

# Rolf Dobelli

Autor de *El arte de actuar*,  
con más de dos millones de ejemplares  
vendidos en todo el mundo

# EL ARTE DE LA BUENA VIDA

---

52 SORPRENDENTES CAMINOS HACIA  
LA FELICIDAD, LA RIQUEZA Y EL ÉXITO

  
alienta  
EDITORIAL



**Rolf Dobelli**

# **El arte de la buena vida**

52 sorprendentes caminos  
hacia la felicidad, la riqueza  
y el éxito

Traducido por Johanna Malcher

Título original: *Die Kunst des guten Lebens*

© Rolf Dobelli

© Piper Verlag GmbH, München 2017

Ilustraciones: © El Bocho

© EDICIONES CULTURALES PAIDOS, S.A. DE C.V., 2018

Derechos para España: Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAPP, SLU., 2019

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

© de la traducción: Johanna Malcher, 2018,

a través de EDICIONES CULTURALES PAIDOS, S.A. DE C.V., 2018

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-17568-17-7

Depósito legal: B. 28.547-2018

Primera edición: enero de 2019

Preimpresión: pleka scp

Impreso por Liberduplex

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# SUMARIO

Prólogo .....	11
1. Contabilidad mental.....	14
2. La gran habilidad de saber corregir .....	20
3. El voto .....	26
4. Pensamiento de caja negra.....	31
5. Antiproduktividad.....	37
6. El arte negativo de la buena vida.....	43
7. La lotería de los óvulos.....	49
8. La ilusión de la introspección.....	54
9. La trampa de la autenticidad.....	60
10. Cinco segundos para decir <i>no</i> .....	66
11. La ilusión del enfoque.....	71
12. Cómo las compras se esfuman en el aire .....	77
13. <i>Fuck-you, money</i> .....	83

14. El círculo de competencia.....	89
15. El secreto de la constancia.....	95
16. La tiranía de la vocación .....	101
17. La prisión de la buena reputación.....	107
18. La ilusión del final de la historia.....	113
19. El pequeño sentido de la vida.....	119
20. Tus dos yo.....	125
21. La cuenta de las memorias.....	131
22. Las historias de vida son historias de mentira .....	136
23. Más vale una buena vida que una muerte bonita.....	142
24. El remolino de la autocompasión .....	147
25. Hedonismo y eudemonía.....	153
26. El círculo de dignidad (primera parte).....	159
27. El círculo de dignidad (segunda parte).....	164
28. El círculo de dignidad (tercera parte).....	170
29. El libro de las preocupaciones.....	175
30. El volcán de las opiniones .....	181
31. La fortaleza mental.....	186
32. La envidia .....	192
33. La prevención .....	198
34. La defensa mental contra catástrofes.....	204
35. La trampa de la atención .....	210
36. Leer menos, pero por principio dos veces .....	216
37. La trampa del dogma.....	222

38. La sustracción mental.....	228
39. El punto de la máxima reflexión .....	234
40. Los zapatos de los demás.....	239
41. La ilusión de querer cambiar el mundo (primera parte)...	244
42. La ilusión de querer cambiar el mundo (segunda parte)...	250
43. La falacia del «mundo justo».....	256
44. El culto al cargo .....	262
45. Gana quien hace su propia carrera.....	267
46. La carrera armamentista .....	273
47. Hazte amigo de un <i>freak</i> .....	279
48. El problema de la secretaria .....	285
49. Gestión de las expectativas .....	290
50. La ley de Sturgeon .....	296
51. Elogio de la humildad .....	302
52. Éxito interior .....	308
Epílogo .....	313
Agradecimientos.....	318
El ilustrador .....	321
Opiniones sobre Rolf Dobelli.....	322
Anexo.....	326

# 1. CONTABILIDAD MENTAL

## Cómo convertir una pérdida en una ganancia



**D**ebí haberlo sabido. Poco antes de salir de la autopista en Berna, un control de velocidad acecha a los conductores. Lleva años allí, pero no sé en qué estaba yo pensando. El *flash* me sacó de mis pensamientos y un vistazo al velocímetro me confirmó lo temido: me había pasado por lo menos 20 km/h, y no vi otro automóvil alrededor al que culpar.

Al día siguiente, en Zúrich, observé desde lejos que un policía dejaba un tique de una multa en el parabrisas de mi coche. Sí, me había estacionado mal. El aparcamiento estaba lleno y yo tenía prisa, y en el centro de Zúrich los lugares permitidos para aparcar son casi tan frecuentes como los camastros en la Antártida. Por un momento consideré correr hacia el policía. Me imaginé cómo iba a llegar, jadeando y despeinado, para explicarle mi dilema. Al final decidí no hacerlo. Con los años he aprendido que esas cosas sólo hacen que te veas ridículo. Terminas sintiéndote minúsculo y luego pasas una mala noche.

Antes, las multas de tráfico me enfadaban, hoy las recibo

con una sonrisa. Simplemente descuento la cantidad de mi cuenta de donativos, en la que guardo una cantidad para buenas causas —incluidas las multas—. Este pequeño truco es lo que en psicología se llama *mental accounting* (contabilidad mental). En realidad, se trata de un error clásico del pensamiento: las personas manejan el dinero de manera distinta dependiendo de cómo lo hayan obtenido. Si encontraras un billete de cien euros en la calle, no te preocuparías demasiado y lo gastarías más rápida y frívolamente que si hubieras tenido que trabajar para ganártelo. El ejemplo de la multa nos muestra cómo podemos sacarle provecho a este error mental. De manera intencional, uno se engaña para lograr tranquilidad interior.

Imagínate que estuvieras en un país muy pobre y de repente desapareciera tu cartera. Poco después la encuentras con todo, menos con el dinero en efectivo. ¿Interpretarías este suceso como un robo o como un donativo a personas que seguramente tienen mucho menos que tú? El hecho de que te hayan robado no lo vas a poder cambiar con la fuerza de tus pensamientos. Sin embargo, el significado de lo sucedido y la interpretación del acontecimiento sí están bajo tu control.

La buena vida tiene mucho que ver con la interpretación constructiva de los hechos. En mi mente aumento todos los precios de tiendas o restaurantes un 50 por ciento: éste es el coste real de un par de zapatos o de un lenguaje a la *meunière* antes de quitarle el impuesto sobre la renta. Supongamos que una copa de vino cuesta diez euros, entonces debo ganar 15 para permitirme ese vino. En mi caso, ésta es una buena contabilidad mental que me ayuda a medir mis gastos.

Prefiero pagar mis hoteles de antemano, de modo que al terminar un fin de semana romántico en París, la cuenta no me eche a perder la experiencia. La regla *peak-end*,



desarrollada por el ganador del Premio Nobel Daniel Kahneman, dice que lo único que recordamos de nuestras vacaciones es el momento climático y el final; todo lo demás se olvida. Más adelante, en el capítulo 20, analizaremos ese efecto con más detalle. Si el final del viaje consiste en una cuenta exorbitante, entregada como una orden militar por un arrogante recepcionista francés —que además incluye algunos gastos crípticos que seguramente agregó a propósito porque no hablas un francés perfecto—, entonces el recuerdo de este viaje quedará perjudicado. Por ese motivo, los psicólogos sugieren la táctica de la *precommitment* (compromiso previo): paga primero, consume después. Se trata de una variante de la contabilidad mental que nos facilita la forma de gastar.

También pago los impuestos con la misma desenvoltura. Después de todo, no cambiaré el sistema fiscal por voluntad propia. Así que me dedico a comparar los servicios que presta mi bella ciudad de origen, Berna, con los de Kuwait, Riad, el apretado desierto de concreto de Mónaco o la superficie de la Luna —todos lugares donde no se paga el impuesto sobre la renta—, y el resultado es: prefiero quedarme en Berna. Cabe agregar que las personas que se mudan a lugares feos por razones fiscales dan la impresión de ser mezquinas y avinagradas: un mal punto de partida para una *buena* vida. Curiosamente, todos los negocios que he hecho hasta ahora con este tipo de individuos han salido mal.

Es bien sabido que el dinero no da la felicidad, pero te recomiendo ampliamente no agobiarte por unos cuantos euros de más o de menos. He llegado a un punto en que ya no me afecta para nada si una cerveza es dos euros más cara o dos más barata de lo usual. En vez del dinero, me ahorro el estrés, porque cada minuto que pasa mi cartera de valores fluctúa muy por arriba de los dos euros. Si el

índice DAX baja un porcentaje de milésimas, tampoco me enojo. Tú deberías hacer lo mismo: intenta destinar cierta cantidad de dinero para estos fines, un monto modesto que no te importe en absoluto, dinero que no veas como dinero, sino como un ruido blanco. Actuando así no perderás nada, y menos tu equilibrio interior.

Hubo un tiempo —habré tenido unos 40 años— en el que, después de un largo período de ser ateo, me obstiné una última vez en buscar a Dios. Durante varias semanas fui huésped de los amables benedictinos del monasterio Einsiedeln. Con gusto recuerdo esta temporada, en la que me encontraba alejado del ajetreo mundano, sin televisión ni internet, y en la que la señal del móvil casi no lograba penetrar los anchos muros del monasterio. Lo que más disfrutaba era el voto de silencio durante la comida: nos estaba estrictamente prohibido hablar. Finalmente, no encontré a Dios, pero sí un nuevo truco mental de contabilidad. En esta ocasión no estaba relacionado con el dinero, sino con el tiempo: en el refectorio (así se llama el comedor en los monasterios y conventos), los cubiertos se hallan en un pequeño ataúd negro de unos veinte centímetros de largo. Al comenzar la comida, hay que abrir la tapa y sacar el tenedor, la cuchara y el cuchillo limpios y meticulosamente acomodados. El mensaje: en el fondo ya estás muerto; todo lo que sigue es un regalo. *Mental accounting at its best* [contabilidad mental de primera]. De este modo aprendí a valorar mi tiempo y a no malgastarlo en enfados.

¿Odias las filas en las cajas, el tiempo de espera cuando vas al dentista o los atascos en la carretera? En un abrir y cerrar de ojos tu presión sube a 150 y empiezas a liberar hormonas de estrés. En vez de enojarte, mejor recuerda lo siguiente: sin estos enfados que, conforme pasa el tiempo, te carcomen el alma y el cuerpo, podrías vivir un año más.

En ese año de regalo cabe todo el tiempo de espera que has tenido que soportar toda tu vida, y mucho más.

Conclusión: no puedes cambiar el hecho de haber perdido tiempo y dinero, pero sí puedes interpretarlo de otra manera. Hazte de una caja con trucos mentales de contabilidad para todas las situaciones posibles y verás que cuanto más acostumbrado estés a evitar los errores de lógica, tanto más disfrutarás cometer uno de vez en cuando: lo harás conscientemente y para tu propio bien.