice que existe un «talento que se suma» y un «talento que se multiplica». Aunque la gente empieza con el mismo nivel de experiencia, existen los que solo pueden ir sumando sus habilidades y los que pueden multiplicar con rapidez sus habilidades para conseguir resultados incluso mayores.

La diferencia aquí es lo que me gustaría llamar «un don». Esta es la distinción entre don y talento:

- Don: una habilidad o predisposición natural para una capacidad concreta, que te ayuda a adquirirla con rapidez.
- Talento: unas habilidades y capacidades que adquieres como resultado de seguir haciendo algo.

Por ejemplo, hay gente que puede aprender un idioma extranjero con rapidez y se puede decir que tiene un don para ello. Cuando tienes un don para algo, el ritmo de desarrollo de la habilidad es rápido comparado con el esfuerzo invertido. Sin embargo, aunque no tengas un don para algo, ¿no debería ser posible conseguir finalmente las mismas habilidades y capacidades, o «talento», si sumas, si sigues esforzándote sin darte por vencido?

> Muchas personas se han convertido en admirables poetas, a pesar de tener mucho menos talento que yo, ya que concentraron todos sus esfuerzos en pulirlo.
>
> SANGETSUKI (*El poeta que rugió a la luna y se convirtió en tigre*)

Lo que tenemos al principio solo son pequeñas variaciones de nuestros dones. Digamos que hay un niño que capta rápido los consejos de la clase de dibujo y le elogian: «Se te da bien dibujar».

Puesto que hay una recompensa (recibir el elogio) cuando hace un dibujo bonito, el niño se siente feliz y sigue dibujando. Hace garabatos en su libreta durante la clase. Se genera una sensación de autoeficacia («¡Yo sí que puedo!») y dibuja a mano una novela por entregas de manga que enseña a sus compañeros de clase. Recibe aún más elogios y sigue dibujando aún más. Como dibuja a menudo, sus capacidades mejoran cada vez más.

El niño al final quiere apuntarse a una academia de dibujo. Sin embargo, le sorprende darse cuenta de que hay mucha gente en el mundo que puede dibujar tan bien como él, o mejor. Entre esa multitud de talento, probablemente reciba cada vez menos elogios por sus dibujos, es decir, menos recompensa, y eso puede conllevar menos motivación para dibujar. Cuanto menos practica, menos mejora, lo cual puede hacerle decir: «Ostras, supongo que no tenía talento».

Aunque solo puedas sumar talento, tus habilidades se acumularán, siempre que sigas esforzándote. Sin embargo, cuando ves lo rápido que acumula habilidades alguien que tiene un don mayor que el tuyo, podrías pensar que lo que haces es de tontos y dejarlo. En ese caso, ¿no será que tus habilidades han dejado de desarrollarse simplemente porque has dejado de practicar, más que por falta de talento?

Renunciar es dejar las cosas claras

> Señor, concédeme serenidad para aceptar todo aquello que no puedo cambiar, valor para cambiar lo que soy capaz de cambiar y sabiduría para entender la diferencia.
>
> Reinhold Niebuhr

Por supuesto, no estoy diciendo que todo el mundo pueda convertirse en un profesional o ser excelente. Siempre existe un límite en algún punto del camino. Como dijo William James: «Los árboles no crecen hasta el cielo».

Se dice que Dai Tamesue quería ganar una medalla en los cien metros lisos, pero se pasó a los cuatrocientos metros vallas después de tener en cuenta su condición física. Hay cosas que no se pueden cambiar, como el hecho de no haber nacido en Jamaica o que no mides dos metros. Así que Tamesue renunció a los cien metros. Sin embargo, dice que renunciar es «dejar algo claro». No abandonó, pero dejó claras sus limitaciones.

Estar convencido, aunque enfermes

Lo que quiero hacer es conocer mis límites y mis posibilidades, y renunciar con dignidad o dejarlos claros. Quiero revelar mis límites y sentirme satisfecho de verdad.

La enfermedad puede ser un ejemplo claro. Ahora mismo, duermo mucho, cocino tres veces al día, consumo arroz integral y verduras, y hago ejercicio diariamente. Ni bebo ni fumo. Sacaría un excelente en un examen médico y no hay nada más que pueda hacer para cuidar de mi salud.

Aun así, podría enfermar algún día. Creo que entonces podré aceptarlo de buen grado, porque habré hecho todo lo posible para evitarlo. La enfermedad podría ser una de mis limitaciones y creo que podría reconocerlo.

Te puedes olvidar de la palabra «talento»

Aquí es donde recuerdo las palabras de Sō Takei: «Antes de hablar sobre el talento de otra persona, excede su esfuerzo». Un niño intenta abrocharse la camisa varias veces, pero no lo consigue. ¿Qué ocurriría si empezara a pensar: «No tengo talento para abrocharme la camisa»? ¿Qué ocurriría si viera a un adulto llevando a cabo la serie de acciones que constituyen una rutina matutina normal y pensara: «Es un genio»?

Del mismo modo, utilizamos la palabra «talento» como excusa para abandonar desafíos con los que no sabemos hasta dónde podríamos llegar, mucho antes de que hayamos llegado a nuestro límite. Decimos que «no tenemos talento» y por este motivo abandonamos.

Tenemos dones y también límites diferentes. Sin embargo, podemos pensar en esto mucho más tarde, después de seguir trabajando con nuestros hábitos. No deberíamos hablar de talento en absoluto en nuestras vidas diarias.

¿Qué ocurre con los genes?

El talento no es algo que nos viene dado; es algo que se crea como resultado de una continuación. Sin embargo, ¿no tienen algo que ver

los genes que heredamos de nuestros padres? Por supuesto que tienen un impacto.

A modo de ejemplo, los familiares del músico Kenji Ozawa son impresionantes. Ozawa se graduó en la Universidad de Tokio, su padre es un erudito de la literatura alemana, su madre es psicóloga, el director de orquesta Seiji Ozawa es su tío y muchos de sus otros familiares también son personas famosas. Con esta descripción, parecería que son de una clase aparte y en cierto modo así es.

Sin embargo, si entre tus familiares hay un profesional de un ámbito concreto, suele haber menos objeción en la familia para que te especialices en esa área, comparado con otras familias. También debería tener un impacto positivo en tu sensación de autoeficacia, porque si sabes que tus familiares tienen capacidades en ese ámbito, seguramente tú también las tengas. ¿Cómo podemos medir este tipo de impacto con pruebas genéticas?

¿Respuesta «a los genes o al entorno»?

> Mi consejo a otras personas con discapacidad es que se concentren en cosas que su discapacidad no les impida hacer. Y no lamentar aquellas cosas con las cuales sí interfiere.
>
> Stephen Hawking

¿Es la genética que hace a la persona o es el entorno? Ahora está empezando a surgir un consenso sobre este complicado tema que lleva tiempo debatiéndose.

El psicólogo canadiense Donald Hebb ha respondido que plantearse esta pregunta «es como decir que el área de un campo depende más de su largo que de su ancho». Mi respuesta favorita es

lo que afirmó Walter Mischel: «Quienes somos surge de un baile bien pegado entre nuestro entorno y nuestros genes que no se puede reducir a una sola parte».

Es más eficaz pensar que el potencial es infinito

Snoopy dijo: «Juegas con las cartas que te tocan». Las cartas que te tocan incluyen tus dones y tus genes. Sin embargo, gracias a los hábitos, debería ser posible intercambiar algunas de tus cartas, como si de una partida de póquer se tratara.

La psicóloga Carol Dweck ha constatado algo importante. En una prueba sobre la fuerza de voluntad, la gente que pensaba que esta fuerza era ilimitada obtuvo mejores resultados que la que pensaba que disminuía si la utilizabas para acabar una tarea. Dejando de lado si la fuerza de voluntad realmente disminuye o no, resultó más eficaz pensar que no.

Creo que con el tema del talento y la genética ocurre exactamente lo mismo. Como mínimo, no hay duda de que la gente que cree que aún se puede mejorar mucho puede llegar más lejos que la que piensa que casi todo queda determinado por los genes.

¿Será tan solo que tengo un alto nivel de autoconsciencia?

Al practicar mis hábitos, hubo un tiempo en el que me pregunté si lo que me ocurría es que tan solo tenía un alto nivel de autoconsciencia sobre lo que hacía. Un amigo mío que me vio dejar el alcohol y los dulces me dijo: «Tu estilo de vida no es para mí».

El psicólogo Barry Schwartz afirmó que hay gente de dos tipos: los que están satisfechos con la emisora de radio que escuchan en ese momento y los que no dejan de cambiar de emisora para encontrar algo que les satisfaga.

Los primeros están «bastante satisfechos». Cuando van de compras, pueden quedar contentos si encuentran ropa apropiada. Los segundos son «perfeccionistas» que buscan el mejor conjunto y les cuesta comprar ropa.

Creo que pertenezco de pleno a la segunda categoría. Los perfeccionistas sienten alegría si encuentran algo que les satisface, pero el precio psicológico y físico que pagan por encontrar ese «algo» es alto. Cuando alguien está sumergido en la búsqueda de un objetivo, su felicidad puede descuidarse por completo.

Me deprimo enseguida cuando no puedo practicar mis hábitos. Se puede decir de la gente que es así que tiene muchas expectativas de sí misma.

También está la gente que parece ser feliz, aunque aparentemente no destaque en nada en concreto. Están los que siempre llevan la sonrisa puesta. Sinceramente, creo que el talento y la felicidad son dos cosas independientes. Pienso que no hace falta decirle a la gente que ya es feliz que debe adquirir buenos hábitos o esforzarse más.

La mejor recompensa es la capacidad de gustarte

> No te preguntes qué necesita el mundo. Pregúntate qué te hace sentir vivo y hazlo. Porque lo que el mundo necesita es gente que se sienta viva.
>
> Howard Thurman

No puedo olvidar estas palabras de una joven actriz: «Soy capaz de gustarme cuando voy ajetreada». Aunque cuando consigues adquirir un hábito puedes obtener varias recompensas, creo que la máxima recompensa es la sensación de autoaprobación, ser capaz de gustarte.

Un día, estaba mirando en Twitter y me llegó un tuit de @eraitencho: «¿Acaso no es un objetivo eficaz para la mayoría de nosotros "querer estar de buen humor"?».

Aunque acostumbro a tener una actitud megarrelajada, sigo emocionándome cuando he cumplido con todos mis hábitos diarios. Me pongo de buen humor cuando siento que he hecho lo que debía ese día.

Cuando las cosas van bien y estoy de buen humor, puedo animar a los demás mientras se esfuerzan, pero cuando las cosas no van bien, lo pago con ellos. Cuando estoy absorto en lo que quiero hacer, no me molesta lo que hace la gente. Es como que no puedo perder tiempo con eso.

Sin embargo, las personas que no pueden hacer lo que quieren y piensan que son un fracaso tenderán a querer decir que los resultados de los esfuerzos del otro no son para tanto. Cuando no te has esforzado, a menudo quieres restar importancia a los esfuerzos que ha realizado otra persona. Pienso que se trata de una reacción defensiva natural.

La crítica improductiva de este tipo a menudo proviene de la inseguridad. La verdad se distorsiona con los ojos llorosos. Deberíamos intentar estar de buen humor tanto como podamos y ser amables con la gente.

NO TODOS ASPIRAN A SER LOS MEJORES

Anders Ericsson, quien ha estudiado a atletas, músicos e investigadores de élite, dice que no hay ni una persona entre *la crème de la crème* que afirme que practicar sea divertido. Hay una iniciativa entre los corredores de maratón de finalizarlo en menos de dos horas. Es muy duro competir en un maratón, donde la gente lucha por algo tan inequívoco como los tiempos. El desafío es ni más ni menos intentar correr más rápido que los demás en la carrera humana que ha sobrevivido todos los tiempos, y que requiere esfuerzos inimaginables.

El entreno que te lleva fuera de tu zona de confort por completo y excede los límites humanos no puede ser fácil. No hace falta que aspiremos a algo así. Creo que cada persona tiene a un «juez» en su interior.

Se podría decir que tengo a un juez relativamente estricto, porque me siento mal cuando no puedo adquirir un hábito que me he marcado. Sin embargo, incluso si no me puedo levantar temprano o no puedo hacer ejercicio, puedo permitirme decir: «Bueno, no pasa nada», y estar de buen humor.

Me encontré a un amigo del instituto que es muy gordo. Se rio y me dijo: «Pues pensé, bueno, ya no me importa». Había conseguido abandonar. Es decir, dejó claras sus limitaciones. Aunque no aspiro a conseguir el mismo estado, todos necesitamos convicción, como mi amigo.

¿Son los hábitos básicamente una forma de vivir primitiva?

> No daría nada por la simplicidad de este lado de la complejidad, pero daría la vida por la simplicidad del otro lado de la complejidad.
>
> Oliver Wendell Holmes

Estas palabras me hacen parar y decir: «A ver, un momento». Los hábitos que estoy practicando ahora, si lo miras bien, son todos muy sencillos. El psiquiatra John Ratey dice: «Creo que el mejor consejo es seguir la rutina de nuestros ancestros».

He aquí la rutina de nuestros antecesores. Se levantaban cuando salía el sol y se acostaban cuando se ponía. Se movían, cazando o recolectando (trabajo, ejercicio), durante períodos no demasiado largos, recibían enseñanzas de la naturaleza y de sus ancianos (aprendizaje) y cantaban y bailaban (aficiones, arte).

El cuerpo humano está equipado con una estructura óptima para este tipo de acciones. Resulta fácil que las neuronas aprendan a desarrollarse cuando hacemos ejercicio y liberamos las hormonas del estrés. A veces, tanto es así que nos sentimos eufóricos cuando sentimos dolor por el ejercicio realizado, tal como hemos visto varias veces en este libro.

Sin embargo, cuando los sistemas de transporte se desarrollaron tanto como hoy en día, dejó de existir la necesidad de hacer ejercicio y a veces no movemos el cuerpo porque nos hemos zampado una buena comilona. Es entonces cuando resulta difícil experimentar las alegrías para las que estábamos programados en un inicio.

Comprar un coche, disfrutar de un viaje, ir a un buen restaurante, dar a los hijos una buena educación… El coste de vida de hoy en día es ingente, y acabamos sacrificando nuestras valiosas horas de sueño para trabajar y poder ganar dinero para cubrir estos costes. En cierto modo, nos equivocamos con las prioridades.

Pienso que, intento tras intento, he conseguido con mis hábitos la alegría que tendría que haber sentido de forma natural, simplemente viviendo.

Una era en la que vivir se vinculó al desarrollo

Creo que, en el pasado, se gozaba de una sensación total de alegría gracias al avance del desarrollo. Este hecho era posible porque la gente aún no había desglosado su trabajo en campos especializados.

En el pasado, no solo teníamos que aprender las técnicas para perseguir y cazar a nuestra presa. Predecíamos el tiempo de nuestro entorno, buscábamos agua, tejíamos cuerdas y creábamos utensilios. Teníamos ideas para construir casas con materiales naturales. Dibujábamos y se hacían adivinaciones. En una vida no se podían vivir todas las sorpresas que nos aguardaban.

Aunque no nos remontemos a los días de cuando la gente cazaba, las cosas fueron más o menos así hasta justo antes de la Segunda Guerra Mundial, cuando la mayoría de la gente empezó a trabajar como asalariada. *Hyakusho* (que significa «agricultor» en japonés) se refiere a una persona que puede hacer *hyaku* (cien) trabajos. Cuanto más vivía una persona, más cosas podía aprender, así que era natural respetar a los ancianos. Vivir estaba directamente relacionado con desarrollarse hasta ese momento.

¿Por qué quiere desarrollarse la gente?

Según el atleta, artista y autor Gregory Burns, se libera una gran cantidad de dopamina cuando encontramos algo inesperado o cuando realizamos acciones totalmente desconocidas para nosotros. En otras palabras, cuando sentimos que algo es nuevo. Burns piensa que quizás esto se deba, sobre todo, a que obtener información nueva sobre un entorno ayuda a la supervivencia.

El psicólogo Robert W. White constató lo siguiente: la gente intenta recopilar información sobre su entorno y así potencia su capacidad de trabajar allí. También tiene un instinto para pensar y probar lo que puede hacer en ese entorno.

La gente a la que le entusiasma Nasu-D, un productor de televisión conocido por sus aventuras viajeras, y la que ha soñado con irse a la deriva hacia una isla desierta, como en películas tipo *Náufrago*, puede entender muy bien este instinto. White lo llamaba «competencia».

Probablemente hace diez mil años, cuando éramos nómadas, captamos a la perfección esta competencia. Si nos mudáramos de casa con periodicidad, tendríamos la alegría de explorar nuestro nuevo entorno cada vez y también de aprender a controlarlo.

Este instinto es probablemente lo que impulsa la curiosidad y el deseo de autodesarrollo.

Una era en la que el desarrollo debe buscarse de forma intencionada

Pienso que, a diferencia de nuestros antecesores, la gente hoy debe buscar oportunidades de desarrollo de forma intencionada.

Te daré algunos ejemplos de mi propia experiencia. Cuando empecé a conocer las hierbas silvestres que eran comestibles, empecé a mirar con detenimiento las plantas que crecían en los márgenes de las carreteras y el escenario cambió. Cuando participo en un taller de enlucidos o pavimentos, empiezan a interesarme los métodos de remodelación para tiendas, y cuando me apunté a arquitectura, con la esperanza de poder construir mi propia casa móvil, comencé a considerar los templos desde otro ángulo. Después de probar el

rafting en un bote de goma, cuando veía un río desde la ventana del coche, me preguntaba cómo se podría descender.

Empiezas a ver el mundo de otra forma. En el pasado, la gente solía identificar las hierbas silvestres, las estructuras, las formas de cruzar un río y demás a través de sus experiencias diarias. Como hoy en día ya no hay necesidad de hacer cosas así, debemos esforzarnos conscientemente para buscar oportunidades y satisfacer así nuestra curiosidad.

Pienso de esta forma cuando muevo el cuerpo. Cuanto más practico yoga, más soy capaz de escuchar lo que tiene que decirme mi cuerpo. Cuanto más corro, más me acerco a mi cuerpo.

Si no cultivamos nuestras propias oportunidades para desarrollarnos, solo seremos capaces de encontrar la alegría en la diversión «confeccionada» de la sociedad moderna. Los parques de atracciones y los juegos de los *smartphones* también son divertidos, porque están diseñados para que cualquiera los disfrute. Sin embargo, las actividades estructuradas en las que hay que «¡Disfrutar esto de esta forma!», con la forma de divertirse ya decidida, al final acabarán aburriéndonos. Y luego, algún día, acabaremos aburridos con nosotros mismos.

Convertir en hábito la búsqueda de oportunidades únicas para desarrollarse y conseguir la sensación de que siempre estamos haciendo algo «nuevo»: esto es lo que satisface el instinto humano.

HAY UN AGUJERO EN LA CARTERA DE LA FELICIDAD

¡No alcances el éxito! Alcanza el desarrollo.

KEISUKE HONDA

También existen otros motivos por los que creo que el autodesarrollo constante es necesario. Esta cosa llamada «felicidad» no es algo que se pueda guardar. Hay un gran agujero en el fondo de la cartera de la felicidad.

Ya te he hablado de los atletas olímpicos que se deprimen y de los astronautas del Apolo, que acabaron con síntomas similares. Aunque la escala es totalmente distinta, pienso que tuve una experiencia similar. Mi obra previa, *Goodbye, things*, se vendió muy bien y se tradujo a más de veinte idiomas. Las reimpresiones fueron continuas y creo que cientos de medios de comunicación en Japón y en el extranjero cubrieron la noticia. Sigo estando muy agradecido cuando recibo correos electrónicos del extranjero que dicen: «Mi vida ha cambiado».

Visto desde fuera, se trata de un gran éxito. Es más que un logro para alguien antes totalmente desconocido. Sin embargo, en un abrir y cerrar de ojos se convirtió en un mero punto de referencia.

Después de decir lo mismo una y otra vez en las entrevistas, tenía la sensación de estar desvaneciéndome. Cuando miro hacia atrás y leo mi diario, veo que me atormentaba con frecuencia justo después de que mi libro se vendiera y tuviera éxito. Acabé bebiendo demasiado y deprimido; me sentía mal porque ya no sentía nada sustancial con mi trabajo.

La felicidad no es como el dinero. No puedes echar mano de «los ahorros de la felicidad» que apartaste en el pasado para contrarrestar las inseguridades del presente.

La fuerza de voluntad se ve afectada por las acciones que acabas de realizar. Cuando acabas de conseguir algo, se produce una sensación de autoaprobación. Así pues, es necesario diseñar una nueva

sensación de satisfacción diaria, así como una sensación de desarrollo sustancial. No se puede conseguir la sensación de autoaprobación hablando de logros pasados.

TUS INCERTIDUMBRES NO DESAPARECERÁN, ASÍ QUE DEBES SABER HACERLES FRENTE

> Aunque tengas experiencia, tus incertidumbres no desaparecen. La única solución es actuar con tus incertidumbres.
>
> REN OSUGI

Con la sensación de autoaprobación diaria gracias a mis hábitos, fui capaz de enfrentarme a mis incertidumbres. Un autónomo suele tener incertidumbres: «¿Seguiré teniendo trabajo?», «¿Cuántos ahorros me quedan?». Pero ya no tengo incertezas de este tipo.

No era cuando mis ahorros bajaban a una cierta cantidad que me inundaba la incerteza; era al final del día cuando no había podido llevar a cabo trabajo sustancial y acababa holgazaneando. No eran las preocupaciones objetivas como el balance de mis ahorros, sino los remordimientos que tenía lo que desataba la incertidumbre.

Lo mismo ocurría con temas como el peso. Había momentos en los que hacía un montón de ejercicio y me controlaba, pero al día siguiente había ganado peso. Sin embargo, me di cuenta de que en momentos así no me sentía mal en absoluto. No me molesta no conseguir resultados, si hago lo que debo. Lo que me hace sentir mal es cuando sé que no estoy haciendo lo que debería.

Las incertezas y las preocupaciones en realidad dependen de tu estado de ánimo. No es el problema en sí, sino tu estado de ánimo y cómo enfocas el problema. Cuando estoy deprimido, me voy a correr.

Mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro y recibo la ayuda de la dopamina y el cortisol. De este modo, me siento mejor y empiezo a sentir que puedo resolver mis problemas como quiero.

Las incertezas son necesarias

El dolor es desagradable, pero es una señal importante. Si te fracturas la pierna, pero no puedes sentir el dolor, no serás capaz de proteger la zona afectada y acabará empeorando. Lo mismo ocurre con la fatiga. Es una señal de que el día ha sido completo y hemos conseguido algo.

La incertidumbre también es una señal. Sin ella, la gente llevaría a cabo acciones imprudentes sin pensar de antemano. Hacemos planes debido a nuestra incerteza. Una incertidumbre excesiva no es buena, pero una cantidad adecuada te posiciona para el autodesarrollo. Ya he mencionado que, cuando te centras en adquirir hábitos, no tienes tiempo para preocuparte. Además, cuando tienes una sensación diaria de autoaprobación gracias a los hábitos, eres capaz de enfrentarte a esas incertezas que jamás desaparecerán.

Las incertidumbres son lo que sientes sobre el futuro. Lo que te aguarda después de que continúes encargándote del ahora es el futuro y es imposible que el futuro, el resultado del ahora en el que acumulas satisfacción diaria, pueda ir mal.

La mente está compuesta de hábitos

> Todo lo que somos surge con nuestros pensamientos.
> Con nuestros pensamientos construimos el mundo.

Las enseñanzas de Buda, DHAMMAPADA

No solo es con acciones que emprendemos a principios de Año Nuevo, como levantarse temprano o hacer ejercicio, que empieza a funcionar la estructura de los hábitos. Nuestras mentes también están compuestas de hábitos. Por ejemplo, las palabras que decimos suelen ser hábitos, en el sentido que las decimos casi sin pensar.

Cuando un preescolar baja de un autobús, nos parece entrañable escucharle decir en voz alta: «¡Gracias!». Sin embargo, en algún momento, cuando crecemos, dejamos de expresar palabras de aprecio.

Aunque paguemos el pasaje, no llegaremos a nuestro destino si el conductor de autobús no nos lleva. Además, el precio no subirá por expresar sentimientos de gratitud. Al contrario, el conductor sentirá más orgullo por su trabajo y se sentirá más eficiente, si le damos las gracias. Así pues, pensando en esto, he empezado a decir «Gracias» cuando bajo de un autobús.

Sin embargo, incluso con algo así de simple, al principio no podía bajar la guardia. Se me aceleraba el pulso cuando sacaba la cartera para pagar el pasaje. Sé que la mayoría de los pasajeros no dice «Gracias», pero como no dejé de hacerlo, las palabras de gratitud empezaron a salir casi sin pensarlo cuando bajaba de un autobús. Se convirtió en un hábito.

HÁBITOS DE SONRISAS Y AMABILIDAD

Cuando a alguien se le cae el pañuelo en su viaje diario al trabajo, lo recojo inmediatamente. No es una acción que tenga que pensar: es

un hábito de amabilidad. Lo que me conmovió cuando fui a Nueva York es que todo el mundo ayuda sin pensárselo dos veces cuando ve a una persona con un cochecito de bebé pesado. La amabilidad con los desconocidos es un hábito, como un reflejo. En Japón, quizá todos quieran ayudar, pero dudan un poco.

Recordemos que la fuerza de voluntad no es algo que disminuya con el uso, sino que se recupera con nuestras emociones. Un poco de amabilidad proporciona alegría a ambas partes. Después de ser amables más a menudo, deberíamos ser capaces de enfrentarnos mejor a los retos de nuestras propias vidas.

Hay gente con una sonrisa bonita, una sonrisa contagiosa. A mí no se me da bien sonreír; solía tener rígidos los músculos miméticos de alrededor de la boca. Así que convertí en hábito sonreír cuando me miraba al espejo en casa. Quizá suene raro, pero después de hacerlo una y otra vez fui capaz de sonreír automáticamente, solo mirándome al espejo. Sigue sin dárseme bien lo de sonreír a los demás. Sin embargo, después de convertirlo en un hábito, me resulta un poco más fácil que en el pasado cuando me sacan una foto. Algo que piensas que forma parte de tu personalidad puede cambiar con un simple hábito.

El hábito del pensamiento

Solía pensar que no se me daba nada bien hablar en público, pero me mentalicé que tenía que hacerlo para poder hablar del minimalismo y me hicieron muchas entrevistas de radio. Luego, por algún motivo, acababa respondiendo sin problemas fuera cual fuese la pregunta.

No era de sorprender, porque llevaba mucho tiempo pensando en el minimalismo y mientras escribía *Goodbye, things* ya me había planteado muchas preguntas, anticipándome a lo que me preguntarían. Así pues, para mí las preguntas eran un desencadenante y mis respuestas eran una rutina con la que ya estaba familiarizado.

Es posible que no sea hablar en público en sí lo que no se le da bien a la gente. Probablemente cualquiera balbucearía, por muy listo que sea, si de repente le piden que hable de un tema en el que nunca había pensado.

En este sentido, podemos decir que las afirmaciones que salen de forma espontánea de la boca de una persona están conformadas por sus hábitos de pensamiento. Existen varios pensamientos que se han convertido en hábitos para mí después de pensar constantemente sobre el minimalismo.

Como el valor dominante en el mundo hoy en día es que, cuanto más tienes, mejor estás, he aprendido que puedes tener mucho con tan solo unas pocas cosas. He desarrollado el hábito de pensar en la pregunta: «¿Cuáles son los valores que se consideran verdades en el mundo de hoy en día?».

He acabado comprendiendo que se pierde si se obtiene algo y se gana cuando se pierde algo. Empecé a preguntarme: «¿Cuál es el valor de no tener algo?».

Por ejemplo, la imagen de una familia con niños de aspecto feliz haciendo un pícnic en el parque a veces puede parecer deslumbrante, incluso para mí, que no tengo hijos. Sin embargo, al momento siguiente, recuerdo el valor de la libertad y la vida sin preocupaciones que he podido vivir.

Puedes empezar a reconocer automáticamente los valores que son importantes para ti sin tener que examinarlos cada vez. Es imposible olvidarse de lo que es importante para uno, pero hay que poner esos valores en práctica cada día. Son hábitos de pensamiento. Los valores que has escogido una y otra vez al final se convertirán en hábitos. Podrás escoger sin casi ni pensarlo de forma consciente.

Las elecciones del artista y escritor Taro Okamoto también han sido siempre claras: «Todo puede fracasar». Ha escogido siempre desafíos difíciles que podrían haber acabado con su éxito.

La mayoría de las veces no eliges de forma consciente. Decides instantáneamente con tus hábitos. No se tiene la capacidad de considerar cada elección en detalle para escoger lo mejor. Sin embargo, sea cual sea el resultado, se acepta lo elegido si está alineado con nuestros propios valores.

Lo que la gente sí puede hacer es mirar atrás y creer que ha decidido lo mejor. La gente que lo sabe toma sus decisiones más rápido.

Los hábitos se están creando en este mismo instante

William James utilizó el ejemplo de cuando el agua crea su propio canal para poder circular para describir el proceso de la creación de hábitos. Si el agua intenta fluir cuando el canal aún no se ha creado, el flujo se esparcirá, puesto que al principio no hay un camino marcado.

Sin embargo, cuando el agua continúa fluyendo una y otra vez en la misma dirección, se forma un canal que se va haciendo más hondo y ancho. El flujo de esa agua es exactamente como el circuito

neuronal. Las señales eléctricas se mandan a las neuronas que reciben la estimulación y la conexión se hará más fuerte con más flujo.

Se dice que una persona se convierte exactamente en el tipo de persona en la que piensa todo el día. Cada uno de los setenta mil pensamientos que tenemos a lo largo del día se acabarán reflejando en nuestro interior y poco a poco tendrán un impacto.

Quizá Dios esté muy ocupado observando lo que haces. Sin embargo, tu cerebro ahora mismo está recibiendo el impacto de las cosas que estás pensando y viendo, y sigue creando hábitos.

EL DOLOR DE HOLGAZANEAR, EL DOLOR DE SER ACTIVO

No utilices el cerebro para excluir cosas. Utilízalo para asimilarlas.
Próxima parada, Greenwich Village

Durante los seis meses que estuve holgazaneando, hubo cosas que sin duda disfruté, pero no sentí ninguna alegría de desarrollo ni satisfacción, y eso fue doloroso.

Quizá si ves a alguien que ni se mueve ni trabaja, le culpas y crees que es un holgazán, y si queda apartado en una esquina, podrías pensar que es su problema. Sin embargo, sé que un estado en el que holgazaneas o solo te diviertes no es alegre de verdad. Es una situación verdaderamente difícil, en la que no existe la sensación de autoaprobación o autoeficacia.

Por otro lado, la gente que está activa también siente dolor. Las recompensas que recibe, como los ingresos y los elogios de los demás, pueden parecer importantes, pero existe dolor tras el

esfuerzo que realiza y también siente mucha presión de sus comunidades.

Cuando preguntaron a Ichiro si escogería el mismo camino si volviera a nacer, respondió: «Jamás». A partir de aquí, me imagino lo siguiente. Aunque sigas produciendo resultados, la gente poco a poco empieza a darlos por sentado si estás al nivel de Ichiro. Parece imposible que vayas a debilitarte, incluso haciéndote mayor. Se trata de Ichiro. Puede con ello. Si las expectativas son tan altas que también estas entran en el Salón de la Fama, las recompensas que puede conseguir alguien como Ichiro podrían disminuir.

La felicidad desde un punto de vista emocional

La fuerza de voluntad no se puede enseñar del todo, porque está relacionada con tus emociones y nunca las puedes controlar por completo, por mucho que lo intentes. Prueba de ello es cómo actúan las personas «de primer nivel».

Hay atletas profesionales que acaban bajo la influencia de las drogas, siendo adictos al sexo o que no pueden superar la tentación del dopaje. No importa si son políticos, productores de cine o lo que sea. Incluso Eric Clapton y Brad Pitt acabaron teniendo problemas con el alcohol, y el último partido de Zinedine Zidane acabó con un golpe de cabeza.

Bruno Mars, que había ganado siete premios Grammy en 2018, vino a Japón por primera vez hace cuatro años y actuó en directo en el Saitama Super Arena. Se enfadó con algunas personas del público que estaban en primera fila porque se sacaron algunas selfis con el teléfono durante el espectáculo y les tiró toallas. Por mucho éxito que

tuviera, en ese momento estaba más infeliz que el público que estaba sentado riéndose.

En este sentido, las personas somos personas, por muy lejos que lleguemos. Sin embargo, esperamos que la gente que ha destacado y que está en cargos de responsabilidad ejerza su fuerza de voluntad veinticuatro horas al día siete días a la semana. No hay nadie en el mundo que lo pueda hacer. La fuerza de voluntad está relacionada con las emociones y no hay nadie que no tenga.

Así pues, deberíamos ver a estas personas que han destacado como seres humanos individuales, como nosotros. Como mínimo, no es correcto negar todas las otras cosas que ha conseguido alguien cuando comete un error, porque por mucho éxito que haya logrado, siempre tendrá un lado ridículo que le hace mucho más amable.

TODO EL MUNDO ES FELIZ HASTA CIERTO PUNTO E INFELIZ HASTA CIERTO PUNTO

> Solo cuando estamos comprometidos de otra forma (es decir, centrados, absortos, inspirados, comunicando, descubriendo, aprendiendo, ¡bailando, por el amor de Dios!) experimentamos la felicidad como subproducto, efecto secundario. Oh, no. No deberíamos preocuparnos tanto por la búsqueda de la felicidad, sino más bien por la felicidad de la búsqueda.
>
> *Héctor y el secreto de la felicidad*

Una persona no puede continuar alimentándose de la misma alegría por algo que ya ha adquirido. El psicólogo evolutivo Daniel Nettle explica esta tendencia humana de la siguiente forma: aunque te guste el campo de fresas, quizá también haya buen salmón en el río de al lado.

Con el campo de fresas podríamos alimentarnos de sobras y sería fácil de mantener siempre que no encontremos desafíos inesperados,

pero por algún motivo esto a la gente no le satisface. He aquí la explicación biológica: si sobreestimas algo que ya tienes (el campo de fresas), no podrás sobrevivir cuando el entorno cambie. Por otro lado, si puedes encontrar algo que lo reemplace, podrás sobrevivir, incluso cuando el campo de fresas original al final ya no sirva. Así pues, la gente siempre está buscando la siguiente novedad.

Las personas serían más felices si pudieran sentirse satisfechas con lo que tienen ahora, sin aburrirse. Sin embargo, tendemos a aburrirnos instintivamente con lo que tenemos ahora y perseguimos cosas nuevas. Así pues, por mucho éxito que alguien consiga, se preocupará y encontrará motivos para sentirse inseguro (porque somos genios a la hora de encontrar estos motivos). Nos acostumbramos a cualquier entorno y nos aburrimos de él. Hemos prosperado biológicamente gracias a este instinto.

Preocupaciones e inquietudes: es mejor pensar en ellas no como una cuestión personal, sino como una estructura con la que nacemos. El título de una de las canciones del músico Kenta Maeno dice lo siguiente: «¡¡Preocupaciones, inquietudes, fantástico!!». Si las tenemos que acarrear con nosotros para siempre, mejor que se conviertan en nuestras amigas.

Cuando escribí mi libro anterior, obtuve una gran perspectiva de las cosas. Tuve un éxito fantástico. Sin embargo, ya tenía mi siguiente objetivo a punto y no puedo evitar querer que me vuelva a ir bien. La próxima vez me pasará lo mismo y supongo que la única forma de seguir avanzando es acumular nuevos éxitos. Ya no pienso demasiado en lo que es la felicidad.

Ser capaz de dormir tranquilo, no tener escasez de comida y tener amigos y seres queridos con los que te llevas bien: cuando una

persona satisface estos requisitos, está relativamente feliz y relativamente infeliz, haga lo que haga.

UN COMPAÑERO LLAMADO «SUFRIMIENTO»

> El sufrimiento no desaparecerá. Las cosas desaparecen cuando sufres.
>
> SOCHOKU NAGAI

Cuando empecé a adquirir hábitos, pensé en la alegría y el sufrimiento del siguiente modo:

- Primero sufres y luego te diviertes = esfuerzo.
- Primero te diviertes y luego sufres = negligencia.

Solía preguntarme si la única diferencia entre la alegría y el sufrimiento era el orden, y si el esfuerzo y la negligencia estaban básicamente compuestos por las mismas acciones.

De hecho, cuanto más seguía practicando mis hábitos, más me costaba entender el placer y el dolor.

Evidentemente, el esfuerzo incluye sufrimiento. Te quedas sin aliento al correr y los músculos agonizan cuando levantas mancuernas. Sin embargo, al concluir estas acciones, te inunda una sensación de satisfacción. Al repetir las acciones una y otra vez, empiezas a entender que es debido al sufrimiento que ahora sientes satisfacción.

Si sigues repitiendo las acciones lo suficiente, serás incapaz de decir si lo que sientes es sufrimiento o alegría. Con el tiempo, verás que la alegría y el sufrimiento son como dos caras de la misma moneda o que incluso se solapan. Empiezas a sentir que la alegría

acaba siendo palpable en el sufrimiento y que experimentas placer y dolor simultáneamente.

No es que el sufrimiento desaparezca cuando las acciones como correr o levantar pesas se convierten en hábitos. Sin embargo, te acostumbras al hecho de que el sufrimiento existe y este sufrimiento (cómo lo diría) acaba asemejándose a un compañero habitual que siempre anda por ahí.

Solía pensar que reducir el sufrimiento al máximo era bueno, pero parece ser que no es el caso. El monje budista Sochoku Nagai constata acerca del aprendizaje budista: «Cuando la limpieza forma parte del aprendizaje, te enseñan a eliminar por completo racionalizaciones como: "Esto ya está limpio, así que no debe limpiarse"».

«Cuando te obligan a hacer las cosas en plan: "Hay que hacer esto, hay que hacer lo otro" y debes asentir sin poder pensar en ello, al final te podrás concentrar en cada momento en la acción que debes realizar. Luego, ya sea ganancia o pérdida, placer o dolor, empezarás a tomar menos decisiones por tu cuenta. Eliminar la diferencia entre pérdida y ganancia y entre placer y dolor es lo que se llama "conseguir la iluminación".»

Solía creer que se podía competir contra el dolor y vencerle, y así sentir más alegría que dolor. Sin embargo, estoy empezando a considerar el dolor que me espera desde otra perspectiva. La palabra «competir» proviene del latín y su significado original parece ser «luchar juntos». Como si de un tiroteo en una película policíaca se tratara, ahora siento que confío en mi compañero llamado «dolor» y en que me cubrirá las espaldas.

El sufrimiento no es el enemigo. Es un compañero con el que luchar.

Correr mientras pienso, pensar mientras corro

Ahora sueño con una escena.

Siempre soñé con correr un maratón, pero durante mucho tiempo era un mero espectador, porque después de haber visto a corredores rindiendo a un nivel muy superior al mío pensaba que lo único que podía hacer era animar. Tampoco intentaba correr. Lo único que hacía era leer guías con títulos como *Cómo acabar un maratón*. Tenía miedo de parecer un idiota.

Un día reuní el valor para participar en un maratón. Sin embargo, una vez más, me atasqué intentándome preparar. Tendría que haber oído el pistoletazo de salida, pero estaba demasiado nervioso para hacerlo y no dejaba de intentarme atar los cordones una y otra vez, y seguí con una larga rutina de estiramientos.

Mientras tanto, los otros atletas ya habían empezado a correr. Estaban a punto de llegar a la línea de meta y yo acababa de empezar mi carrera.

Estaba bastante rezagado. Seguro que estarían recogiendo y a punto de marcharse para cuando yo llegara a la línea de meta. Sin embargo, fue aquí cuando al final me di cuenta de que no importaba. No importaba lo muy rezagado que estuviera, ni si iba a ser capaz de terminar la carrera en el tiempo asignado. Todo estaba bien, siempre que sintiera satisfacción. No estaba en la zona de espectadores y no estaba en casa sentado delante del televisor. Estaba corriendo allí, en el maratón, como los otros atletas.

El sufrimiento: «Parece que ahora las cosas se van a poner feas. ¿Quieres abandonar?».

Yo: «Oye, ¿con quién te crees que estás hablando? Voy a atarme los cordones, empezar a correr y a ver cómo van las cosas».

Epílogo

Escribir este libro ha sido un gran desafío. ¿Un desafío? Madre mía, me sentía encallado cada día porque no tenía como hábito escribir mi manuscrito diariamente. Este ha sido el último hábito que he adquirido.

Dice en mi diario que el 7 de enero de 2016, mientras escribía en el tren hacia Ochanomizu, recibí una señal del cielo: «¡Los hábitos serán el tema de mi próximo libro!». Han pasado dos años y medio hasta conseguir la publicación. ¿Por qué he tardado tanto? Ahora entiendo el motivo.

Como explica John Updike, cuyas palabras presento en el paso 32, «Podrías pasarte la vida siendo escritor y prescindir de escribir». En efecto, me había acostumbrado a no escribir y «no escribir» se había convertido en un hábito. Así pues, no podría haber escrito este libro sobre hábitos sin el conocimiento que adquirí en el proceso sobre ellos. En cierto modo, es extraño. Aprendí sobre el contenido de lo que estaba escribiendo y a su vez fui capaz de escribir sobre ello.

Puesto que iba avanzando de este modo, pedí una ampliación para la fecha del lanzamiento varias veces y realicé una supermaniobra que solo un exeditor sabía hacer cuando iba mal de tiempo justo antes de la fecha de entrega final. Todo esto ocurría cuando mi editora, Mai Yashiro, se casaba y se iba de luna de miel. Pensé: «¡Tengo que acabarlo rápido, antes de que se case, para que se pueda

ir de viaje tranquila!», pero no fue así. Incluso en estas condiciones, su reconfortante personalidad me ayudó. Mis más sinceras disculpas. Y felicidades por la boda.

Katsuya Uchida, del departamento de publicaciones, se leyó mi manuscrito y me dio buenos consejos cuando ni siquiera estaba encargado del proyecto. Una vez más, me di cuenta de lo muy necesario que es tener a alguien como editor que se lea tu trabajo y comparta sus impresiones. Gracias.

Agradecí la consideración que Yuki Aoyagi, redactor jefe del departamento de publicaciones, mostró hacia alguien novato como yo. La obra se publicó en Wani Books, donde había trabajado con anterioridad, de modo que me alegró ver las caras de la gente implicada en este libro. Toshiyuki Otsuka, del departamento de producción, Tokimasa Sakurai, del departamento de ventas, y todos los demás, aquí estoy dando guerra de nuevo.

También le doy las gracias a Seiko Yamaguchi, por unas ilustraciones que excedieron mis expectativas («Estaría bien si saliera así…») y al diseñador Atsushi Nishitarumi por crear tantas ideas para la cubierta de la edición japonesa que resultó difícil decir cuál era la mejor, así como por responder a mis detalladas peticiones.

Fui muy pesado con la gente de autoedición, corrección e impresión. Yo soy quien tiene que hacer las cosas bien en primer lugar. Lo digo en serio. Gracias de antemano a la gente de distribución y gestión, y a las librerías.

A todos los mencionados en este libro, los investigadores, creadores y atletas. Más que escribir este libro, es como si hubiera recogido lo que dijisteis y lo hubiera digerido todo a mi manera,

editándolo y reorganizándolo. Mi más sincera admiración por vuestro esfuerzo.

Como en mi última obra, quiero dar las gracias a mis padres. He aquí lo que ha dicho Walter Mischel del experimento de las nubes, un tema esencial de este libro, sobre la educación de los niños. No fueron los niños demasiado controlados por sus padres, sino aquellos cuyas elecciones e independencia se respetaron los que presentaron las habilidades necesarias para tener más éxito en el experimento de las nubes. Aunque solía pensar que tenía poca fuerza de voluntad, creo que la educación que me dieron mis padres de algún modo se relaciona con los hábitos que he adquirido ahora.

Empecé a hacer ejercicio a los veintinueve años. Hace poco recordé que se debe a la influencia de mi padre, quien murió ese año, cuando aún le quedaba mucha vida por delante. Era como si me dijera: «Asegúrate de que haces ejercicio y que haces las cosas con moderación». Por este motivo empecé a hacer ejercicio. Ah, y también me influyó mi madre, ¡que era corredora de maratones! Muchas gracias.

Uno de los secretos de convertir algo en un hábito, como he explicado en el capítulo 3, es anunciarlo. De este modo, te presionas. Así pues, creo que revelaré el tema de mi siguiente trabajo. Algo sobre lo que me gustaría escribir más en detalle es el proceso de dejar de beber, un tema que también he mencionado en este libro. El título provisional es *Deja el alcohol de una forma divertida*. Beber alcohol es divertido, pero también es divertido dejarlo. (No te preocupes. No lo recomendaré a la gente que no quiera dejarlo.) También quiero escribir sobre un tema importante, el de las emociones, y relacionarlo con el dinero, para escribir una especie de

«teoría de la emoción-dinero». También sobre el truco cognitivo gracias al cual los niños pensaban en las nubes como si fueran nubes del cielo. El título aquí sería algo así como *Adelante, reescribe la realidad como quieras*.

La próxima vez me gustaría probar varias cosas, como llevar varios proyectos a la vez. Empezaré a trabajar en mi próximo libro en cuanto acabe este manuscrito, como hace Anthony Trollope, el dios de los hábitos a quien admiro y respeto (aunque no he leído sus obras).

Pero, cielos, mi libro anterior, *Goodbye, things*, se tradujo un montón y los editores extranjeros afirmaron cosas como: «¡Nos encantaría traducir otra obra de Fumio Sasaki!». Este manuscrito no estaba listo en absoluto y pensé que era por la presión. Sin embargo, si no quisiera satisfacer las expectativas de la gente como ellos o de los lectores que exclaman: «¡He encargado tu libro!», incluso antes de que salga a la venta, probablemente no podría escribir ninguna obra.

Soy soltero y me he retirado en el campo, donde ahora vivo. Probablemente continuaré viviendo así durante los próximos años. Incluso alguien como yo no podría escribir si no fuera por los demás. Puedo afirmar de nuevo que, después de todo, las personas vivimos para las personas.

FUMIO SASAKI

27 de mayo de 2018

RECAPITULACIÓN

Los 50 pasos para adquirir hábitos

1. Pon fin a los lazos con los círculos viciosos.
2. Primero, decide que vas a dejarlo.
3. Aprovecha los puntos de inflexión.
4. Déjalo del todo; es más fácil.
5. Debes saber que siempre hay que pagar un precio.
6. Examina los desencadenantes y las recompensas de tus hábitos.
7. Conviértete en un detective que busca al culpable de verdad.
8. No pongas como excusa la identidad.
9. Empieza con hábitos clave.
10. Escribe un diario para apuntar las observaciones de ti mismo.
11. Medita para potenciar las capacidades cognitivas.
12. Debes saber que el entusiasmo no aparecerá antes de que pases a la acción.
13. Hagas lo que hagas, reduce los obstáculos.
14. Debes saber que los obstáculos son más poderosos que las recompensas.
15. Aumenta el obstáculo para los hábitos que quieres dejar.
16. Invierte dinero al principio.
17. Desglosa.
18. Plantéate objetivos ridículamente pequeños.

19. Empieza hoy.
20. Hazlo cada día (es más fácil).
21. No te inventes «excepciones» sobre la marcha.
22. Disfrútalo porque *no* se te da bien.
23. Establece desencadenantes.
24. Crea un horario adulto.
25. Debes saber que nadie tiene el poder de concentrarse.
26. Actúa según la fecha.
27. Establece una recompensa temporal.
28. Haz buen uso de la atención de la gente.
29. Declara lo que harás.
30. Piensa desde la perspectiva de un tercero.
31. Déjalo cuando estés a medias.
32. No lo dejes del todo.
33. Mantén un registro de tus hábitos.
34. Haz las pausas necesarias para preservar fuerzas.
35. Échate una siesta (los efectos de una siesta reparadora son enormes).
36. Descansa de forma agresiva.
37. Valora las cosas que no conviertes en hábito.
38. No confundas la «meta» con el «objetivo».
39. Mira solo los objetivos que tienes delante.
40. Experimenta los fracasos; son indispensables para adquirir hábitos.
41. Deja de preocuparte por cuánto tiempo se necesita para convertir algo en un hábito.
42. Hazlo; es mejor que no hacerlo.
43. Aumenta gradualmente el nivel de dificultad.

44. Supera los desafíos que encuentres por el camino.
45. Persevera y aumenta tu autoeficacia.
46. Crea una reacción en cadena.
47. Adapta tus hábitos según convenga.
48. Crea hábitos únicos para ti.
49. Reconcíliate con la idea de que tus hábitos dejarán de funcionar en algún momento.
50. Debes saber que los hábitos no tienen fin.

RECAPITULACIÓN

14 inhibidores de buenos hábitos

1. Creer que el mal hábito es necesario para aliviar el estrés.
2. Intentar centrarte solo en lo bueno.
3. Confiar en la motivación.
4. No tener las herramientas adecuadas.
5. La conciencia de las dificultades.
6. El sentimiento de falta de confianza en ti mismo que surge con un fallo.
7. Empezar en un «buen» momento.
8. Creer que mañana serás Superman.
9. Inventarte una excepción para el día en cuestión.
10. Creer que es demasiado tarde para empezar.
11. No tener un desencadenante.
12. Darte una recompensa contradictoria.
13. Fingir que algo no ha ocurrido nunca.
14. La cuestión de la «única moneda».

Título original: *Bokutachini wa shuukan de, dekiteiru*

© 2018, Fumio Sasaki

Derechos de la traducción en español acordados con Wani Books Co., LTD. mediante Japan UNI Agency, Inc., Tokio y Julio F. Yañez Agencia Literaria S.L.

Primera edición en este formato: abril de 2022

© de la traducción: 2022, Blanca Rissech
© de esta edición: 2022, Roca Editorial de Libros, S. L.
Av. Marquès de l'Argentera 17, pral.
08003 Barcelona
actualidad@rocaeditorial.com
www.rocalibros.com

Composición digital: Pablo Barrio

ISBN: 9788418870644

Todos los derechos reservados. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamos públicos.

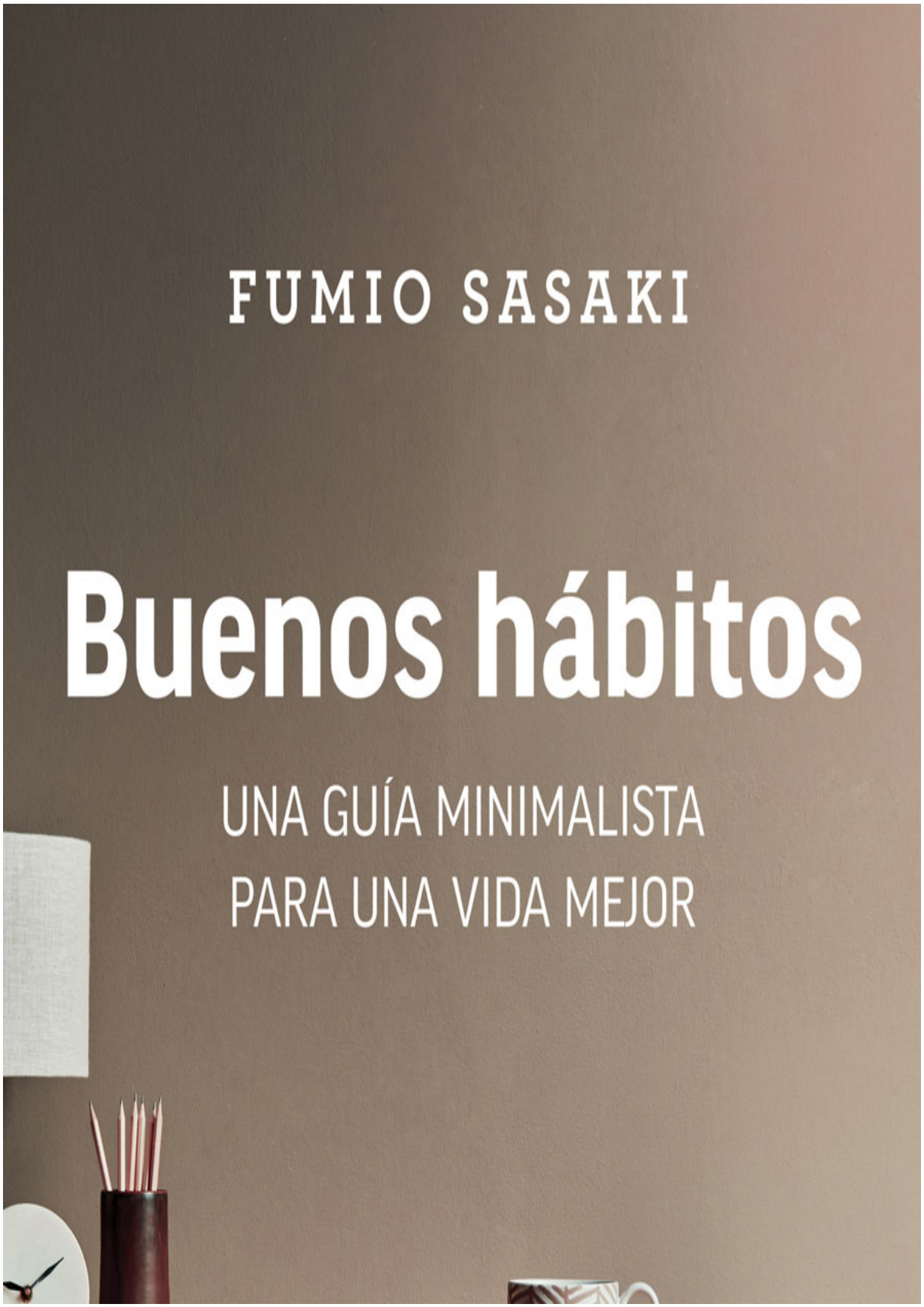
Índice

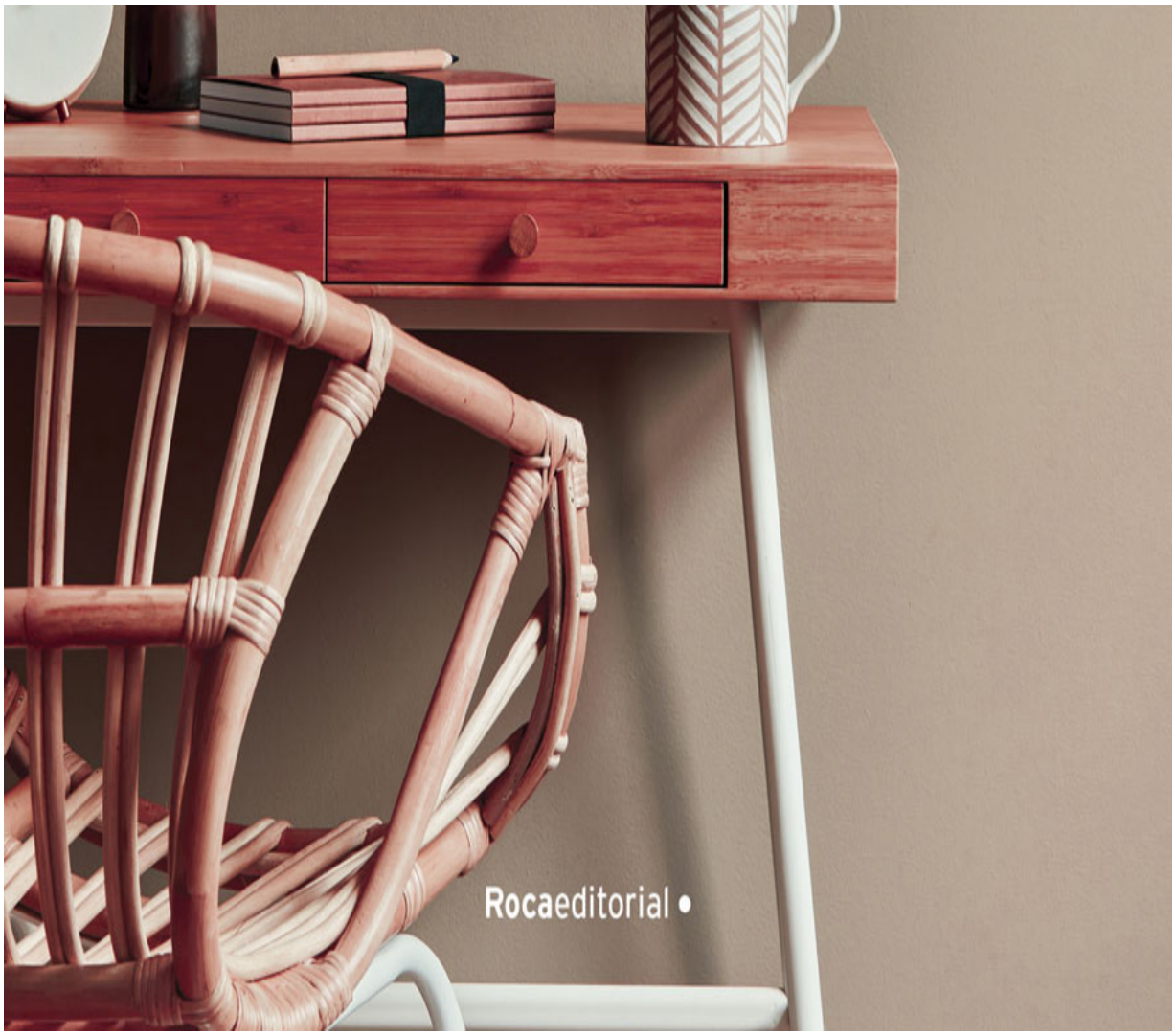
Introducción

1. ¿Qué es la fuerza de voluntad?
2. ¿Qué son los hábitos?
3. 50 pasos para adquirir nuevos hábitos
4. Estamos hechos de hábitos

Epílogo

Recapitulación: Los 50 pasos para adquirir hábitos
Recapitulación: 14 inhibidores de buenos hábitos


FUMIO SASAKI
Buenos hábitos
UNA GUÍA MINIMALISTA
PARA UNA VIDA MEJOR


Rocaeditorial