

Mo Gawdat, ingeniero, autor de una fórmula matemática para vivir feliz
Tengo 51 años. Nací en El Cairo y vivo en todas partes. Separado, tengo pareja y una hija. Licenciado en Ingeniería y Administración de Empresas. He trabajado en mercados emergentes en Microsoft y Google. Mi política es la compasión de los unos hacia los otros. Creo en Dios y en todas las religiones

“A mi cerebro sólo le permito pensamientos alegres o útiles”

[IMA SANCHÍS](#)

10/05/2018 00:27 | Actualizado a 10/05/2018 14:29

El reto

Hasta hace un par de meses Gawdat era el jefe de desarrollo de Google X, pero llevaba diez años per- siguiendo una fórmula que permitiera restaurar ese valor predeterminado con el que nacemos: la felicidad. Su mente de ingeniero le llevó a establecer y analizar qué perturba esa felicidad y hallar su fórmula. La muerte de su hijo la puso a prueba y decidió compartir todo lo aprendido en El algoritmo de la felicidad (Zenith), en el que explica las razones subyacentes al sufrimiento. Dedicó el libro a su hijo, que llevaba tatuado en la piel: “La gravedad de la batalla nada significa para los que viven en paz”. Ha desarrollado un modelo matemático para, median- te sus conferencias, web y su libro, llegar a 1.000 millones de personas felices.

¿Era usted un triunfador infeliz?

Tenía reconocimiento social y una fortuna considerable, además de una mujer y dos hijos maravillosos, pero sufría depresión clínica.

Trabajó para Microsoft, IBM, Google...

Sí, me pasaba la vida viajando expandiendo negocios, y en esa constante búsqueda de conseguir más me volví agresivo y desagradable con los míos; era consciente de ello y quise cambiar.

Y buscó una manera racional de ser feliz...

Sí, porque soy un ingeniero que utiliza la lógica y el análisis para entender el mundo.

Diez años después llegó a una fórmula matemática.

Un modelo replicable: la felicidad es la diferencia entre la manera en que un individuo ve los acontecimientos de su vida y su expectativa de cómo debería ser su vida. Ante un acontecimiento, la mente lo compara con nuestras expectativas.

Primer error.

Si la mente descubre que el evento es igual o mejor a las expectativas no ocurre nada, pero si la mente considera que no se cumplen las expectativas, entonces te pone en alerta a través de una emoción que te hace sentir infeliz.

¿De qué supuesto parte?

De que la felicidad es un valor predeterminado en la especie humana, no necesitamos razones para ser felices. La felicidad es la ausencia de infelicidad. Los bebés siempre están contentos si sus necesidades básicas están cubiertas, la cosa se complica a medida que crecemos.

¿Aprendemos a ser infelices?

Nos enseñan a cumplir objetivos equivocados, a poner en práctica ciertas habilidades que nos lleven al éxito, pero que nos hacen infelices.

Los acontecimientos también cuentan.

No es el acontecimiento lo que nos hace infelices, es la forma en que pensamos en él. Nuestros pensamientos son una interpretación de la realidad.

¿La realidad es relativa?

Sí, todo depende de cómo la vivas. Yo tenía un Turbo 900. Amaba ese coche. Un día Nibal, mi mujer, cogió el coche y chocó de frente contra un camión, los elementos de seguridad funcionaron a la perfección y salvó la vida. Perdí mi coche pero me importó un bledo, estaba feliz.

Entiendo.

Pero si mi coche hubiera quedado igual de destrozado estando aparcado en algún lugar habría sido un drama. El hecho era el mismo, pero mi experiencia hubiera sido muy diferente.

Si detenemos los pensamientos negativos, la felicidad se instaura por defecto.

Exacto, por tanto un ligero cambio en nuestra forma de pensar puede ejercer un gran impacto en nuestra felicidad.

La cuestión es aplicarlo.

Mi hijo Ali era una persona sabia, como un monje zen, siempre estaba feliz, y me ayudó a complementar mi visión lógica de la felicidad añadiendo las emociones. A los 21 años murió por un error médico. Ocurrió todo en un día, se despertó con dolor de estómago y por la noche ya no estaba. Era el pilar de mi vida.

Puso a prueba su algoritmo.

El día que Ali murió todo se desmoronó y tuve la tentación de abandonarme al sufrimiento el resto de mi vida. Pero podemos aprender a vivir con el dolor y apartar el sufrimiento.

Requiere mucha fortaleza.

A mi cerebro sólo le permito que me dé pensamientos alegres o útiles. Cada día mi mente me recuerda que Ali está muerto y yo respondo siempre lo mismo: "Ali vivió".

Los dos pensamientos son reales.

Sí, pero uno me hace pensar en lo que he perdido y me lleva al sufrimiento; y el otro me hace pensar en los 21 años de felicidad que pasé con él y hace que me sienta agradecido.

Tendemos a los pensamientos negativos.

El 70% son negativos, autocríticos, pesimistas y temerosos, es la forma que tiene nuestra mente de evitar las amenazas. Entonces hay que esforzarse para tener un pensamiento correcto.

¿Naif incluso?

Los pensamientos no son nosotros. Nadie piensa que es sangre u orina, pero sí creemos que somos nuestros pensamientos aunque sean el producto biológico del cerebro. Nuestro cerebro nos habla, pero no es nosotros.

¿Y no tienes por qué creerle?

No. Puedes analizar lo que te dice como si te lo dijera un amigo y responderle: "No es así". Cuando Ali murió mi mente me decía: "Tenías que haberlo llevado a otro hospital", pero de qué me sirve ese pensamiento.

De nada.

El dolor está fuera de nuestro control, pero el sufrimiento es una decisión personal y se puede decidir no sufrir. Aceptar el dolor y convertirlo en algo hermoso: yo decidí rendirle homenaje explicando nuestro algoritmo.

Hay que cerrarle el pico al pato.

Es un ciclo: pensamiento, sufrimiento, inacción. La verdadera dicha consiste en estar en armonía con la vida tal y como es. En la mayoría de las ocasiones lo peor que hay en

nuestra vida es la forma en que pensamos en ella. Observa tu diálogo interno, observa tu drama, y pídele a tu cerebro que te ofrezca un pensamiento mejor.

La incertidumbre nos corroe.

Es otra de las verdades absolutas que hay que aceptar: todo cambia continuamente. La incertidumbre de cuánto tiempo estaré todavía junto a mi hija hace que yo quiera que el tiempo que paso con ella sea lo mejor posible.