

Loretta Graziano Breuning

POR QUÉ NO ERES FELIZ
Biología vs. Política



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Salud y Vida natural

POR QUÉ NO ERES FELIZ
Loretta Graziano Breuning

1.ª edición: abril de 2025

Título original: *Why You're Unhappy*

Traducción: *Verónica d'Ornellas*
Corrección: *Sara Moreno*
Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2023, Loretta Graziano Breuning
(Reservados todos los derechos)
© 2025, Ediciones Obelisco, S.L.
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida
08191 Rubí - Barcelona - España
Tel. 93 309 85 25
E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-260-5
D L B 23671-2024

Printed in Spain

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.
Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Resumen	7
Prólogo	13
Introducción	17

Parte 1

Cómo nuestro cerebro produce infelicidad	29
1. Las sustancias químicas de la infelicidad	31
2. La infelicidad de la dopamina	47
3. La infelicidad de la serotonina	63
4. La infelicidad de la oxitocina	81
5. La infelicidad de la endorfina	101

Parte 2

Cómo la política filtra la información acerca de la biología. . .	105
6. La política de la medicina	107
7. La política de la psicología académica	119
8. La política de las profesiones de «ayuda»	131
9. La política de los medios de comunicación	141

Parte 3

Un camino realista hacia la felicidad.	151
10. La felicidad es una habilidad que se aprende	153
11. Cómo hacer feliz a tu mamífero interior	177
12. ¿Podemos crear una sociedad más feliz?.	203

Epílogo	219
-------------------	-----

RESUMEN

La infelicidad es el estado natural de nuestro cerebro por defecto. La felicidad es una habilidad compleja que podemos desarrollar para aliviar esa infelicidad natural.

Pero nadie te lo dice. En lugar de eso, te enseñan que la felicidad es «normal» y que la infelicidad es un trastorno. Este modelo de enfermedad de la salud mental ha llevado a millones de personas a creer que algo estaba mal en ellas. El modelo de enfermedad te hace pensar que los demás se sienten bien todo el tiempo y que tú te lo estás perdiendo. Te dice que busques la felicidad a través de un «tratamiento» y, si eso no funciona, te dice que no recibiste «el tratamiento adecuado».

La simple biología nos muestra por qué esta idea es errónea. Las sustancias químicas del cerebro que hacen que nos sintamos bien no han sido diseñadas para estar activas todo el tiempo. Hemos heredado la dopamina, serotonina, oxitocina y endorfina de mamíferos anteriores a nosotros. Estas sustancias se activan en rachas breves cuando satisfaces una necesidad de supervivencia. Y luego se desactivan, de manera que siempre tendrás que hacer algo más para tener más. Hay que trabajar duro para tener sentimientos positivos con este cerebro que hemos heredado. Y, sin embargo, el modelo de enfermedad de la salud mental te entrena para que consideres que los sentimientos positivos son un derecho.

Esta creencia hace más daño que bien. Te distrae del trabajo que supone crear habilidades para la regulación de las emociones. Hace que continúes creyendo en cosas como los «tratamientos», en lugar de aumentar tu poder sobre las sustancias químicas cerebrales de la felicidad. El modelo de enfermedad alega que sirve a un bien mayor, pero esa teoría te quita poder y no te ayuda.

¿Por qué estamos recibiendo una información tan distorsionada acerca de nuestra biología?

Es la política.

No la política en el sentido de elegir líderes, sino la política en el sentido de decir aquello que es popular para así obtener apoyo.

Actualmente, la visión rousseauniana de la felicidad es muy popular. Rousseau decía que la naturaleza es feliz y que la civilización es la causa de la infelicidad. Oímos esto con tanta frecuencia que simplemente creemos que es verdad. Por lo tanto, apoyamos a las personas que se atienen a la visión del mundo rousseauniana. Médicos, académicos, terapeutas y los medios de comunicación obtienen apoyo al aceptar esta visión rousseauniana de la felicidad.

Te dicen que los animales son felices, que los niños son felices, que los cazadores-recolectores son felices y que tú también serías feliz si «nuestra sociedad» no hubiese estropeado las cosas. Quizás te guste oír esto a corto plazo, pero a largo plazo hace que la situación empeore, pues te convierte en una víctima de unas fuerzas externas, en lugar de fortalecer tu poder interior.

Y ni siquiera es verdad. Este libro te muestra que los animales, los niños y los cazadores-recolectores también son infelices durante gran parte del tiempo. Estos hechos no políticos son ignorados por los «expertos» en el ámbito de la medicina, la academia, la terapia y los medios de comunicación. Jamás te dirán que las sustancias químicas de la felicidad están diseñadas para hacer un trabajo, no para fluir todo el tiempo sin ningún motivo. Cuando conoces la infeliz verdad de nuestra biología, puedes dejar de sentir que estás roto y expandir los momentos felices que nuestro cerebro es capaz de producir.

Sin embargo, la visión rousseauniana de la felicidad rara vez es cuestionada. Se proclama como La Ciencia, así que si la cuestionas corres el riesgo de ser considerado un loco «anticiencia».

Pero la vida es corta. Cada minuto en que pasas por alto tu poder sobre el cerebro es un minuto menos que tienes para ser feliz. En lugar de eso, podrías abrir nuevos caminos hacia las sustancias químicas de la felicidad en lugar de esperar a que la sociedad te haga feliz.

Nuestro cerebro ha evolucionado para favorecer la supervivencia, no para hacer que nos sintamos bien. Cuando encuentras una nueva

forma de satisfacer una necesidad de supervivencia, te recompensa con sustancias químicas de la felicidad. Cuando ve alguna amenaza a tu forma habitual de satisfacer tus necesidades, te alarma liberando las sustancias químicas de amenaza. Por lo tanto, es posible que te sientas mal teniendo una buena vida porque tu cerebro es muy bueno encontrando amenazas. Aunque vivieras en un paraíso tropical, tu cerebro te alarmaría con sustancias químicas de amenaza y guardaría las sustancias químicas de la felicidad para los momentos especiales.

La buena noticia es que, cuando entiendes este sistema operativo natural, puedes redirigirlo. Pero tienes que trabajar en ello, y no harás el trabajo necesario si lo que te dicen es que lo normal es que las sustancias químicas de la felicidad fluyan sin esfuerzo. Uno hace el trabajo cuando conoce su biología, y este libro te proporcionará la información biológica que la política ha estado ocultando.

Activar las sustancias químicas de la felicidad es una habilidad que los humanos se han esforzado en desarrollar desde el principio de los tiempos. Pero no desarrollarás esa habilidad si esperas que la felicidad sea algo automático. Sin embargo, puedes empezar a desarrollarla ahora mismo.

El modelo de
enfermedad de la salud
mental sugiere que la
felicidad sin esfuerzo es
«normal», por eso
piensas que hay algo
que no está funcionando
bien en ti
o en la sociedad.



A mi nieta, Carmen

PRÓLOGO

Cuando llegó el confinamiento en el 2020, estaba leyendo una biografía de Sigmund Freud. Había estado investigando las experiencias tempranas que moldearon su personalidad, y el repentino lujo de tener tiempo libre facilitó esa búsqueda. ¡Acabé leyendo doce biografías de Freud!

Me enteré de que no había tenido relaciones sexuales hasta los treinta años. La vida era complicada en esa época, antes de que existiera el control de la natalidad y la cura para las enfermedades venéreas. Un hombre tenía que ser capaz de mantener a sus hijos, y Siggy no era capaz de hacerlo. Su trabajo era una pasantía, de modo que le pagaban muy poco, pero le encantaba y no quería dejarlo. Se dedicaba a hacer autopsias en un hospital psiquiátrico, a veces a personas con las que había estado charlando el día anterior. El lugar que ocupaba era ideal para observar la conexión entre las anomalías cerebrales y el comportamiento, y esperaba poder hacer un descubrimiento científico importante.

De manera que a los treinta años, Freud seguía viviendo con sus padres, y éstos eran tan pobres que él los tenía que mantener. Se había comprometido con su novia ocho años antes, tras graduarse de la facultad de medicina, pero nunca llegó a ejercer como médico. Según uno de sus biógrafos, esto se debía a que le tenía miedo a la sangre. Freud finalmente encontró una manera de ganar dinero cuando su mentor le pidió que lo acompañara a realizar una visita médica a domicilio a una paciente. Ante la insistencia de su familia, la mujer estaba recibiendo un «tratamiento» diario. Como nada había funcionado hasta el momento, el mentor empezó a «tratarla» animándola a hablar.

Poco después, le asignó esa paciente a Freud, quien tuvo la idea de ofrecer ese mismo «tratamiento» a otras personas. Así nació la «cura del habla».

La Paciente Cero de la terapia de conversación sufría de «parálisis histérica». En la actualidad se oye hablar muy poco de eso, pero en la época de Freud se había propagado de la misma manera en que la anorexia y autolesionarse se han propagado en mi vida. ¿Funcionaba la terapia de conversación? Las opiniones difieren y es difícil obtener toda la información, porque los herederos de Freud restringieron el acceso a sus documentos personales, y algunos de ellos todavía siguen estando restringidos en la actualidad.

La historia personal de Freud me interesó porque sé que a todos nos marcan las experiencias tempranas. Sentí una afinidad con él porque estaba absolutamente decidido a entender la infelicidad que nuestro cerebro crea. Creí rodeada de mucha infelicidad, así que siempre tuve la motivación de entenderla. Tenía un asiento en primera fila para conocer las explicaciones verbales que la gente da a su malestar, pero me daba cuenta de que ésa no era la historia completa.

Freud nos ayudó a entender que nuestro cerebro verbal no es un narrador fiable. Nos ayudó a observar los impulsos fisiológicos que subyacen a nuestras conversaciones internas. Freud se equivocó en muchas cosas, pero me ayudó a descubrir la química que mi corteza verbal no controla.

No es agradable ver los límites de tu cerebro verbal consciente. Conocer el poder de tu cerebro emocional puede ser aterrador. A mí me costó muchísimo aceptar que mis palabras bonitas no eran mi historia completa. Por eso aprecio los esfuerzos innovadores que realizó Freud.

Gracias a los esfuerzos de Freud y otros, ahora sabemos mucho más sobre el cerebro emocional. Sabemos que las sustancias químicas emocionales no son controladas por nuestra corteza verbal. Son controladas por un sistema límbico que es esencialmente igual al cerebro animal. Los animales no pueden hablar, así que tu cerebro animal no puede decirte con palabras por qué está activando un sentimiento. Por eso nuestras emociones son un misterio para nosotros, como lo han sido para todos nuestros antepasados. Como dijo Steven Pinker, nuestra corteza no tiene «información privilegiada» sobre el cerebro emo-

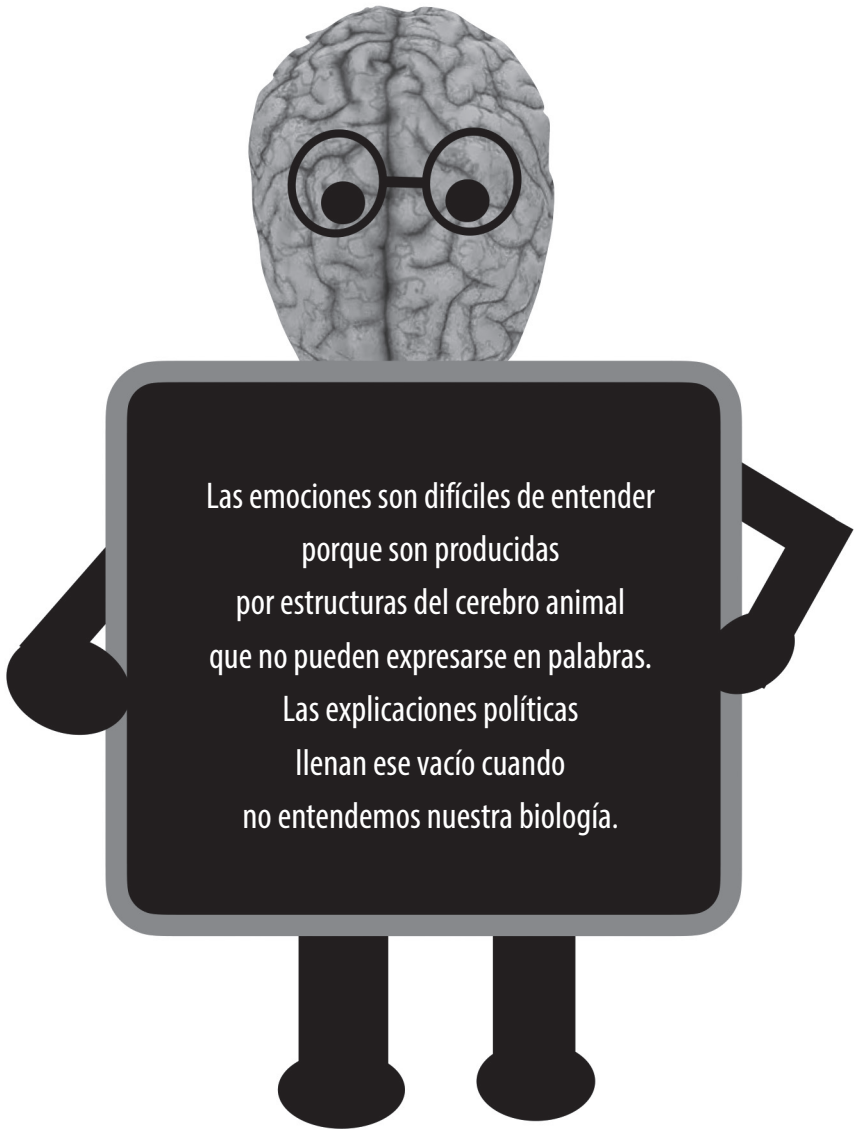
cional al que está unida. Éste es el motivo por el cual a los humanos les ha costado tanto entender sus emociones y han aceptado unas explicaciones políticamente populares.

Me interesaba la forma en que a Freud le afectó la política de su época. La política filtra nuestra información, dando forma a nuestra manera de entender la realidad. Cuando dejamos entrar información nueva, entendemos nuestra propia realidad de una forma distinta. Este libro te proporciona la información que la política ha filtrado y ha dejado fuera. Te muestra cómo tu cerebro produce infelicidad, para que puedas encontrar el poder para redirigirlo.

Visité el apartamento de Freud en Viena, así como la casa donde vivió en Londres al escapar de los nazis. Vi el inodoro donde surgió su teoría de la retención anal. Vi las figuritas antiguas que coleccionaba en su esfuerzo por entender la naturaleza humana. Mientras estuve en el lugar donde él había estado, honré su eterno esfuerzo por comprender nuestra química natural. (Puedes encontrar más información sobre Freud en mi libro *Status Games: Why We Play and How to Stop*).

no cva

Los humanos nos sentimos tentados a creer lo que nos decimos a nosotros mismos porque nuestra corteza verbal es sumamente persuasiva. Nos sentimos tentados a creer las teorías populares acerca de las emociones porque nos resulta muy difícil entenderlas de otra manera. Pero la simple biología te permite entender tu infelicidad natural y redirigirla.



INTRODUCCIÓN

Cuando era joven, nadie esperaba que yo fuera feliz. De hecho, la felicidad era una especie de tabú. Te señalaba como alguien que no estaba sufriendo lo suficiente.

En la actualidad, la mentalidad es bastante distinta. Ahora la felicidad se considera «normal» y la infelicidad es vista como un trastorno. Se nos dice que los animales son felices, los niños son felices y los cazadores-recolectores son felices, así que la felicidad debe ser el estado natural por defecto. La infelicidad es vista como un problema médico que puedes arreglar si «consultas a tu médico». Esta visión afirma ser La Ciencia, así que es difícil cuestionarla.

Pero no es verdad. Las sustancias químicas cerebrales de la felicidad no han sido diseñadas para estar activas todo el tiempo. Son liberadas en rachas cortas cuando encontramos una manera de satisfacer una necesidad de supervivencia. Se metabolizan rápidamente, de manera que siempre tienes que hacer más para obtener más. Las sustancias químicas de la infelicidad siempre están listas para brotar, porque antiguamente ayudaban a nuestros antepasados a detectar amenazas a tiempo para evitarlas. Nadie es feliz todo el tiempo de una forma natural, porque nuestro cerebro evolucionó para facilitar la supervivencia, no para hacer que te sientas bien.

Si esperas ser feliz todo el tiempo, acabarás decepcionándote. La visión actual de la felicidad hace que mucha gente se sienta defectuosa y privada de ella. ¿Cómo llegamos hasta aquí?

Hace casi trescientos años, Jean-Jacques Rousseau dijo que la naturaleza es feliz y que la civilización produce infelicidad. Rousseau vivió en una época en la cual los marineros europeos eran recibidos por

mujeres desnudas al entrar en aguas tahitianas. Los europeos buscaron una forma de explicar esto y Rousseau lo describió como una expresión de la felicidad que prevalecía antes de que la civilización lo echara todo a perder. Ignoró el hecho de que esas mujeres eran presionadas para servir por sus padres y hermanos, quienes se quedaban con las ganancias. Rousseau no fue un espécimen ideal de la humanidad. Tuvo cinco hijos con su sirvienta, y en cuanto nacían los llevaba a un orfanato porque no quería que fueran criados por ella. Sin embargo, su teoría de que la sociedad es la causa de la infelicidad fue popular y echó raíces.

Un siglo más tarde, Karl Marx estuvo de acuerdo en que «nuestra sociedad» crea la infelicidad, pero afirmó que una nueva sociedad podía hacer que todos fueran felices. Marx desacreditó a la religión, la cual fue reemplazada por la búsqueda de una sociedad que hiciera felices a todos. Este sistema de creencias subyace a la visión actual de las emociones y la salud mental, la cual te entrena para que culpes a «nuestra sociedad» de tu infelicidad y esperes que ésta resuelva tus problemas.

Hace un siglo, las universidades europeas eliminaron los estudios medievales y los reemplazaron con unas «ciencias sociales» basadas en las teorías de Marx. La nueva sociología, psicología y antropología se extendieron rápidamente también en las universidades estadounidenses. Éstas se esforzaron por producir «pruebas» de que la felicidad es la norma en otras sociedades, pero que «nuestra sociedad» produce sufrimiento. No es de extrañar que, súbitamente, una gran cantidad de «estudios» proporcionaran las «pruebas» deseadas.

Cuando los nazis tomaron el poder en Alemania, un grupo de eruditos conocidos como «La escuela de Frankfurt» huyó al Colegio de Docentes de la Universidad de Columbia. Ahí crearon un prestigioso programa que fue adoptado a nivel nacional. Así pues, la formación de profesores en EE. UU. incorporó la creencia de que la sociedad hace infeliz a la gente y que para ser felices tenemos que cambiar la sociedad. Probablemente tus profesores recibieron su formación dentro de este paradigma.

Las emociones humanas son difíciles de entender porque provienen de una parte del cerebro que no es capaz de procesar el lenguaje. Este *sistema límbico* (la amígdala, el hipocampo, la pituitaria, el tálamo)

mo, etc.) es básicamente igual al cerebro de un animal. Los animales no pueden hablar, así que tu cerebro límbico no puede decirte en palabras por qué está liberando una sustancia química. Éste es el motivo por el cual los humanos siempre han estado ávidos de teorías que expliquen sus emociones.

En la antigüedad, se creía que las emociones eran los dioses hablándote directamente. Era difícil estar en desacuerdo con esa teoría porque todo el mundo creía en ella. Si la hubieras cuestionado habrían creído que estabas loco. Con el tiempo, nuevas teorías fueron reemplazando a las viejas, y las personas seguían basándose en la teoría popular del momento para evitar parecer locas.

LA SENSACIÓN DE CRISIS

Actualmente una crisis de la salud mental es ampliamente reportada. Se proporcionan estadísticas, de manera que parece ser un hecho. Te hacen creer que la sociedad está rota y que quizás tú también lo estás. Pero lo único que sabemos realmente, a partir de «los datos», es que más personas están interpretando sus sentimientos como un trastorno. Lo hacen porque están rodeadas por el mensaje de que la infelicidad es un trastorno y la felicidad era la norma antes de que «nuestra sociedad» lo echara todo a perder. Se nos dice que La Ciencia ha demostrado esto, así que uno cree que está loco si lo cuestiona.

Las conversaciones sobre salud mental invocan al bien común, de manera que deberíamos preguntarnos si el bien común realmente se beneficia con una teoría que dice que muchos de nosotros somos defectuosos. Y más importante aún, ¿se beneficia el bien común con la creencia de que no tienes ningún poder sobre tu cerebro y deberías esperar a que la sociedad te haga feliz?

Cuando era joven, me entusiasmé al descubrir la psicología, la sociología y la antropología. Estaba segura de que sería feliz si viviera según las reglas de las ciencias sociales. Pero eso no funcionó, y así fue como inicié mi investigación sobre la química cerebral de los animales.

He pasado la mayor parte de mi vida en el ámbito académico, de modo que he visto cómo se hacen las estadísticas. Soy como esa perso-

na que ha estado en una fábrica de salchichas y ahora odia comer salchichas. Entonces, en lugar de examinar la felicidad a través de la lente de las estadísticas, examiné la biología básica y encontré una información fascinante sobre las sustancias químicas del cerebro que hacen que nos sintamos bien. La dopamina, la serotonina, la oxitocina y la endorfina tienen unas tareas específicas y no se supone que deban fluir todo el tiempo sin ninguna razón. Sólo son liberadas cuando encontramos la manera de satisfacer una necesidad de supervivencia.

En resumidas cuentas, es difícil que este cerebro que hemos heredado nos dé la felicidad. Ésa es una habilidad que debemos desarrollar a lo largo de nuestra vida. Pero no encontrarás ningún motivo para desarrollar esa habilidad si te dicen que la felicidad les llega automáticamente a las personas normales. Y no la aprenderás si te han entrenado para que creas que hay algo que está mal en ti y que la sociedad es la que debe arreglar eso.

Cuando tienes la información, puedes desarrollar la habilidad de producir más sustancias químicas de la felicidad. Está claro que, si supieras cómo hacerlo, ya lo habrías hecho. Ciertamente, las civilizaciones humanas siempre han valorado la capacidad de manejar las emociones y se han esforzado para cultivarla. Pero simplemente no tenían la información necesaria, de modo que los políticos llenaron esos vacíos. Somos afortunados de vivir en una época en la cual hay más información a nuestro alcance.

Sin embargo, esa información está en conflicto con las creencias rousseauianas. El hecho de que las sustancias químicas de la felicidad nos recompensen cuando satisfacemos una necesidad está en conflicto con la creencia de que los sentimientos positivos son nuestro estado natural por defecto. El hecho de que nuestras sustancias químicas nos proporcionan información sobre nuestro entorno está en conflicto con la creencia de que en una buena sociedad serías feliz todo el tiempo. Las creencias pueden distraernos de la información esencial, incluso cuando creemos que estamos siguiendo a La Ciencia. Cuando emergen nuevos datos, tendemos a filtrarlos a través de nuestras viejas creencias. Por ejemplo, actualmente se considera que los genes son un componente de la felicidad, así que se culpa a la sociedad de no ser capaz de curar la infelicidad genética.

Si conoces tu biología, puedes manejar tus emociones de una forma más eficaz. Debes saber que tus sustancias químicas de la felicidad no están diseñadas para estar activas todo el tiempo. Debes saber que se encienden mediante las acciones que satisfacen tus necesidades de supervivencia. Debes saber que tu cerebro no verbal define las necesidades de supervivencia con vías neuronales creadas a partir de su propia experiencia. Y es esencial que sepas que los demás no están recibiendo todo el tiempo sustancias químicas de la felicidad sin esfuerzo.

Los datos acerca de las sustancias químicas de amenaza son igualmente importantes. Nuestro cerebro evolucionó en un mundo lleno de amenazas, y las sustancias químicas de amenaza ayudaron a nuestros antepasados a realizar las acciones necesarias para sobrevivir. La sensación desagradable del cortisol ayuda a las personas a percibir a tiempo las potenciales amenazas para actuar de una forma efectiva. Nuestro cerebro está diseñado para anticipar las amenazas y captar nuestra atención bombardeándonos con cortisol. Pero es esencial saber que cada cerebro define las amenazas con vías neuronales construidas por su propio cortisol del pasado.

Nuestros antepasados a veces se sentían bien a pesar de las amenazas que los rodeaban, porque las sustancias químicas de la felicidad eran liberadas cuando satisfacían sus necesidades. Tu cerebro siempre creará una sensación de amenaza, pero puedes sentirte bien realizando una acción que satisfaga tus necesidades.

Sentirte bien con el cerebro que has heredado es un desafío. Aunque hubieras nacido en un paraíso tropical, tendrías que enfrentarte a ese desafío. Estarías siempre examinando tu entorno en busca de amenazas y sintiéndote mal, a menos que desarrollaras la capacidad de concentrarte en el siguiente paso a dar para satisfacer una necesidad.

¿Por qué nadie nos dice esto?

Es la política.

No la política en el sentido de elegir líderes, sino la política en el sentido de decir aquello que es popular para conseguir apoyo. Médicos, académicos, terapeutas y medios de comunicación obtienen apoyo ajustándose al modelo rousseauniano, pero tú debes sacar sus propias conclusiones acerca de tu propio cerebro.

RECONSIDERAR EL ALARMISMO ACERCA DE LA SALUD MENTAL

Pocas personas cuestionan el modelo de enfermedad de la salud mental por varios motivos. En primer lugar, se presenta como La Ciencia y uno no quiere parecer un loco «anticiencia». En segundo lugar, nuestro cerebro está modelado por nuestras primeras experiencias, de manera que creemos que las creencias a las que fuimos expuestos en la juventud son la realidad. Y, por último, no tenemos una alternativa mejor. Pero este libro te ofrece una alternativa. Te explica el poder que tienes para sentirte bien independientemente de lo que crean los demás.

La primera parte te muestra por qué la infelicidad es algo natural. Te explica el lado negativo de cada sustancia química de la «felicidad», para que sepas por qué no se supone que los sentimientos positivos deban fluir todo el tiempo. Verás por qué las sustancias químicas de amenaza están ahí para ayudarte a percibir los riesgos y los obstáculos. Cuando conoces la biología, dejas de verlo como una patología.

La segunda parte te muestra la forma en que la política distorsiona la información sobre La Ciencia que recibimos del *establishment* médico, la psicología académica, las «profesiones de ayuda» y los medios de comunicación. Verás cómo estas instituciones filtran la información para satisfacer sus propias necesidades de supervivencia. Elaboran mensajes que encajan con el paradigma rousseauniano y dejan fuera el resto de la historia.

La tercera parte te muestra que cualquiera puede activar las sustancias químicas de la felicidad desarrollando habilidades de manejo del cerebro. He explicado esto extensamente en mis otros libros, especialmente en *Los hábitos de un cerebro feliz*.¹ Aquí encontrarás un método sencillo para crear nuevos senderos hacia tu dopamina, serotonina y oxitocina.

Esta biología básica es difícil de aceptar porque está en conflicto con creencias muy arraigadas. Nos gusta creer que los animales, los niños y los cazadores-recolectores siempre están felices. Pero la visión popular

1. Ediciones Obelisco, Barcelona, 2017.

te desconecta de la realidad de tus impulsos internos. Este libro te muestra la prueba de que los animales, los niños y los cazadores-recolectores son infelices una gran parte del tiempo. Estos datos te ayudarán a entender a tu mamífero interior, para que puedas manejarlo mejor.

La política no va a desaparecer, porque es un impulso humano natural. Hay política en todas las familias, porque los hermanos hacen campaña para obtener la aprobación de los padres. Hay política en todas las empresas, porque los empleados hacen campaña para obtener ascensos. Hay política en todas las disciplinas científicas, porque los investigadores hacen campaña para avanzar en sus carreras. Los medios de comunicación están arraigados en la política, ya que los periodistas hacen campaña para vender más y recibir premios. Incluso en una dictadura, las personas hacen campaña por una parte de la riqueza y el poder del líder.

En una democracia, los políticos hacen campaña por tu voto incidiendo en tu infelicidad y prometiéndote ponerle remedio. Esto se oye con tanta frecuencia que acaba dando forma a tus creencias sobre la felicidad. Te entrena para que culpes de tu infelicidad a fuerzas de externas e ignores tu programación interna. Te entrena para que esperes que la sociedad te haga feliz o te proporcione un «tratamiento» que cure la infelicidad. Aprendes a buscar la felicidad a través de la política y no de la biología.

Es difícil sentirse responsable de sus sustancias químicas cuando uno ha aprendido a creer que la felicidad es un derecho. Es difícil creer en nuestro poder para desarrollar habilidades cuando creemos tener un trastorno. Pero si aceptas la visión popular de las emociones, lo más probable es que seas infeliz, de modo que es maravilloso saber que, con esfuerzo, puedes desarrollar la habilidad de activar más sustancias químicas de la felicidad.

RECONSIDERAR QUÉ ES NATURAL

En los años sesenta, las feministas decían que «lo personal es político». Se crearon «estudios» para mostrar que el sistema político es el culpable de nuestros problemas personales. Cuando era joven, aceptaba esta