

DECONSTRUYENDO LA FELICIDAD

CÓMO MEZCLAR LOS INGREDIENTES PARA
UNA VIDA FELIZ

Porque
ser feliz
también es
una cuestión
de actitud

MARGARITA ÁLVAREZ

PRÓLOGO DE
MARCOS DE QUINTO

EPÍLOGO DE
CHRIS GARDNER


alienta
EDITORIAL

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Prólogo

Introducción

1. ¿Desde cuándo hablamos de felicidad?

2. De Kant a la neurofelicidad

3. La psicología positiva

4. Radiografía de la felicidad

5. Claves universales

6. Y neto neto, ¿qué he aprendido sobre la...

7. Lo que piensan algunas grandes personalidades sobre...

A modo de conclusión

Epílogo

Agradecimientos

Bibliografía

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

¿Qué es la felicidad?

Ésta es la pregunta del millón. Margarita Álvarez ha pasado más de diez años trabajando para entender, comprender, analizar la felicidad. Ha realizado múltiples estudios sobre la felicidad en España y colaborado con expertos de todo el mundo y, sin embargo, es incapaz de responder a la pregunta.

En este libro nos intenta destilar, de todo lo que ha aprendido y todo lo que expertos de todo el mundo han compartido ella, la esencia de lo que es y lo que no es la felicidad.

Margarita Álvarez

Deconstruyendo la felicidad

Cómo mezclar
los ingredientes
para una vida feliz



*A Margui, Carlota y Jaime, porque me han enseñado mucho de la
felicidad y de ellos era el tiempo que arañé para escribir este
libro.*

Prólogo

Conozco a Margarita casi tanto como la desconozco.

Cuando ella comenzó a trabajar en Coca-Cola España, allá por el año 1996, apenas traté con ella. Yo acababa de regresar de Coca-Cola Alemania para hacerme cargo del negocio en nuestro país, y no fue hasta el año 2005 cuando empezamos a conocernos más gracias a que el departamento de Recursos Humanos de la empresa la fichó para ser mi adjunta.

A partir de entonces, y durante seis intensos años, Margarita y yo trabajamos codo con codo y puerta con puerta, compartiendo tensiones, alegrías y sinsabores.

Sin embargo, decía que la desconozco porque, pese a haber vivido tantas cosas juntos, ella siempre guardó con celo su vida privada. Margarita, para mí, siempre ha sido una gran desconocida, una especie de ángel misterioso, de hada enigmática. Y no exagero.

Como adjunta a la presidencia de la División Ibérica de Coca-Cola —una de las unidades de negocio más exitosas de la multinacional—, Margarita ha tenido un poder extraordinario en la organización. Un poder del que jamás ha abusado, más bien al revés: lo ha utilizado para ayudar y apoyar a cuantos se cruzaban en su camino.

Todo el mundo acudía a ella. Todo el mundo se abría a ella. El cariño que siempre ha desprendido y la confianza que ha inspirado han sido irrepetibles. Conocía las vidas y problemas de cada uno... y los vivía en carne propia, preocupándose sinceramente por ellos, con respetuosa discreción y auténtico afán de servicio.

Sin embargo, nunca nadie ha sabido si las cosas le iban bien o mal a ella. Margarita, la que se entregaba a todos, la que se ponía en los zapatos de todos, nunca dejó sus zapatos a nadie. Su sonrisa jamás desaparecía de su rostro, pero tanto nuestra eficiente secretaria y amiga, Ann Marie Schutte, como yo, de vez en cuando intuíamos una sombra de tristeza que asomaba en ella. Cuando le preguntábamos si le pasaba algo, Margarita siempre se recomponía y, con cualquier broma, conseguía cambiar de conversación.

Yo me preguntaba: ¿de dónde saca esa fuerza?

Durante toda su trayectoria en Coca-Cola, Margarita combinaba una extraordinaria capacidad técnica e intelectual en cualquier puesto que desempeñara (y en sus quince años fueron unos cuantos) con unas enormes habilidades emocionales. Cualquier proyecto y cualquier nivel de interlocución parecían encajarle a la perfección. Una fusión

de visión y pasión enormemente útil para cualquier organización. Recuerdo haber dicho el día en el que hicimos su cena de despedida sus «amigos» del comité de dirección: «Hoy se va una parte de la chispa de Coca-Cola».

En 2006 Coca-Cola aún no había ni pensado lo que luego sería su campaña de publicidad «Open Happiness», pero en la División Ibérica empezamos a estar interesados por el tema de la felicidad en tanto veíamos que universidades como Harvard empezaban a relacionar este concepto con la salud, y nuestra marca estaba íntimamente ligada a ésta. Como fervientes creyentes de la «propiedad transitiva», pensábamos que el triángulo formado entre salud, felicidad y Coca-Cola podría darnos bastante juego. Y así fue.

De allí nació, en 2007, el primer estudio cuantitativo, serio y riguroso sobre la felicidad —jamás realizado antes en el mundo—, dirigido por el insustituible Jesús Gallardo. Coincidiendo con la publicación de esta primera investigación, identificamos la oportunidad de crear una plataforma que sirviera de punto de encuentro para todos aquellos expertos multidisciplinares que, de alguna forma, orientaban sus trabajos hacia el apasionante tema de la felicidad: doctores, filósofos, psicólogos, psiquiatras, divulgadores, educadores, sociólogos, antropólogos y todos aquellos que tuviesen algo que aportar. Porque la ciencia sólo avanza a golpe de interacción entre las distintas disciplinas, creando conexiones y abriendo nuevas puertas de pensamiento a sus protagonistas. De esta manera, creamos el Instituto Coca-Cola de la Felicidad, y decidimos poner al frente de éste a una persona capaz de coordinar los esfuerzos internos y de ser el rostro externo del mismo. Y esa persona fue Margarita Álvarez, quien pasó a añadir esta nueva responsabilidad a la que ya desempeñaba como mi asistente ejecutiva. Posteriormente, cuando en 2011 Margarita se marchó a iluminar con su carisma a Adecco, Carlos Chaguaceda, uno de nuestros grandes estrategas, tomó su relevo, recogiendo la gran labor que Margarita había desarrollado durante esos primeros cuatro años tan fundamentales para el Instituto.

La influencia que el Instituto ejerció sobre «la ciencia de la felicidad» queda avalada por la realización de los primeros cuatro estudios cuantitativos (representativos de la realidad nacional) realizados en nuestro país; por dos Congresos Internacionales de la Felicidad celebrados en Madrid, que han congregado a los grandes expertos mundiales en el tema; y por el desarrollo del primer índice mundial de felicidad (reconocido por la comunidad científica), que permite comparar resultados entre países al eliminar los sesgos producidos por las diferencias culturales entre los mismos.

Sobre la felicidad mucho se ha hablado y pontificado, pero poco se ha investigado. Sorprende que, constituyendo su búsqueda el motor de nuestras vidas, la ciencia, hasta hace poco, escasamente se haya ocupado de ella.

Son numerosos los escritos que versan sobre la felicidad. La mayor parte de la bibliografía con la que podemos toparnos está escrita desde la subjetividad, dado que se trata de un tema en el que cualquiera puede declararse «experto», verter sus opiniones

basadas en la mera extrapolación de la propia vivencia y sentar cátedra.

Pero éste no es, ni mucho menos, el caso de Margarita ni, por supuesto, de este libro. Ella es una gran conocedora del tema, pues ha estado trabajado en ello con herramientas aventajadas, como un equipo de investigación como el de Coca-Cola, una importante dotación presupuestaria para adquirir conocimiento y, además, con un panel de colaboradores externos de primer nivel —como Eduard Punset, Carmelo Vázquez, Javier Sábada, Javier Urrea y Alejandra Vallejo-Nágera, entre otros.

En este libro, Margarita no sólo hace un pormenorizado y ameno repaso a todos aquellos que han contribuido a arrojar luz sobre algo tan relevante para todos, como es la felicidad, sino que también presenta sus propias conclusiones al respecto.

Creo importante destacar que la escritora no sólo es una gran estudiosa de la materia, sino una verdadera atleta de la misma. Efectivamente, Margarita lleva practicando «la felicidad» desde hace mucho mucho tiempo.

Con la felicidad ocurre algo muy curioso, y no sucede con casi nada en la vida: cuanto más das de ella a los demás, cuanto más la compartes, más te quedas tú. Y, por el contrario, cuanto más se la quitas a los demás, antes se te agota.

La felicidad está en todas partes, no hay que buscarla, sólo hay que estar abierto a que te encuentre, donde sea y como sea.

Mi trabajo me ha permitido conocer a muchas personas diferentes, de muchos rincones del mundo. Muchas, muy especiales, pero como Marga... pocas. Y nadie como ella para escribir un libro sobre la felicidad, porque es como escribir un libro sobre ella misma.

MARCOS DE QUINTO
Lisboa, 1 de noviembre de 2018

Introducción

Mi hija mayor acababa de cumplir seis años cuando le hicieron en el colegio la típica pregunta: «¿A qué se dedican tus papás?». Explicó lo que hacía su padre y luego añadió: «Y mamá se dedica a hacer felices a los demás». No sé qué debió imaginar el profesor (espero que algo legal). Aun así, la cambié de colegio, por si acaso.

Desde entonces, la felicidad ha sido una constante en las conversaciones con mis hijos, tanto con ella como con sus dos hermanos pequeños. El tema ha dado y sigue dando para mucho. Y es que, después de años hablando con expertos de todo el mundo e investigando todos los aspectos que influyen en la felicidad de las personas, me he dado cuenta de que las mejores preguntas, las más cotidianas y pragmáticas, son las que me hacen ellos. De la misma forma, he descubierto que las respuestas más útiles son las que ellos pueden entender e incluso aplicar a su vida cotidiana.

La pregunta que más veces me han hecho en los últimos años —no sólo ellos, sino también amigos, familiares, compañeros, periodistas, etc.— es la más básica y (aparentemente) sencilla: «¿Qué es la felicidad?». Y debo confesar públicamente, aquí y ahora, que no tengo la respuesta. Ésta es la verdad, aunque pueda parecer sorprendente: la persona que durante cuatro años fue presidenta del Instituto Coca-Cola de la Felicidad y que lleva más de una década investigando sobre el tema, ésa a la que felicitan más el 20 de marzo, Día Internacional de la Felicidad, que el día de su cumpleaños, la misma que ha hablado con los mayores expertos del mundo en el tema y ha viajado a Bután (el país, según dicen algunos, más feliz del mundo), no tiene una respuesta clara, sencilla y universal a la pregunta «¿qué es la felicidad?».

Tengo, eso sí, algunas nociones y un puñado de pistas, que iremos viendo en el libro, pero no una única respuesta. Ya lo dijo Séneca en su *De vita beata*: «Todos los hombres quieren vivir felizmente. Aspiramos a ser felices y para ello intentamos descubrir qué es. Sin embargo, cada persona posee una respuesta, una definición de felicidad diferente». Te adelanto, aún a riesgo de hacerte *spoiler*, que Séneca tenía razón y que en realidad hay tantas respuestas como personas. O, mejor dicho, que la respuesta es la que cada individuo siente que es. Parafraseando a Bécquer, podría decir aquello de:

¿Qué es la felicidad?, dices mientras clavabas en mi pupila tu pupila azul.
¿Qué es la felicidad? ¿Y tú me lo preguntas? La felicidad... eres tú.

He encontrado, a lo largo de estos años de búsqueda, tantas definiciones como expertos con los que he hablado del tema (¡y han sido unos cuantos!). Algunas tan peculiares como la de Eduard Punset, con quien tuve la suerte de trabajar en el Instituto

de la Felicidad durante varios años (la última vez que le vi me seguía llamando «jefa»), que la define como «la ausencia de miedos». Nunca estuve muy de acuerdo con esta definición (sí, sé que rebatir a Eduard es osado por mi parte, pero nada me gustaba más que hacerlo y disfrutar de aquellas conversaciones en que siempre me sorprendía con alguna información que desconocía), porque para mí el miedo es una emoción necesaria y hasta cierto punto útil (siempre y cuando no te paralice). Pero es verdad, como defiende él, que «la ausencia de miedo puede hacer que, en determinados momentos, una persona se adentre en aquello que le apasiona y le hace plenamente feliz, que puede ser desde un partido de fútbol a la caricia de un ser querido».

Podría decir, jugando un poco con las palabras, que la felicidad me ha «perseguido» durante mucho tiempo. Es algo bonito, no me quejo. ¿Quién no quiere que lo relacionen con la felicidad? Si tuviera que elegir un tema con el que identificarme, no se me ocurre uno mejor, ni tampoco un título más prestigioso que el de «experta en felicidad», como me han rotulado varias veces en programas de televisión. Pero también he pasado mi etapa de hastío de la felicidad, principalmente por la banalización a la que hemos llevado eso que ya Aristóteles definía como «el objetivo prioritario del ser humano».

No recuerdo exactamente en qué momento comenzó este hartazgo, pero sospecho que fue cuando cometí el error de activar una alarma en Google con la palabra «felicidad». A nivel profesional tengo alarmas para «empleo», «educación», «RRHH», «marketing», etc., pero la que me inunda el correo a diario es «felicidad». No exagero si digo que al día me llegan más de 15 noticias sobre el tema. Un día es una que dice que los jóvenes son los más felices; al día siguiente, otra que explica que las personas no son felices de verdad hasta que pasan de los sesenta y tres años. A veces son artículos que te enumeran los diez libros que tienes que leer para ser feliz o los diez alimentos que tienes que comer para sentirte más pleno; al cabo de unos días puede llegar otro igual y no coincidir ni un libro ni un alimento.

Las noticias o artículos se refieren a menudo a estudios, algunos de dudosa base científica y todos de enfoques muy diferentes. Me vienen a la memoria, por ejemplo, uno que asegura que Facebook inhibe la felicidad de sus usuarios, otro que concluye que el sexo oral es el secreto de la felicidad femenina e incluso uno que afirma que el yogur helado produce felicidad. Y así hasta el infinito y más allá. Según escribo estas líneas me llega una alerta de Google con el último estudio sobre la materia: las mujeres que salen con hombres feos son las más felices (muestra: 113 parejas recién casadas en Florida).

La culpa de la saturación no es sólo de Google y de su sistema de alertas. El año pasado, sin ir más lejos, más de 230 marcas se anunciaron hablando de felicidad. Hay una agencia que incluso ha hecho un estudio sobre el grado de felicidad que los consumidores atribuyen a las marcas... Este bombardeo ha hecho que en algunos momentos yo, la supuesta «experta en felicidad», llegara a entender a aquellos que dicen: «¡Vale ya! ¿Por qué no me dejan ser infeliz en paz?».

Superado el enfado y el rechazo, me he dado cuenta de que el problema no es que se hable más o menos de felicidad, sino que se banalice el concepto. Que se desvirtúe y se convierta en lo que no es. El concepto de felicidad es mucho más complejo que la simplificación a la que lo hemos llevado. Las condiciones para una vida feliz se dan en un sistema de variables sociales y psicológicas. Engloba factores innatos, pero también circunstancias de la vida, el puro azar, el impacto de nuestras decisiones y, desde luego, nuestro pensamiento, como veremos más adelante.

He leído mucho sobre felicidad. A favor y en contra. Y en casi todos los casos he estado de acuerdo. Entiendo perfectamente las reticencias de hoy día. No sólo parece que hay que ser feliz, sino que además es muy sencillo: si sigues las diez reglas básicas o los pasos que te proponen, ya lo tienes. Pero la vida no es tan sencilla. Los problemas que cada uno de nosotros tiene son diferentes, y nuestras circunstancias son muy variadas. Y algunos de esos problemas pueden no tener solución.

Para mí la felicidad es algo que buscamos los seres humanos, pero huyo de la idea de que es una obligación, incluso un derecho. La felicidad es algo que busco para sentirme mejor conmigo misma, para sentir que llevo una vida plena, para sentirme más feliz. Y a eso no renuncio.

Mi propósito con este libro es averiguar si existe la felicidad y, en caso de que exista, aclarar qué diablos es y dónde se puede encontrar. Quiero compartir conocimiento, no reglas ni pasos ni pautas. Porque saber y tener información sobre algo tan relevante como la felicidad ayuda. Porque entender cómo funciona nuestro cerebro, cómo nos utilizan nuestros pensamientos o cómo podemos identificar y aceptar todas nuestras emociones (las positivas y las negativas, porque «buenas» son todas) nos permite afrontar mejor las circunstancias de la vida. Ése es el único propósito de este libro: compartir todo lo que he aprendido en estos años con expertos e instituciones de todo el mundo con los que he tenido la suerte de trabajar, a los que he podido conocer o entrevistar.

Voy a tratar de abstraerme por un momento (y te invito a ti, lector o lectora, a que lo hagas conmigo) del entorno de inmediatez, moda y titulares atractivos en que vivimos para llegar a la esencia de lo que es y no es la felicidad. Voy a deconstruirla para reformularla de la manera más sencilla y fácil de entender posible. Es decir, de una manera que pueda entender incluso una niña de seis años.

1. ¿Desde cuándo hablamos de felicidad?

Empecemos por el principio. ¿Qué hace uno cuando quiere conocer el significado de una palabra? Los mileniales se lo preguntan a San Google, pero los que ya tenemos cierta edad acudimos al diccionario (eso sí, en versión online). El de la Real Academia Española de la Lengua dice lo siguiente sobre la palabra «felicidad»:

Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

No está mal para empezar, pero enseguida surgen preguntas: ¿ese estado de ánimo es duradero o efímero? Y si es efímero, ¿puede considerarse feliz una persona que no se siente siempre «plenamente satisfecha»? ¿Y qué significa exactamente «gozar de lo que se desea»? ¿Puede ser feliz una persona que no desea nada o que no goza de lo que desea? ¿En qué consiste ese «algo bueno» que menciona la definición? ¿Es algo objetivable o depende de la percepción de cada uno y cada una? Y así podríamos seguir.

La definición, por tanto, se queda corta, como no podía ser de otra manera. Sólo faltaría que después de tantos años investigando y de haber leído más libros y artículos sobre el tema que durante mis cinco años de carrera de Derecho (lástima que decir que hice la carrera en cinco años denote mi edad) ahora encontrara la solución en el diccionario. No es tan sencillo. Un concepto que ha dado lugar a tantísima reflexión y literatura no puede reducirse a una sencilla frase. Hay que buscar más, remontarse a los orígenes de la palabra y a aquellos que reflexionaron sobre ella.

Es probable que la felicidad haya estado ligada al ser humano desde el principio de los tiempos. Dicen muchos científicos que de no haber sido así no hubiéramos sobrevivido. Que para nuestra evolución como especie, tratar de ser felices, o al menos de sentirnos satisfechos, ha sido un mecanismo evolutivo fundamental, tanto que está impreso en nuestros genes.

La mención más antigua de la felicidad que se conserva es del siglo VIII a.C. y estaba ligada a la suerte. Que te llegara o no dependía sobre todo de la fortuna, del azar. De hecho, el nacimiento del término «felicidad» en las lenguas indoeuropeas tiene que ver con la palabra «suerte» (como *bonheur* en francés, que une «bueno» y «suerte») o las que derivan del latín *felix* que se traduce como «suerte» o «destino».

Pero volvamos unos 2.500 años atrás. En esa época vivió un hombre del que he aprendido mucho, aunque al principio reconozco que no me caía muy bien. No tenía nada personal contra él, pero es que eran los años de mi adolescencia y su ética

nicomáquea era lo que me separaba del recreo y de ver al chico que me gustaba, así que no estaba en condiciones razonables de apreciar su conocimiento. Ni el suyo ni el de otros filósofos, pues renegaba por completo de la Filosofía (que me perdona don Javier, del Colegio FEM, al que mi cariño no suplía las pocas ganas de estudiar la materia) y deseaba que alguien inventara el Rincón del Vago para no tener que leerme los textos que nos «recomendaban» en clase.

Tuvieron que pasar años para que empezara a valorar lo que fue aquella Academia de la antigua Atenas, donde Aristóteles (384-322 a.C.), al que precisamente me refiero, hablaba con sus discípulos sobre metafísica, ética, física, lógica e incluso poesía. El gran filósofo griego puede considerarse uno de los primeros «expertos en felicidad» (me pregunto cómo le rotularían hoy en televisión...). Él ya hablaba de eudaimonia o plenitud del ser, y consideraba que era el objetivo prioritario de todo ser humano: «El ser humano tiene como único fin ser feliz».

Decía, entre otras cosas: «La felicidad la escogemos siempre por encima de todo; es decir, por sí misma y jamás por otra cosa; a diferencia del honor, la riqueza y el placer, que se escogen deseando encontrar en ellas la felicidad». Leyéndolo veinticinco siglos después es difícil no estar de acuerdo con él casi al cien por cien (aunque reconozco que no siempre le entiendo: el mundo de los filósofos vs. el mundo de las rubias).

Para Aristóteles, la felicidad es una actividad de acuerdo a la virtud: «El hombre feliz vive bien y obra bien». A grandes rasgos, la felicidad consiste en tener una «vida dichosa» y una «conducta recta». Y más que considerarlo un estado concreto, cree que es un estilo de vida en el que cada ser humano ejercita lo mejor que tiene, cultivando el carácter y buscando un buen *daimon* (buen destino o buena suerte). Y por si pensamos que éste es un debate moderno, él ya desligaba la felicidad de la posesión de un bien externo, de la riqueza o el placer, y lo relacionaba con la posibilidad de perfeccionar nuestra alma humana.

Lo que más me llama la atención de Aristóteles es que ya aventuraba por aquel entonces que el hombre es por naturaleza un ser social y que, en buena medida, su felicidad depende de las relaciones. Unos cuantos siglos después, la Universidad de Harvard, una de las más prestigiosas del mundo, ha llegado a esa misma conclusión tras un largo estudio del que luego veremos detalles.

La felicidad siempre ha estado en el centro de las preguntas que se ha hecho el ser humano. Y sigue estándolo (supongo que por eso has comprado este libro). Curiosamente, a veces ha dado lugar a posturas opuestas o a veces incluso enfrentadas. Ya en la Antigua Grecia encontramos varios «bandos». Por una parte, el eudemonismo, cuyo principal representante era el mencionado Aristóteles. Para sus seguidores, ser feliz implicaba lograr la autorrealización y alcanzar las metas que nos hemos propuesto, logrando un estado de plenitud y armonía del alma. En contra, estaba Epicuro (341-270 a.C.), que no creía que la felicidad proviniera solamente del mundo espiritual, sino también de los placeres terrenales. Para él, que fundó la Escuela de la Felicidad y fue el

gran representante del hedonismo, felicidad significaba experimentar placer, tanto a nivel físico como intelectual. Eso sí, evitando los excesos, que siempre terminan provocando angustia: «Nada es suficiente para quien lo suficiente es poco». En este sentido, Sócrates ya había dejado dicho unas décadas antes que «el secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos».

Pero no sólo los griegos hablaban en la Antigüedad de felicidad. Buda Gautama, el célebre asceta y sabio, a partir de cuyas enseñanzas se creó el budismo, defendía que «la felicidad no depende de lo que tienes o de quién eres, sino únicamente de lo que piensas». Es curioso cómo el budismo, adelantándose unos 2.500 años a la programación neurolingüística y a la psicología positiva —de las que hablaremos luego—, señalaba ya que la felicidad es un estado mental que podemos aprender a manejar y, por ende, a mejorar: «Según la calidad de mi mente, así será la calidad del mundo que percibo. Si mejoro la calidad de mi mente, mejorará la calidad de mis percepciones y experiencias. Y el mundo me parecerá más perfecto tal como es».

Ponía el foco en la capacidad que tenemos las personas de afrontar las cosas desde una óptica positiva (o realista), o sea, de relativizar nuestros problemas y centrarnos en cómo los afrontamos, e incluso introducir el sentido del humor en nuestras vidas para lograr que los hechos aparentemente negativos tengan menos peso. De esta forma, aprendemos a sufrir menos por cosas que no son tan relevantes y a analizar los problemas desde una óptica más lejana, con mayor perspectiva, que nos facilita encontrar mejores soluciones.

Es sorprendente que escritos de personas que vivieron hace más de dos mil años, de unas culturas y de otras, aún nos puedan traer conocimientos tremendamente prácticos y útiles para la vida de hoy. Personalmente, he encontrado varias claves en muchos de ellos. Por ejemplo, varios aspectos del budismo que, sin ser plenamente consciente, he utilizado a lo largo de mi vida. El primero tiene que ver con «transformar lo negativo en positivo». Desde la perspectiva del budismo, en toda situación negativa existe un potencial positivo inherente. En mi vida he tenido, como todos, momentos difíciles, muy difíciles, de los que ahora sólo tengo recuerdos positivos. Por ejemplo, la muerte de mi padre o la enfermedad por la que pasó mi hija mediana. Ver pasar a tu hija por una enfermedad grave es terriblemente duro, pero de esa época sólo recuerdo la cantidad de personas que se volcaron con nosotros. Nunca pensé que conociera a tanta gente. Nunca creí que tantas personas pudieran apoyarme de aquella manera en un momento difícil. Vi en aquel periodo de tiempo a más gente de la que me cabía en la agenda del teléfono. Cada día, al salir de la UCI, había alguien esperándome para tomar algo. Amigos del cole, de la infancia, compañeros de trabajo, vecinos, familia... Aquella fue sin duda la época en la que más he socializado en toda mi vida. Recuerdo que siempre le decía a Carlotilla, que en aquel momento era un ser con más agujas y cables que carne: «Si te

vas a morir, te mueres ahora, pero si sales de ésta estás obligada a *sobrevivirme*. Y con la cantidad de gente que hay ahí fuera preocupada por ti, yo saldría adelante». Y lo cumplió. Ahora sólo espero que cumpla también lo de *sobrevivirme*.

El segundo elemento tomado inconscientemente del budismo tiene que ver con otra de sus máximas: «Todo pasa, todo es transitorio». Un antiguo escrito budista dice: «Jamás permitas que las dificultades de la vida te perturben. Después de todo, nadie puede escapar de los problemas, ni siquiera los sabios y venerables. Considera el sufrimiento y la alegría como hechos de la vida». El éxito y el fracaso, sean de la medida que sean, son temporales, circunstancias que van y vienen. Entender que en la vida todo es pasajero me ha ayudado a ser más humilde y generosa. No hace mucho, por ejemplo, me invitaron a participar en un evento y dar una charla sobre felicidad. Fue un encuentro precioso en el que conocí a varias personas maravillosas que hoy ya considero amigas. Al salir me entregaron, como a todos los asistentes, una bolsa con varias revistas. Cuando acabó la jornada y llegué a casa, la dejé en el recibidor. Al día siguiente, estando ya en mi despacho, una amiga me llamó emocionada: «¡Marga, estás en la lista de las cincuenta mujeres más poderosas de España de la revista *Forbes!*». Lo primero que pensé fue: «Vaya, se han equivocado. ¡A ver cómo lo arreglan!». Al volver a casa abrí la bolsa de las revistas y allí estaba *Forbes*. Y, efectivamente, allí estaba mi cara junto a las de otras cuarenta y nueve mujeres con méritos mucho más relevantes que los míos para figurar en la lista. Me entró la risa nerviosa y, vanidosa por un momento, le enseñé la revista a mis hijos: «¡Mirad qué bueno! ¡Esta revista dice que soy poderosa!». Las dos mayores casi ni me miraron, como si aquello no tuviera la menor importancia. Y Jaime, el pequeño, preguntó desde sus inocentes siete años: «¿Y tú, qué superpoder tienes?». Vamos, me pegaron un zasca en toda la boca que me puso otra vez en mi sitio. Aquello me hizo recordar lo irrelevante de todo lo que nos pasa. Tanto lo que consideramos bueno como lo malo. Porque todo pasa. Lo bueno pasa y vienen malos momentos, pero lo malo también pasa y llega lo bueno otra vez. No hay que dejarse llevar totalmente por las situaciones ni tomárselas demasiado en serio.

El tercer elemento que he aprendido del budismo, aunque recientemente, es «acepta más, espera menos». En la medida en que aceptemos las cosas como son nuestra felicidad será mayor. Y al contrario: si siempre nos hacemos una idea de lo que deseamos y comparamos la realidad con nuestros deseos, viviremos constantemente decepcionados. No debemos hacer demasiados planes de futuro ni albergar demasiados deseos, sino tener una actitud abierta a lo que nos llegue, aceptando toda clase de circunstancias.

A lo largo de mi vida me han dicho en numerosas ocasiones que tenía que tener claras mis metas, mis objetivos. Saber lo que quería y hacer un plan específico para alcanzarlo. Racionalmente lo entiendo... y tiene su lógica. Sin embargo, sin esperar nada, sin planificar todo al detalle, la vida me ha traído cosas increíbles y me ha hecho

relativizar las metas. Por eso ahora trabajo, me esfuerzo y me preocupo por los demás, pero también disfruto de lo que la vida me trae en cada momento. Y lo que me llega a menudo es más de lo que nunca hubiera podido soñar.

En el mundo de la empresa, cuando se quiere contratar a un empleado a menudo se le pregunta: «¿Dónde quieres estar dentro de cinco años?». Parece obligado no sólo responderla, sino que tu carrera esté perfectamente planificada en torno a esa meta. En mi caso, si lo hubiera hecho así nunca habría sido adjunta al presidente de Coca-Cola (sobre todo porque nunca habría pensado que tenía la más mínima posibilidad) ni hubiera dejado Coca-Cola para irme a otra gran empresa como Adecco (porque nunca me planteé dejar Coca-Cola, sino que se me presentó un buen día el maravilloso reto de ayudar a las personas a encontrar una oportunidad en el mundo del trabajo).

¡Me han pasado cosas *taaaan* bonitas sin esperarlas! Muchas veces nos obcecamos en llegar a la meta, en conseguir el trabajo deseado o en tener la casa con la que soñamos, y es precisamente lo que hacemos para conseguirlo lo que nos aporta la felicidad, pues cuando lo conseguimos descubrimos que la satisfacción es más breve de lo que pensábamos...

2. De Kant a la neurofelicidad

Pero volvamos a nuestro breve y personal repaso por la historia de la felicidad. Por cierto, tan breve y arbitrario que vamos a saltarnos casi dos mil años de filosofía (que me perdone de nuevo don Javier, dondequiera que esté) para llegar a Immanuel Kant (1724-1804). De Kant me llama la atención que hablaba de la felicidad como una obligación. ¡Una obligación! Para él era uno de tantos deberes del ser humano, un deber último y supremo que nos obliga a ser dignos de merecerla. Un deber u obligación con uno mismo (con el «yo trascendental»). Según él, la felicidad no depende del destino, de la suerte ni de los demás, sino de la persona, de cada uno de nosotros, de nuestro comportamiento y carácter.

Casi doscientos años han pasado y no puedo estar más de acuerdo con él. Tenemos la costumbre de pensar que la felicidad depende de las cosas que conseguimos o de lo que hacen otras personas, pero —como veremos más adelante— depende principalmente de uno mismo, de lo que cada uno de nosotros hace y siente.

Y mientras Kant defendía que la felicidad es un derecho individual, en 1776 se proclamaba al otro lado del charco la Declaración de Independencia de Estados Unidos, en cuyo preámbulo aparece el siguiente párrafo: «Sostenemos como evidentes por sí mismas dichas verdades: que todos los hombres son creados iguales; que son dotados por su creador de ciertos derechos inalienables; que entre éstos están la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad; que para garantizar estos derechos se instituyen entre los hombres los gobiernos...». Una de las personas involucradas en el borrador de ese texto fue Benjamin Franklin, que nos dejó también otra pizca de sabiduría: «La felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte, que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días». Más adelante hablaremos de esta gran verdad: que la felicidad se encuentra en las pequeñas cosas del día a día, en cosas que pasamos por alto por cotidianas y que, en realidad, conforman nuestro sentimiento más genuino de satisfacción con la vida.

Es cierto que todas estas conclusiones no parecen muy alejadas de lo que hemos visto que decían los clásicos, pero hay que tener en cuenta que por el camino tuvimos una época en que la felicidad no tuvo mucha cabida: la Edad Media. En aquel tiempo, la felicidad estaba muy lejos de ser no ya un derecho, sino ni siquiera una pretensión para esta vida. Se dejaba más bien como la esperanza para una vida celestial... No fue hasta el Renacimiento cuando, ayudados por los avances sociales, se empezó a contemplar la posibilidad de que las personas pudieran experimentar placer y felicidad de una forma más sostenible y, desde luego, más amplia.

El humanismo abre las puertas a una nueva forma de entender el ser humano y sus circunstancias, de estudiar el conocimiento, el bienestar y la ventura humana, lo que lo convierte en un movimiento intelectual y artístico fundamental para entender gran parte del impulso de las ciencias y las artes en Europa, pero también para empezar a analizar al individuo y su bienestar desde un prisma mucho más generoso. Un movimiento que nos llevó a una nueva época y un nuevo contexto para desarrollar el concepto de la felicidad como una aspiración legítima y universal y como un derecho.

Sigamos ahora con el repaso de lo que algunas personas, escogidas según mi personal criterio, han aportado a lo largo de la historia sobre la felicidad. El premio Nobel de Literatura Bertrand Russell (1872-1970) es una de las que me parecen más admirables. Su infancia no tuvo los mimbres para hacer de él un optimista empedernido ni su vida fue precisamente un camino de rosas; sin embargo, logró aportar un punto de vista que me parece muy valioso: la felicidad volcada hacia fuera. Para él, la mejor receta para ser feliz es no hacer daño a nadie, tratar de que aquellos que nos rodean se sientan a gusto y tener un amplio abanico de ocupaciones que llenen nuestro tiempo y nos estimulen. Siempre, eso sí, partiendo de la base de que no tengamos ningún problema realmente grave.

Aporta mucho este enfoque centrado en los demás, especialmente hoy día, en una época en que parece que lo importante es el yo y el propio ombligo. Hay mucho mundo fuera de nosotros, y cuanto más salgamos y más nos preocupemos por los demás, más felices seremos. La tendencia actual es poner el foco en el yo: mi mente, mi cuerpo, mis metas... Pero no somos tan importantes. No deberíamos tomarnos tan en serio ni creernos el centro de nuestro universo. No se trata de darle la espalda a la introspección o a la reflexión sobre nosotros mismos, sino más bien de buscar un punto intermedio, de cuidarnos, entendernos y querernos, pero para luego tener más que proyectar y compartir. Pero de esto, de la generosidad y del dar, también hablaremos luego con detalle.

Esto me lleva a la próxima persona de la que quiero hablar, a la que escuché una vez decir: «Si eres un mendigo no puedes dar un banquete». Se refería a que mirar hacia dentro es importante, pero precisamente para controlar lo que sentimos y ver qué podemos entregar hacia fuera. Esta persona está muy relacionada con la felicidad. De hecho, lo conocí en el II Congreso Internacional del Instituto Coca-Cola de la Felicidad. Se trata de Matthieu Ricard (1946). Tal vez hayas oído hablar de él, pero por si acaso te explicaré algunas cosas que lo hacen realmente único. Ricard era biólogo molecular en su Francia natal y dejó su carrera para abrazar el budismo, lo cual ya es recorrido biográfico más que singular, pero sobre todo se hizo conocido a nivel mundial por ser considerado hace unos años el hombre más feliz del mundo. Este «título» se le otorgó después de que un equipo de neurocientíficos de la Universidad de Wisconsin escanearan su cerebro y obtuvieran resultados que lo situaban muy por encima del resto

de personas estudiadas en la escala de emociones positivas y felicidad. Los resultados de esta investigación, publicados en 2004 por la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, constituyen la quinta referencia científica más consultada en la historia.

Como te puedes imaginar, conocer al considerado hombre más feliz de la Tierra despertó en mí una enorme curiosidad. Según Ricard, el altruismo y la aceptación del presente son las claves para alcanzar la felicidad auténtica. Dice que debemos focalizarnos en lo que «sucede» en nuestro interior, no en el exterior, e ir poniendo en práctica pequeños cambios que nos proporcionen alegría interna. Parece algo opuesto a lo que defendía Russell, pero no es así. Ricard propugna que lo que sentimos, las emociones positivas o las negativas, incluso las destructivas, dependen de nuestro control interno. No podemos controlar lo que sucede fuera, al menos no siempre ni totalmente, pero sí dentro. Mirando hacia dentro una persona puede conseguir la serenidad, la libertad, la fuerza y la confianza que llevan a la felicidad.

Coincido con él en que la fuente de la felicidad no puede estar en lo externo. «Cuando consiga esto o suceda aquello seré feliz», nos decimos a veces. ¿Y si nunca lo conseguimos o nunca sucede? Lo único que podemos controlar, aunque sea a base de mucha meditación, es nuestra mente, que como veremos más adelante puede ser nuestro mejor amigo o nuestro mejor enemigo. Pero sobre todo estoy muy de acuerdo con él cuando habla de la importancia de la generosidad, del altruismo y de la compasión para ser plenamente feliz.

Como te decía, para determinar el «nivel» de felicidad de Ricard le hicieron un escáner cerebral. Y es que en las últimas décadas, la ciencia, y más en concreto la neurociencia, se ha empezado a interesar por el estudio de la felicidad. De hecho, hoy día ya se habla de un nuevo concepto: la neurofelicidad. Criticada y alabada, como todo lo nuevo, creo que al menos es útil para entender la felicidad desde un punto de vista diferente y probablemente complementario con los precedentes. La felicidad, según los expertos en este campo, no se origina en la experiencia o en las circunstancias, sino que es el producto de un proceso químico en nuestro sistema nervioso. Es decir, se crea en nuestro cuerpo, la producimos nosotros: es una reacción química a la experiencia de acuerdo con nuestra concepción de la realidad.

Podría decirse, simplificando, que por un lado está la realidad y por otro nuestro sistema nervioso y nuestra concepción de la realidad. Nuestra mente tiene la capacidad de crear su propia concepción de la realidad, que lejos de ser algo objetivo es una construcción psicosocial que vamos creando desde nuestra infancia y que influye en nuestra relación con la experiencia y, por consiguiente, en la producción de sustancias como la endorfina (llamada también «la hormona de la felicidad»), la serotonina, la dopamina o la oxitocina, que trabajan en nuestro sistema nervioso asociadas a sentimientos positivos como el amor, el humor, la motivación, el placer, el bloqueo del

dolor, etc. Teniendo en cuenta esto, la neurofelicidad plantea si somos capaces de activar voluntariamente estos circuitos cerebrales para aumentar nuestro bienestar y elevar nuestros niveles de felicidad.

Hasta hace poco se creía que la neuroplasticidad era limitada, es decir, que el ser humano nacía con un número determinado y fijo de neuronas que iban deteriorándose y muriendo con el paso del tiempo, pero hoy día se sabe, gracias a los experimentos realizados por neurocientíficos, que las neuronas son capaces de crear nuevas conexiones en función de la experiencia, ya sea ésta casual o provocada de manera consciente. Y que la fuerza de estas conexiones varía según el uso que se haga de las mismas. Dicho de otra forma, la neurofelicidad entiende que, a través de un entrenamiento mental adecuado, nuestro perfil emocional puede cambiar y afectar de forma positiva a nuestra vida. Más adelante veremos cómo.

Es cierto que la neurofelicidad tiene sus detractores y que últimamente parece estar de moda ponerle el prefijo «neuro» a todo para darle un tinte de rigor científico. Pero también es cierto que aporta una nueva perspectiva respecto a lo que entendemos por felicidad. Estoy segura de que Aristóteles estaría encantado hoy día de ver cómo la ciencia también se ocupa de este concepto. Y que insistiría en que sigue siendo el objetivo prioritario del ser humano.

3. La psicología positiva

Merece la pena hacer una pequeña parada en la psicología positiva porque es una de las áreas que más han ayudado en los últimos años a que se hable, se investigue y se normalice el debate sobre el bienestar, el placer, el positivismo y, por extensión, la felicidad.

Uno de los expertos más reconocidos dentro de esta peculiar área de estudio se llama Mihály Csíkszentmihályi (más conocido por mí como «el-hombre-cuyo-apellido-nunca-pude-pronunciar»). Mihály, al que llamaré por su nombre de pila para simplificar, es considerado el investigador más importante del mundo en el ámbito de la psicología positiva. Desarrolló el concepto de «flujo» (*flow* en inglés) y lo definió como una experiencia en la cual nos mantenemos muy motivados, absortos en lo que estamos haciendo, hasta tal punto que perdemos la noción del tiempo. Para él, la felicidad es el resultado de esos estados de flujo. Cuando ese estado representa un reto y conduce al crecimiento personal, nos reporta satisfacción y felicidad: «Los mejores momentos de nuestra vida no son aquellos en los que estamos en actitud pasiva, receptiva o relajada... Los mejores momentos normalmente ocurren cuando llevamos al límite el cuerpo y la mente de una persona en un esfuerzo voluntario por conseguir algo difícil y que merece la pena».

Todos hemos sentido esos estados en los que «fluimos», esos momentos en los que nos implicamos tanto en algo que perdemos la noción del tiempo, y a veces hasta de nosotros mismos. Después de analizar durante mucho tiempo los comportamientos de personas que entran en este estado, Mihály identificó las características que estas experiencias han de tener para convertirse en momentos de pura satisfacción:

– *Tienen metas claras*

Aunque no hay un tiempo definido sobre cuánto duran las distintas actividades placenteras (pueden ir desde unos pocos segundos hasta días enteros), en todas ellas la persona es consciente de la meta o propósito final. Mihály defiende que estas sensaciones de flujo (y, por lo tanto, de felicidad) se dan muy a menudo en el trabajo, porque ahí las metas y los objetivos claros son más habituales que en nuestros momentos de ocio.

– *Son desafíos que requieren habilidades*

Para que seamos realmente capaces de disfrutar de una actividad al máximo, el reto ha de estar en justo equilibrio con nuestras habilidades. La actividad debe tener unos objetivos alcanzables gracias al conjunto de habilidades y

destrezas que cada uno de nosotros posee. Y esas actividades pueden ser físicas, como sucede con el deporte, o mentales, como sucede con la lectura.

– *Producen una retroalimentación inmediata*

La sensación de estar haciendo algo bien es uno de los componentes fundamentales para que esa actividad nos proporcione una experiencia óptima. Lo importante es poder tener la sensación de que lo que se hace se está haciendo bien.

– *Precisan concentración y enfoque*

Cuando estamos en uno de esos momentos de flujo y nos encontramos tan absortos en esa actividad, nuestra atención está tan centrada en ella que lo que estamos haciendo llega a ser algo espontáneo, casi automático, y el protagonista deja de ser consciente de sí mismo.

– *No dejan espacio para otras informaciones*

Cuando estamos en *flow* nuestra atención excluye todo lo que no le es útil para llevar a cabo lo que está haciendo. De esta forma nos olvidamos de todo lo demás; nos aislamos de muchos de los problemas y circunstancias del día a día.

– *Existe un sentimiento de control personal sobre la situación o actividad*

Siempre que vivimos una experiencia de flujo tenemos la sensación de tener el control, y si no lo tenemos no nos preocupa perderlo. Tenemos la sensación de que lo que estamos haciendo está bien hecho.

– *Pérdida del sentimiento de autoconciencia*

Desaparece de la conciencia nuestra propia personalidad. Nos olvidamos de nosotros mismos, lo que nos permite lograr una cierta forma de transcendencia.

– *Se pierde la noción del tiempo*

La percepción subjetiva de la experiencia temporal se ve alterada. Para unos el tiempo pasa muy rápido mientras otros tienen la sensación de que el mundo se detiene.

Se han hecho algunos estudios sobre lo que ocurre en el cerebro cuando estamos en ese estado de *flow* y parece que es un momento en el que nuestro córtex prefrontal reduce su actividad. Esto podría explicar el hecho de que en estos estados seamos capaces de perder la noción del tiempo y nuestra autoconciencia. Incluso se ha llegado a investigar si el hecho de que el lóbulo prefrontal se inhiba en esas situaciones puede dar lugar a que el cerebro se comunique más libremente y, por lo tanto, sea más creativo.

Es cierto que Mihály es reconocido actualmente como el padre de ese concepto y que ha tenido mucho impacto en la psicología actual, pero no podemos obviar que antes que él nuestro querido Ortega y Gasset ya mantenía que la felicidad es directamente proporcional a la cantidad de tiempo que pasamos ocupados en actividades que nos

agradan y absorben completamente nuestra atención. O, en sus propias palabras, «si nos preguntamos en qué consiste ese estado ideal de espíritu denominado felicidad, hallamos fácilmente una primera respuesta: la felicidad consiste en encontrar algo que nos satisfaga completamente». Para el filósofo y ensayista madrileño, la felicidad se produce cuando coinciden lo que él llama «nuestra vida proyectada», que es aquello que queremos ser, con «nuestra vida efectiva», que es lo que somos en realidad:

La vida que nos es dada tiene sus minutos contados y, además, nos es dada vacía. Queramos o no, tenemos que llenarla por nuestra cuenta; esto es, tenemos que ocuparla de un modo u otro. Por ello, la sustancia de cada vida reside en sus ocupaciones [...]. No queremos pervivir si no inventamos a nuestra existencia un sentido, una gracia, un sabor que por sí no tiene. Por eso últimamente he dicho que nos es dada vacía. La vida es de suyo insípida, porque es un simple «estar ahí». De modo que existir se convierte para el hombre en una faena poética, de dramaturgo o novelista: inventar a su existencia un argumento, darle una figura que la haga, en alguna manera, sugestiva y apetecible.

Me encanta la idea de que nuestra vida «nos es dada vacía» y que somos los novelistas de nuestra propia vida. Somos responsables de con qué la llenamos, o sea, los responsables de nuestras vidas, especialmente los que hemos tenido la fortuna de nacer y vivir en la *cara buena* del mundo —como dice una canción de Jarabe de Palo— y podemos llenarla de ocupaciones que no tienen como objetivo simplemente sobrevivir. En cierta forma, como apunta Ortega y Gasset, somos nuestro propio novelista y decidimos cómo vivimos nuestra vida. Y nuestras elecciones hacen que nuestra vida vaya en una dirección u otra.

Asumir la responsabilidad de la propia vida quiere decir, entre otras cosas, dejar de responsabilizar a otros de lo que nos sucede. Tenemos que hacernos y sentirnos responsables de aquello con lo que llenamos nuestra vida y de hacia dónde la dirigimos. Nadie más es responsable. Luego está el azar, pero a la larga el guion de nuestra vida lo escribimos nosotros, sin duda.

Esto defiende también el estadounidense Martin Seligman, el psicólogo que más ha ahondado en la psicología positiva. Siempre he pensado que los mejores avances en nuestra sociedad vienen de personas que se cuestionan constantemente las cosas, que reconsideran el cómo y el porqué se hacen éstas. Y Seligman es un ejemplo de ello. Al principio de su carrera siguió los patrones establecidos de la psicología, abordando las enfermedades mentales y sus tratamientos. Se centró sobre todo en la depresión. Sin embargo, en un momento de su vida se planteó una gran pregunta: ¿qué ocurriría si estudiásemos no ya las patologías sino las emociones positivas, cómo se generan y por qué en algunas personas abundan más que en otras? Dicho de otra forma: ¿por qué no nos fijamos en lo que está bien y no siempre en lo que están mal? ¿Por qué no estudiamos la diferencia entre las personas felices y las infelices?

Seligman, director del departamento de Psicología de la Universidad de Pensilvania, decidió darle la vuelta a la tortilla y enfocarse en cómo generar emociones positivas en lugar de cómo hacer desaparecer las negativas. O sea, en cómo lograr que

las personas sean felices. Desde entonces se ha dedicado a estudiar científicamente la relación entre el pensamiento y las emociones positivas. Y ha llegado a la conclusión de que la felicidad se compone de cinco elementos, relacionados a su vez con cinco tipos de vidas felices:

– **P:** *positive emotions*, emociones positivas

Cuanto más emociones positivas tengamos durante el día, y cuanto más superen a las negativas, mayor será nuestra felicidad. Este elemento se relaciona con la vida placentera y es uno de los tipos de felicidad más elementales que existen. Consiste en ser feliz experimentando sólo emociones positivas, ya sean sensoriales o emocionales. Pueden ser emociones de corta duración, como las que genera una buena comida, una ducha caliente o la compañía de alguien que nos gusta. El problema de este tipo de felicidad es que las circunstancias externas tienen mucho peso, por lo que pueden ser las que controlan a la persona, y no al revés.

– **E:** *engagement*, implicación

Si somos capaces de involucrarnos de manera positiva en lo que hacemos cada día, aunque nos parezca poco placentero, y utilizamos nuestras fortalezas en esa situación, nuestro nivel de bienestar aumenta. Esto entronca con la vida comprometida, que se caracteriza en que el individuo disfruta de los placeres del exterior a la vez que utiliza su fuerza interior para implicarse al máximo en la actividad que desempeña. Así, no sólo depende de las circunstancias externas, sino también de las actitudes internas, por lo que produce una mayor satisfacción personal. Leer un libro, aprender a tocar la guitarra o enseñarle algo a alguien son buenos ejemplos de esta vida comprometida y feliz.

– **R:** *relationships*, relaciones

Tener buenas relaciones sociales y manejarlas de manera constructiva es para él uno de los elementos más importantes y probablemente el que más ayuda a mantener el nivel de felicidad alto. El hecho de crear unos vínculos positivos con quienes nos rodean es otra forma de ser feliz, ya que las personas somos seres sociales: necesitamos formar parte de la comunidad y sentirnos queridos y apoyados. Eso sí, hay que dedicar un tiempo a ello.

– **M:** *meaning*, sentido

Encontrar sentido a lo que hacemos en la vida contribuye enormemente a nuestro bienestar. Esto se refleja en una vida significativa en la que no nos dejamos llevar por las circunstancias, sino que ponemos nuestras virtudes y fortalezas al servicio de algo que va más allá de nosotros y da sentido a nuestra vida. Un buen ejemplo de este tipo de felicidad es la que experimentamos cuando contribuimos a un mundo más justo a través de acciones que ayudan a otras personas.

– **A:** *accomplishment*, logro

La sensación de conseguir algo, de esforzarse por ello y lograrlo, es otro de los elementos que Seligman considera un pilar importante de nuestro bienestar. Una vida en la que vamos alcanzando metas nos permite crecer personal y profesionalmente, ganar en autoestima y confianza y, por tanto, aumentar nuestro nivel de felicidad.

La psicología positiva tiene también, como casi todo, sus detractores, pero creo que ha servido para ahondar en otra forma de entender al ser humano, de aprender más de las emociones positivas, de cómo generarlas o provocarlas. Gestionar el bienestar o malestar emocional, las emociones positivas y negativas, nos hace personas más sanas y fuertes. Creo que, en esa línea, la psicología positiva aporta muchas claves y ha abierto el debate a temas muy variados relacionados con la felicidad.

4. Radiografía de la felicidad

En la década larga que llevo trabajando e investigando sobre la felicidad he promovido varios estudios para analizar su relación con el amor, el sexo, la política, la religión, la economía, la generosidad, la salud, la infancia o el trabajo. Porque lo que nos han dicho los filósofos a lo largo de la historia es sin duda interesante y útil, pero no hay nada más práctico que preguntar a las personas. También he organizado, sobre todo en la época en que estuve al frente del Instituto Coca-Cola de la Felicidad, congresos, debates y todo tipo de charlas, he participado en la realización de encuestas y he colaborado con universidades y con expertos de todo el mundo en esta área. Por cierto, en el último capítulo del libro encontrarás las entrevistas que he tenido la fortuna de poder hacer a una docena de estos expertos mundiales, muchos de ellos conferenciantes de enorme prestigio.

El Instituto Coca-Cola de la Felicidad fue, además de un proyecto mágico, un ente que nos permitió aprender mucho sobre la felicidad. Lo primero que hicimos cuando lo pusimos en marcha fue llevar a cabo uno de los estudios más profundos que se habían hecho sobre esta cuestión en España. Quisimos que fuera estadísticamente representativo a nivel nacional (3.000 entrevistados), con un cuestionario que contenía más de 900 preguntas y que se completaba en varios días. Aquella investigación nos proporcionó una cantidad ingente de información con la que años más tarde siguen trabajando universidades nacionales e internacionales.

Además del equipo interno, formado por el gran Jesús, Lady Maribel, Silvita, Elenilla, Saúl y Carlos Chaguaceda, posteriormente responsable del Instituto, así como el equipo de Milward Brown, tuvimos la suerte de contar con dos expertos que aceptaron unirse a nosotros desde el primer momento: Eduard Punset, jurista, escritor, economista, político y muy conocido por su faceta como divulgador científico, y Carmelo Vázquez, catedrático de Psicopatología de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense, además de presidente de la International Positive Psychology Association y de la Asociación Española de Psicología Positiva. Con el tiempo se nos unieron más expertos, como María Jesús Álava, Alejandra VallejoNágera, Jesús Sánchez Martos, Javier Urrea y Albert Figueras, entre muchos otros.

Además, y sabiendo que durante los últimos años han aparecido una serie de índices que analizan la felicidad de las personas en los distintos países utilizando factores muy diferentes, quisimos crear uno que fuera el más completo que se ha hecho hasta la fecha

y que nos permitiera analizar la felicidad individual de cada persona, con una vocación transcultural que permitiera obviar las particularidades de cada país y aspirar a una visión más global de la felicidad.

El índice Pemberton, un proyecto llevado a cabo durante cuatro años por dos de los colaboradores habituales del Instituto de la Felicidad, Gonzalo Hervás, profesor de Psicología en la Universidad Complutense de Madrid, y Carmelo Vázquez, presidente electo de la International Positive Psychology Association (IPPA) y catedrático de la Universidad Complutense, fue validado por los comités científicos de diferentes revistas y presentado en varios congresos internacionales, y lleva el nombre del farmacéutico que creó en 1886 la Coca-Cola, John Pemberton. Con estos mimbres empezamos a trabajar en aras de entender qué es la felicidad, cómo nos afecta a los españoles, qué es lo más característico de las personas que se declaran felices y de las que se declaran infelices, cómo afectan la salud, la economía, el sexo o la infancia a nuestra sensación de plenitud, etc. Todo ello a través de estudios y con la participación de expertos de muchas y muy diferentes áreas que nos permitían entender los conceptos desde distintos ángulos.

Como decía, uno de los primeros objetivos que nos planteamos fue hacer una radiografía de la felicidad en España para saber quiénes eran los más felices: las mujeres o los hombres, los que viven en la ciudad o en el campo, los jóvenes o los mayores, los casados o los solteros, los que tienen gato o los que tienen perro... Sí, hasta este grado de detalle llegamos. Y aunque aquel ejercicio no dejaba de ser una fotografía de la realidad en un momento dado, encontramos aprendizajes que iban más allá de una simple instantánea.

HOMBRES O MUJERES

Es cierto que, en términos generales y analizando la media estadística, no existen grandes diferencias entre los niveles de felicidad de hombres y mujeres. Además de nuestros estudios, se han hecho muchos otros en diferentes países y las diferencias no son muy significativas (por no decir que en ocasiones son contradictorias).

No obstante, cuando rascamos un poco en los datos encontramos cosas interesantes. Por ejemplo, que en los hombres esa media se da en la mayoría de los casos, mientras que en las mujeres hay mucho más extremismo, es decir, hay más mujeres que se declaran muy felices o muy infelices.

De hecho, esto encaja con los datos de algunas enfermedades. Por ejemplo, los hombres tienen un menor riesgo de sufrir depresión. La estadística refleja que por cada caso de depresión en hombres hay tres en mujeres. Actualmente, los científicos están estudiando las posibles causas de esta diferencia, que podría deberse a factores tanto biológicos como sociales. Las hormonas son desde luego un elemento a tener en cuenta en el desarrollo de la depresión en las mujeres. Los investigadores han demostrado que estas sustancias afectan directamente a la secreción de neurotransmisores en el cerebro,

los cuales controlan los estados de ánimo y las emociones. Además, las mujeres —en general, de todas las edades— tienden a preocuparse más (y más intensamente) que los hombres, suelen tener más aversión al riesgo y sufren más ansiedad que ellos.

En cuanto a los factores sociales, un elemento que también afecta es la facilidad con la que las mujeres comparten sus intimidades o hablan de sus sentimientos con otras personas. Los hombres, en cambio, no suelen hablar de ello, posiblemente por temas culturales. Les resulta más difícil expresar emociones, por ello su percepción de la felicidad no se refleja tan claramente en las estadísticas como en el caso de las mujeres.

En definitiva, estas diferencias biológicas y sociales parece que afectan a la forma en que perciben hombres y mujeres la felicidad y la infelicidad.

JÓVENES O MAYORES

Cuando analizamos la relación entre edad y felicidad tuvimos en cuenta la llamada «curva de la felicidad», un modelo estudiado en numerosos trabajos y en distintas partes del mundo que defiende que la felicidad, por motivos vivenciales y existenciales, varía a lo largo de la vida. Este altibajo tiene forma de U. El primer pico de felicidad se produce alrededor de los veinte años, una edad en la que en términos generales las personas sienten que se encuentran en un camino de ida, con sueños, con proyectos, con expectativas, con desafíos, con ideas por realizar y con una gran cantidad de posibilidades. Sin embargo, en las dos décadas siguientes la curva desciende, llegando a su punto más bajo entre los cuarenta y los cincuenta. Es ahí cuando las personas nos cuestionamos si la vida que llevamos es la que queríamos, cuando experimentamos crisis vitales y nos preguntamos si hemos conseguido aquello con lo que habíamos soñado cuando éramos más jóvenes. A partir de los cincuenta, la curva empieza a ascender de nuevo, normalmente coincidiendo con que las personas valoramos más, a la hora de sentirnos satisfechos con la vida, factores como la salud, la familia, los hijos, los nietos, los amigos, el tiempo y el aprovechamiento del mismo. Es un momento vital en el que se valora lo que se tiene y se le da mucha más importancia a las experiencias de la vida que a los bienes materiales.

Sin embargo, cuando analizamos este aspecto vimos que la franja de edad en la que más personas se declaraban «muy felices» o «felices» era entre los veintiséis y los treinta y cinco, con niveles de felicidad más altos que entre los dieciocho y los veinticinco. Es a partir de los treinta y seis y casi hasta los cincuenta y cinco cuando ese índice desciende de manera significativa, pero luego vuelve a subir, como apunta la teoría de la curva de la felicidad. Un motivo para que envejecer no nos preocupe (el otro motivo es que no conozco a nadie que preocupándose haya conseguido evitarlo).

SOLOS O ACOMPAÑADOS

Otro de los factores que analizamos fue el hecho de estar en pareja o no. Vimos que las personas que están en pareja se declaran en general más felices. Por el contrario, el 64 por ciento de las personas que vivían solas se declaraban poco felices.

Al parecer, tener pareja ayuda, pero depende en gran parte de la calidad de la relación. Las parejas que se basan en la admiración, el apoyo, el compromiso, el respeto y la pasión cuentan con unos índices de felicidad por encima del resto. Otros dos aspectos fundamentales a la hora de valorar la calidad de las relaciones son el sentido del humor y compartir experiencias divertidas.

Estadísticamente, la felicidad compartida es más felicidad, pero conozco muchos casos de soltería elegida que me hacen dudar de este dato. También a Bella DePaulo, doctora en Psicología de la Universidad de California, que llevó a cabo un estudio con datos de más de 800 investigaciones de los últimos treinta años. La conclusión fue que los solteros poseen un mayor sentido de la autodeterminación, que es esencial para el propio desarrollo personal.

En su análisis enumera las ventajas de estar soltero, básicamente tener más tiempo para invertir en uno mismo. La soltería te permite conocerte mejor y conocer mundo sin que nadie te limite. No tienes discusiones tan a menudo con una pareja, te relacionas más con más amistades, etc.

Es cierto que una cosa y la contraria nos puede proporcionar felicidad. Y es cierto que ambas tienen un millón de razones positivas. Lo importante es asegurarnos de que las encontramos, estemos en el estado en el que estemos, ya sea en pareja o solteros.

TIEMPO LIBRE, DORMIR BIEN...

Vivís como si fuerais a vivir siempre, nunca recordáis vuestra fragilidad, no observáis cuánto tiempo ha pasado ya. Lo perdéis como si dispusierais de un depósito lleno y rebosante, cuando puede que precisamente ese día dedicado a un hombre o una cosa sea el último. Teméis todo como si fuerais mortales, y deseáis todo como si fuerais inmortales. Oirás decir a la mayoría: «A los cincuenta años me jubilaré, a los sesenta años me retiraré». ¿Qué garantía tienes de una vida tan larga? ¿Quién permitirá que sea como dispones?

Este texto podría ser de cualquier contemporáneo, pero no: es de Lucio Anneo Séneca (*Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad*). Cualquiera, al leerlo, se podría ver representado. ¿Quién no ha escuchado los planes de colegas sobre su jubilación o prejubilación y la cantidad de cosas que va a hacer en cuanto tenga tiempo? Y, sin embargo, es un texto que tiene más de dos mil años.

El ocio y cómo se disfruta guarda también una estrecha relación con cómo de felices nos sentimos. Es una parte importante de nuestro desarrollo. Ser capaz de disfrutar y desconectar en vacaciones y llevar a cabo actividades como leer, ir al cine, a conciertos o a eventos deportivos aumenta los niveles de felicidad. Ésas fueron unas de las conclusiones del primer informe que llevamos a cabo en el Instituto de la Felicidad.

Pero no fuimos los únicos. En 2014, el Centro de Investigaciones Sociológicas (CIS) publicó un informe en el que se enumeraban las actividades de ocio con las que las personas declaraban mayor índice de felicidad, y las primeras de la lista eran acudir a un

espectáculo deportivo, ir al cine o al teatro, hacer deporte, asistir a un concierto e ir al campo o de excursión. He de decir que el último en la lista, el que menos felicidad produce, es ver la televisión (a pesar de ser la actividad que más personas declaraban llevar a cabo en su tiempo de ocio, un 97 por ciento).

Dentro de todas las actividades de ocio, evidentemente la cultura juega un papel importante. No me resisto a mencionar al psicólogo social Roy F. Baumeister, quien en su libro *El animal cultural: la naturaleza humana, el significado y la vida social* defiende la idea de que los rasgos específicamente humanos son adaptaciones para hacer posible la cultura. «La cultura es la estrategia biológica de la especie humana. En otras palabras, así es como nuestra especie resuelve los eternos problemas de la supervivencia y la reproducción: creando cultura y trabajando con su información y sus sistemas», defiende.

Pero si la cultura es relevante para el ser humano, otro elemento fundamental que tiene un efecto directo en nuestra felicidad es el sueño, el dormir bien. Más de la mitad de las personas que se declaran muy felices duermen al menos siete u ocho horas.

De hecho, recuerdo que cuando conocí a Ariadna Huffington, la fundadora del *Huffington Post*, hablamos fundamentalmente de esto: de la importancia del sueño en las personas y su salud. Se trata de un dato interesante para alguien como yo, que he sido y soy del biotipo marmota. Al final va a resultar que no duermo por vagancia, sino por felicidad.

EL ASPECTO FÍSICO

Es curioso ver cómo las personas que se declaran más felices están en general satisfechas con su aspecto físico y se aceptan tal y como son. En aquel primer estudio del Instituto y en los posteriores quisimos saber hasta qué punto las personas que se declaran más felices le dan importancia al cuerpo. Y en todos vimos que para ellos es importante, que se cuidan y arreglan, pero que no cambiarían nada de su aspecto físico si pudieran. Y es que el atractivo poco tiene que ver con la belleza perfecta y mucho con cómo nos sentimos y nos aceptamos, que suele ser un reflejo de cuánto somos capaces de querernos.

Eso sí, la presión social hacia las mujeres también aparecía reflejada. En general, los hombres se sienten más satisfechos con su físico que las mujeres. Nosotras somos más exigentes con nuestro aspecto y nos sentimos más insatisfechas si no cumplimos con el canon establecido. Dicho de otra forma, a las mujeres nos hace más felices que a los hombres estar satisfechas con nuestro físico.

La edad es una variable que influye en este apartado. A medida que nos hacemos mayores, el grado de satisfacción con nuestro aspecto decae de forma progresiva. No obstante, hay también un repunte de autosatisfacción a partir de los cincuenta y cinco, edad en la que volvemos a sentirnos más satisfechos con nuestro físico que incluso

cuando éramos muy jóvenes. Tiene sentido que en la madurez valoremos más que en la juventud el sentirnos bien con nosotros mismos (en el aspecto físico y en el mental, claro). No es casualidad: tenemos mucha más sabiduría para aceptarnos y querernos.

NORTE O SUR, ESTE U OESTE

Son muchos los ranking que se llevan a cabo en todo el mundo sobre la felicidad de la población de un país u otro. Y he de decir que en muchos casos son contradictorios. No porque unos sean mejores o peores, o porque unos tengan razón y otros no. Es simplemente porque depende de las variables que incluyamos en el estudio.

Los países más felices, muchos de los cuales están en Escandinavia, según el último Reporte Mundial de Felicidad, tienen en general una mayor expectativa de vida, un producto interior bruto medio-alto, una buena asistencia social, una buena percepción de generosidad, libertad para hacer elecciones de vida y una menor percepción de corrupción.

Cuando incluimos variables de cobertura social en los estudios, los países más avanzados tienden a «sacar mejor nota». Cuando el análisis se enfoca en el individuo y en su satisfacción personal, los países latinos aparecen casi siempre en los primeros puestos. Si tomamos, por ejemplo, el Informe Mundial de la Felicidad de 2017, llevado a cabo por la ONU y que analizó la situación en 155 países, nos encontramos con que los diez países más felices ese año fueron Noruega, Dinamarca, Islandia, Suiza, Finlandia, Holanda, Canadá, Nueva Zelanda, Australia y Suecia. El primer país latinoamericano lo encontramos en el puesto 12.º: Costa Rica (su «pura vida» parece que es más que un reclamo «marquetiniano»). Este informe se basó en seis factores para elaborar el ranking: ingreso per cápita, salud y expectativa de vida, libertad, generosidad y apoyo social en un entorno de mínima corrupción en las instituciones privadas y del Gobierno.

Sin embargo, si tomamos como referencia el informe de los países más felices del mundo que llevó a cabo ese mismo año, 2017, Gallup Internacional (empresa de encuestas e investigación de mercados a nivel mundial), con 53.000 entrevistas en más de 55 países, nos encontramos con un ranking en el que hay más presencia de otras zonas del mundo como Fiyi, Colombia, Filipinas, México, Vietnam, Papúa Nueva Guinea o Kazajistán. Esta misma encuesta hace cuatro años contaba con nueve países latinoamericanos dentro de los diez más felices del mundo. Así que, como en todo, la respuesta que se obtiene depende de cómo se formula la pregunta.

Creo que lo importante es que cada vez más países son conscientes de que no se puede medir el progreso de un país centrándose exclusivamente en su economía, sino que hay otras variables fundamentales que influyen y que no suelen ser estudiadas. En un discurso sobre el producto interior bruto (PIB) que se atribuye a Robert Kennedy, hermano y consejero del expresidente de Estados Unidos, dice lo siguiente: «El PIB no refleja la salud de nuestros hijos, la calidad de nuestra educación ni el grado de diversión de nuestros juegos. No mide la belleza de nuestra poesía ni la solidez de nuestros

matrimonios. No se preocupa de evaluar la calidad de nuestros debates políticos ni la integridad de nuestros representantes. No toma en consideración nuestro valor, sabiduría o cultura. Nada dice de nuestra compasión ni de la dedicación a nuestro país. En una palabra: el PIB lo mide todo excepto lo que hace que valga la pena vivir la vida».

Precisamente por esto se hizo conocido un pequeño país llamado Bután: por ser el primero que, ya en el año 1975, empezó a alzar la voz para decir que sería más razonable cambiar el concepto de PIB por el de FIB: felicidad interior bruta. A menudo se define a Bután como el país más feliz del mundo. En realidad, lo memorable de este país tan chiquitillo, de apenas 800.000 habitantes, es que ha sido el primero en trabajar la felicidad desde todos los ámbitos públicos. Su rey (el padre del actual rey) no sólo estableció la democracia, sino que desarrolló el proyecto de felicidad que les ha llevado a ser mundialmente conocidos.

He tenido la suerte de conocer *in situ* el país y su modelo, de ver en directo cómo se vive el concepto en las instituciones, en las escuelas, en la vida cotidiana de los butaneses. En 2015 me llegó una carta firmada por la reina de Bután que comenzaba así: «Hemos estado siguiendo con mucho interés y admiración su trabajo y la gran influencia que está teniendo en la sociedad. Su perspectiva y enfoque parecen estar naturalmente alineados con nuestro objetivo de felicidad nacional bruta y nuestro deseo de hacer de la felicidad el orden del mundo. Por lo tanto, quisiéramos invitarla formalmente a participar con nosotros en el avance de este importante objetivo y convertirse en miembro del Consejo Consultivo del Centro de Felicidad Nacional Bruta de Bután». Después seguían otras dos páginas en las que se explicaba el proyecto, pero me quedé tan sorprendida con la propuesta, y con el hecho de que en Bután siguieran «con mucho interés y admiración» mi trabajo, que no recuerdo bien el contenido íntegro de la misiva. Lo que sí se me quedó grabado fue el membrete de la carta, pues era tal como una se imaginaría que debe ser el de un reino muy muy lejano. Aquello me permitió acceder a un modelo de gestión que intenta compaginar los problemas de un país en desarrollo con los aprendizajes sobre el modelo de felicidad que han diseñado.

En 2011, la Asamblea General de la ONU adoptó por unanimidad la resolución titulada La felicidad: hacia un enfoque holístico del desarrollo, en la cual se estableció que la búsqueda de la felicidad es un objetivo humano fundamental y se invitó a los Estados miembros a implementar políticas públicas orientadas a este fin. En la consecución del desarrollo no debe olvidarse que el fin último no es alcanzar altos indicadores de ingreso per cápita, sino lograr que la mayoría de la gente esté satisfecha con la vida que lleva.

El hecho de que los gobernantes y las instituciones entiendan que esto forma parte de sus obligaciones es probablemente más útil que cualquier ranking. Pero si, como dicen, es cierto que lo que no se mide no se mejora, bienvenidas sean las clasificaciones.

CONCLUSIÓN

Durante años se han realizado encuestas en diferentes países y culturas y en distintos estratos sociales. Es normal que, dado que estamos dotados por la naturaleza y por la evolución para sobrevivir, la mayoría de los humanos se declare feliz. El hecho es que, en todas estas encuestas transculturales, alrededor del 70 por ciento de los encuestados suele reconocerse satisfecho con la vida. Una respuesta que se encuentra de manera invariable en distintos estratos sociales y en diferentes países, desde los más prósperos hasta los más pobres. Es posible que una especie animal que no se sintiera colectiva y biológicamente feliz se habría extinguido. Hay un optimismo biológicamente enraizado para favorecer nuestra supervivencia.

En cualquier caso, aunque los datos son interesantes y reflejan una parte importante de la realidad, no dejan de ser una foto tomada en un determinado momento. Las estadísticas no sirven de consuelo para quien, en momentos difíciles, siente que no está en el grupo de los felices. Por eso, lo importante es que cada uno de nosotros —hombre o mujer, casado o soltero, joven o menos joven, residente en un país del norte o del sur— sea capaz de «aprender» a ser más feliz y pueda cambiar aspectos de su vida para sentirse más pleno. Por eso es importante seguir desgranando las claves y variables que actúan sobre nuestra felicidad, algo que haremos en los siguientes capítulos.

5. Claves universales

Después de repasar breve y arbitrariamente la historia de felicidad y de hacer una radiografía al estado actual de la misma en el mundo, vamos a hablar ahora de los elementos o claves que más influyen en la felicidad de las personas. El objetivo es saber y entender cómo funcionamos, cómo pensamos y sentimos y cómo eso nos afecta a la hora de ser felices.

Mi propósito es que estas claves nos ayuden a entender, pero sobre todo a mejorar, ya sea potenciando los aspectos que suman o eliminando los que restan. Independientemente de lo que nos ocurre, en nuestra mano está cómo lo afrontamos; cómo de fuertes nos sentimos para enfrentarnos a las circunstancias y eventos de la vida.

En las próximas páginas vamos a desgranar algunas claves de cómo funcionan nuestra parte racional y nuestra parte emocional. Cómo algunas de las cosas que pasamos por alto en el día a día son más importantes de lo que creemos y cómo la mezcla de cotidianidad y trascendencia tiene un efecto enorme en nuestra satisfacción con la vida.

En definitiva, vamos a deconstruir la felicidad y analizar todas sus «partes» para luego, al margen de estratos sociales o zonas geográficas, reconstruirlas a nuestra medida.

1. ESE PEQUEÑO ÓRGANO DE KILO Y MEDIO

Hemos hablado antes de neurociencia. Ahora ha llegado el momento de ver qué papel tiene en nuestra felicidad esa masa gris de más o menos kilo y medio que albergamos en la cabeza y que viaja siempre con nosotros, queramos o no. Para empezar debes saber que eso de que el ser humano sólo utiliza el 10 por ciento de su cerebro es un mito (aunque, por otra parte, hay algunos que parece que utilicen todavía menos...). Lo primero que nos demuestra la neurociencia es justamente que el cerebro es «plástico». Dicho de otro modo: que va cambiando según el uso (o desuso) que hacemos de él, de manera que si lo usamos adecuadamente las neuronas incluso se regeneran y establecen nuevos circuitos sinápticos. Hasta hace poco se pensaba que el cerebro se desarrollaba hasta una determinada edad (algunos decían que hasta los seis años) y que después ya estaba todo hecho, o sea, que la personalidad y las principales habilidades del individuo estaban ya establecidas. Ahora se sabe que incluso con sesenta años podemos crear nuevos circuitos neuronales y cambiar en cierta medida nuestra capacidad cerebral. Esto nos lleva a una primera conclusión interesante: el cerebro se puede, mediante un uso adecuado, «entrenar».

Según Sonja Lyubomirsky, profesora del departamento de Psicología de la Universidad de California en Riverside y autora de varios libros sobre felicidad, nuestra dicha depende en un 50 por ciento de nuestra genética, que no podemos cambiar (al menos hasta ahora); en un 10 por ciento de las circunstancias que vivimos (que no siempre podemos elegir); y en un 40 por ciento de nuestras acciones, nuestra actitud y nuestra forma de afrontar lo que nos ocurre. Esto último es lo que podemos «entrenar». Lo cual no está mal, pues si nuestra felicidad depende de nosotros en un 40 por ciento, tenemos mucho más margen de maniobra del que se creía hasta hace poco.

En cualquier caso, al margen de los porcentajes o las fórmulas, que a mi juicio no casan bien con la idea de felicidad, lo cierto es que podemos hacer mucho para ser felices. Nosotros y nuestro cerebro tenemos mucho que decir.

A. La memoria

El cerebro tiene una curiosa forma de jugar con nosotros. Algunos lo llaman memoria. Por cierto, ¿qué iba a decir...? Bromas aparte, es cierto que tengo memoria de pez. De hecho, mi antiguo equipo de Coca-Cola todavía hoy me sigue llamando Dori (la amiga de Nemo, por si no lo «recuerdas»).

La célebre actriz Ingrid Bergman aseguraba que para ser feliz basta con tener buena salud y mala memoria. Si fuera así, la persona más feliz del mundo no sería Matthieu Ricard, ¿sería yo! Pero, desgraciadamente, no es tan sencillo. No se trata de no tener memoria, sino de saber cómo actúa nuestro cerebro y conseguir que en lugar de «jugar» con nosotros nos ayude a ser más felices.

La memoria —y en general el cerebro— tiene mucha relación con lo felices o infelices que nos sentimos. Es curioso, porque ese órgano que albergamos en el cráneo apenas pesa kilo y medio (menos que un hígado). Está compuesto por miles de millones de neuronas que, interconectadas mediante axones y dendritas, permiten regular todas y cada una de las funciones del cuerpo y la mente. Representa sólo el 2 por ciento del peso del cuerpo, pero es el que lo maneja todo (o sea, viene a ser como el Club Bilderberg del cuerpo humano).

A pesar de toda la información que la neurología ha conseguido recabar en los últimos años sobre él, en especial gracias a los avances de la tecnología, sigue siendo un misterio (lo dicho: como el Club Bilderberg). Y no es de extrañar, porque es un órgano complejo, resultado de 2,5 millones de años de evolución humana, desde los primeros homínidos hasta el actual *Homo sapiens*.

Pero centrémonos. Como digo, el cerebro tiene mucho que ver con cómo nos sentimos, con cómo afrontamos las cosas que nos ocurren, en cómo de felices nos consideramos... Porque percibimos el mundo a través de los sentidos, pero toda la información que éstos recogen va a parar al cerebro, que se encarga de interpretarla «a su manera». Una manera que no siempre se corresponde fielmente con la realidad.

Pongamos un ejemplo: la vista. Aunque es un sentido fundamental para las personas, es probablemente el que más se presta a engaños. Según un estudio reciente llevado a cabo por científicos del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT, por sus siglas en inglés), la calidad de las imágenes que se forman en la retina no es muy buena, por lo que el cerebro se encarga de hacer las correcciones oportunas para que podamos ver con la suficiente nitidez. Y al hacer esas correcciones puede introducir elementos que no existen en la realidad, sino que «completan» la realidad. Y a veces, claro, se pasa de listo.

Esto no sólo ocurre con la vista. El cerebro lo hace también con los recuerdos, que «completa», modifica o selecciona a su antojo. Hace años que los neurocientíficos estudian la memoria, cómo funciona, qué tipos hay... Y, entre otras cuestiones, tratan de responder a una pregunta: ¿qué recuerda más nuestro cerebro, las experiencias positivas o las negativas? Es una cuestión relevante, pues tiene mucho que ver con nuestra felicidad.

Sobre este asunto hay dos bandos con opiniones encontradas: por un lado, están los que defienden que recordamos sobre todo los eventos positivos y eliminamos (o escondemos bajo la alfombra) los negativos; por otro, se encuentran los que dicen que nuestra memoria a corto plazo retiene más las experiencias negativas. Veamos cada corriente con más detalle.

Hace ochenta años se propuso por primera vez la idea de que los recuerdos malos se desvanecen más rápido que los buenos. Esto, según los investigadores, ayuda a la raza humana a mantenerse alegre y resistente, algo fundamental para nuestra subsistencia. Aferrarnos a los buenos recuerdos y dejar atrás los malos nos ayuda, según esta teoría, a lidiar con situaciones desagradables y mantener una actitud positiva ante la vida.

Se han llevado a cabo numerosos estudios sobre el fenómeno llamado Fading Affect Bias (FAB), que ocurre cuando la información de emociones consideradas como negativas se borra de la mente. Se podría decir que en estos casos nuestro cerebro nos engaña con un buen fin: fomentar un estado de ánimo más estable y saludable, y de esta forma aliviar la carga emocional de situaciones pasadas, haciendo que su recuerdo sea más agradable. Es algo que todos hacemos en alguna medida. Si piensas ahora en un viaje que hiciste hace unos años, probablemente recordarás de manera espontánea los buenos momentos, las personas que conociste, las buenas experiencias que viviste... y no tanto el retraso en los vuelos, aquel restaurante en que la comida estaba horrorosa y otros inconvenientes.

Por supuesto, todo depende de la intensidad del recuerdo. Hay algunos que son muy dolorosos, como la pérdida de un ser muy querido, que no desaparecen fácilmente. Pero incluso en estas situaciones, que difícilmente pueden verse como un recuerdo positivo, muchas personas con el tiempo son capaces de quedarse sólo con lo positivo, con los aprendizajes y los buenos recuerdos.

En mi caso, la muerte de mi padre es uno de esos recuerdos que preferiría no tener. Uno de esos hechos que preferiría que no hubieran sucedido. Pero ahora aquellos durísimos cuatro meses, que son los que transcurrieron entre que supimos que tenía cáncer y su fallecimiento, se me aparecen en la memoria como algunos de los mejores momentos que he pasado con él. Recuerdo cada conversación, cada instante. Me tumbaba a su lado a escucharle respirar y aquello ya me parecía un milagro. Hablamos de la muerte, nos reímos de la enfermedad, conversamos sobre muchos temas con la trascendencia de saber que quizá sería la última vez que podíamos hablar sobre ellos... Aquellos últimos cuatro meses de su vida (la enfermedad nos robó dos, pues los médicos nos habían dicho que al menos le quedaban seis) fueron los más intensos y bonitos que viví con él.

Ya se sabe: sólo valoramos las cosas cotidianas cuando pensamos que podemos perderlas. Pocas veces nos paramos a valorar lo que tenemos sin más, como el hecho de poder coger un teléfono y llamar a nuestros padres o a ese amigo que te aguanta las lloreras y que siempre está disponible para tomar una «cocacolilla»...

B. El enemigo interior

Pero ya hablaremos más adelante de las pequeñas cosas y de su relación con nuestra felicidad. Volvamos ahora a nuestro «órgano de la felicidad». Visto lo visto, podría parecer que nuestro cerebro borra algunos recuerdos por nuestro bien, o sea, para protegernos. Y, sin embargo, nuevos estudios sugieren lo contrario. La revista *Cell* publicó recientemente el estudio de unos investigadores estadounidenses que al parecer han identificado la base biológica de una preferencia «pesimista» de la memoria. Uno de los autores del estudio, Roberto Malinow, lo explica: «Es probable que usted recuerde dónde estaba cuando se enteró de los atentados terroristas del 11-S, pero le será prácticamente imposible acordarse de lo que hacía el 10-S. Nosotros hemos identificado el mecanismo que hay detrás de este efecto». ¿Lo que asegura el estudio es que somos pesimistas por naturaleza? Pues sí.

¿Cuántas veces has escuchado eso de que nuestro peor enemigo somos nosotros mismos? Pues efectivamente: llevamos el enemigo dentro, y no es otro que la noradrenalina, un neurotransmisor que constituye la base biológica de esa «preferencia» pesimista de nuestra memoria. Conocida como la hormona de la huida, es segregada por las glándulas adrenales cuando nos vemos sometidos a cierta tensión emocional. La hormona actúa aumentando la sensibilidad química de las neuronas y la fortaleza de las conexiones, grabando estos recuerdos y sensaciones «a fuego». Y es que, como dice Elsa Punset, «el cerebro busca nuestra supervivencia, no nuestra felicidad, y por eso recordamos mejor lo negativo, porque es lo que nos ayuda a aprender a evitar situaciones de riesgo en el futuro».

Como ves, hay teorías para todos los gustos, pero lo que sabemos seguro es que nuestro cerebro nos engaña, que no es «objetivo» y que su funcionamiento, y el de la memoria, son más complejos de lo que parece a simple vista. La pregunta, siendo prácticos, es: ¿podemos hacer que nuestro cerebro juegue en nuestro favor? ¿Podemos elegir dónde queremos que ponga el foco? Más aún, ¿somos capaces de alterar su neuroquímica para conseguirlo?

Martin Seligman, del que ya te he hablado, cree que nuestra forma habitual de explicar las situaciones, tanto adversas como favorables, refleja un «talante» optimista o pesimista. Después de veinticinco años estudiando tanto a los optimistas como a los pesimistas, cree que la característica que más define a los segundos es que tienden a pensar que los eventos negativos que ocurren en la vida van a durar mucho tiempo, van a minar todo lo que hacen y, para colmo, ¡que son culpa suya! Los optimistas, por el contrario (que, por cierto, estadísticamente se enfrentan a las mismas circunstancias negativas a lo largo de la vida que los pesimistas), tienden a pensar que la derrota es algo temporal, que sus efectos no van más allá de esa circunstancia concreta y que, desde luego, lo que les sucede no es por su culpa. Cuando se enfrentan a una situación negativa la afrontan como un reto y se esfuerzan más.

Así que, sabiendo todo esto, parece lógico pensar que deberíamos ser capaces de rebatir los pensamientos negativos, o al menos cuestionarlos. Dejar de hablarnos en categórico y con aseveraciones universales como «soy un inútil y nadie va a quererme» y cambiarlas por otras más circunstanciales. Ser capaces de explicarnos las circunstancias a nosotros mismos de la forma más objetiva posible (dentro de lo objetivos que podemos llegar a ser los seres humanos) para asimilarlas y aceptarlas de la forma más saludable.

Esto no quiere decir que tengamos que ser unos inconscientes ni echarle la culpa de todo lo negativo a otros o a las circunstancias, pues no nos permitiría aprender y crecer a partir de las situaciones que afrontamos. El secreto radica en encontrar, como casi siempre en la vida, un término medio, algo así como un optimismo realista en el que seamos capaces de compensar los efectos de aquello que nos resta y rescatar y potenciar aquello que nos permite crecer. Aceptar que tanto lo bueno como lo malo son episodios temporales y tienen un efecto limitado en nuestra circunstancia vital.

C. La esperanza

Hasta aquí hemos hablado de lo que nuestro cerebro hace con el pasado, pero la cosa no acaba ahí: es igual de importante lo que hace con el futuro.

Según explica el filósofo Julián Marías en su *Breve tratado de la ilusión*, la felicidad futura es mucho más importante que la presente. Para él, la felicidad está conectada a la expectativa de que nuestros proyectos nos van a dar satisfacción y alegría. Por eso, nuestra felicidad depende tanto de lo que hemos vivido (o del recuerdo de lo que hemos vivido) como de la esperanza que tenemos en lo que vendrá.

Al parecer, las expectativas positivas nos ayudan a mantenernos confiados y seguros. Según Marías, las personas no somos sólo nuestra biografía, sino también nuestras expectativas. Para él existen dos tipos de esperanza:

1. La esperanza general, que abarca las expectativas que tenemos sobre nuestro futuro, basadas en las creencias que tenemos sobre la vida y en nuestros valores.
2. La esperanza específica, relacionada con la ilusión por alcanzar un determinado objetivo o una meta concreta. Ésta fomenta la disposición a alcanzar las metas que nos fijamos si invertimos la energía necesaria.

Así que no sólo es importante lo que recordamos, o más bien lo que enseñamos a nuestro cerebro a recordar. También es muy importante lo que soñamos. Podemos inducir al cerebro a soñar, a ilusionarse y esperanzarse. Es una forma benévola de «engañarlo» nosotros a él. Es cuestión de voluntad, de ponerse, de «enfocarlo» hacia lo que nos interesa. O sea, hacia lo que nos hace felices.

La ciencia demuestra que si dejamos a su aire a nuestro cerebro, a ese 2 por ciento del cuerpo que controla al 98 por ciento restante, su tendencia natural es recordar con un sesgo positivo lo que sucedió hace mucho tiempo y con un sesgo negativo lo que sucede en el día a día. Eso quiere decir que si nos ocurre algo malo hoy por la mañana, como sufrir un buen atasco de camino al trabajo, pensaremos que ese día ha sido «malo», olvidando aspectos positivos como que tenemos trabajo, tenemos coche, tenemos salud, etc.

Eduard Punset siempre dice que «cualquier tiempo pasado fue peor». En muchas cosas no he estado de acuerdo con él (tuvimos grandes discrepancias sobre cuántos hijos es mejor tener y cuántos años hay que dejar entre uno y otro), pero en ésta coincidido al cien por cien con él. Porque creo que, aunque la época que nos ha tocado vivir tiene sus problemas, sus crisis y sus situaciones preocupantes, ninguno de nosotros querría volver un siglo o dos atrás, es decir, a una época en que no había agua corriente o electricidad en las casas, ni remedio para muchas enfermedades. O retroceder setenta años atrás, a la Alemania de la segunda guerra mundial. Eso por no hablar de épocas en las que la diferencia de clases permitía la tortura, la esclavitud o el derecho de pernada, por poner sólo algunos ejemplos.

Hace un tiempo leí un artículo de José María Robles en el que escribía sobre los «nuevos optimistas». Empezaba así: «Tenemos zapatos, medicamentos, derechos civiles. Tenemos cantantes, teléfonos móviles, menús del día. Tenemos lotería, parejas sexuales, corbatas finas. Tenemos lo que generaciones anteriores ni siquiera imaginaron. Tenemos (casi) de todo. Tenemos más que nunca. Tenemos tanto que no nos preocupamos por conservarlo. Tenemos lo que pensamos que nos hemos ganado. Y, sin embargo, creemos que el mundo va a peor». Suscribo cada una de sus palabras.

En el artículo, Robles mencionaba a Hans Rosling, un médico que tiene una charla TED en la que ofrece datos estadísticos de la expectativa de vida, la natalidad, el desarrollo económico o el cambio social en las últimas décadas (su análisis llega hasta 2006). Es cierto que todo es discutible y que utiliza algoritmos estadísticos para analizar el pasado, pero lo que no es discutible es que la gran mayoría del mundo está mejor hoy en todos los parámetros que hace cincuenta o sesenta años. Y eso es un plazo muy corto. Si nos vamos, como decía antes, al largo plazo, no hacen falta ni estadísticas.

Hoy día tenemos cosas que hace poco eran de ciencia ficción. Es cierto que cuando era pequeña y estaba en el colegio pensaba que en el año 2000 ya tendría un coche volador, comería con pastillas de colores (algo que me alegra infinito que no haya ocurrido: no se puede comparar una pastillita aromatizada con una buena tortilla de patatas de Betanzos) y vestiríamos todos con tejidos parecidos al papel de plata (qué daño hicieron las series de los años ochenta). Pero, por otro lado, es cierto que hoy tenemos infinidad de cosas que no podíamos ni imaginar y que son todo un lujo.

Sin embargo, y muy curiosamente, tenemos la percepción de que el mundo está patas arriba y no somos muy optimistas con el futuro. Creemos que los desastres naturales y los creados por el hombre son peores que nunca. Las teorías apocalípticas en todos los terrenos tienen mucho más eco que las optimistas. Lo vemos constantemente en los medios. ¡Nos encantan las malas noticias! En estos últimos años he vivido en primera persona al menos tres intentos de creación de un medio de comunicación con buenas noticias, es decir, esas cosas positivas que también ocurren cada día en el mundo y de las que nadie habla, pero ninguno ha salido adelante. De hecho, hay una máxima periodística que todavía rige a menudo: las buenas noticias no son noticia.

Basta con ver un telediario para creer que vamos directos al precipicio. Si a esto le añadimos que vivimos en un mundo hiperconectado y que podemos tener noticias al minuto de lo que ocurre en casi cada esquina del planeta, es fácil que tengamos la percepción de que el mundo es un desastre. Lo que tal vez no te has parado a pensar es que hace tan sólo unos años pasaban las mismas cosas, incluso peores, y no llegaban a nuestros oídos. Llámame ingenua (u optimista), pero mi percepción es que cada vez somos más civilizados y más rigurosos con lo que es aceptable y lo que no. Nuestros valores y principios han ido igualándose por arriba, por eso precisamente algunos abusos son ahora noticia, mientras que hace no mucho ni siquiera habrían ocupado un breve en un periódico local.

Es cierto que el discurso cínico y pesimista siempre ha tenido mucho más prestigio intelectual que el optimista, tildado de ingenuo o de ñoño. Sea como sea, y aunque no me acepten en el equipo de los intelectuales (como rubia ya no tenía muchas opciones) me declaro, aquí y dondequiera que haya alguien escuchándome, una optimista. Y no una de nuevo cuño, sino de las de toda la vida. Lo soy desde pequeña y nunca he dejado de serlo. Y no soy una inconsciente. Sé que en la vida pasan cosas horribles, que hay mucha, demasiada, gente que sufre. Pero también sé que estamos mejor que nunca.

Defiendo a capa y espada que el optimismo está más cerca del realismo que el pesimismo. Me parece que sigue siendo la mejor opción: un optimismo activo, consciente, que acepta lo que sucede en el mundo pero que cree que las cosas se pueden y se deben cambiar a mejor. Un optimismo basado en la convicción de que todos tenemos la responsabilidad y la capacidad de cambiar el mundo.

Creo que la voluntad de ser optimista es el primer paso para serlo, sobre todo si no surge de ti espontáneamente. Nuestra sensación de bienestar tiene mucho que ver con nuestros sesgos positivos y negativos, con la forma en que interpretamos lo que nos rodea. Por eso es fundamental entender de qué forma actúan nuestras creencias sobre nuestra felicidad, cómo nos hacen afrontar las cosas de una forma o de otra, actuar de una manera o de la contraria. Conseguir que nuestros sesgos nos lleven a pensamientos más positivos y a territorios emocionales más optimistas nos permite acercarnos a un estado general de bienestar. Es cierto que podemos estar equivocados, pero es mejor equivocarnos para sentirnos mejor que para sentirnos peor.

2. SALUD, DINERO Y AMOR

En 1941, el compositor argentino Rodolfo Sciammarella compuso y estrenó una canción titulada *Tres cosas hay en la vida*, que se convirtió en un éxito en los países de habla hispana gracias a la radio. Después cayó en el olvido hasta que a finales de los sesenta la volvieron a poner de moda, en diferentes versiones, Palito Ortega, Los Tres Sudamericanos y los Stop. La canción, dice así:

Tres cosas hay en la vida:
salud, dinero y amor.
El que tenga esas tres cosas
que le dé gracias a Dios.
Pues con ellas uno vive
libre de preocupación,
por eso quiero que aprendan
el refrán de esta canción...

Lo de «salud, dinero y amor» arraigó y ya forma parte de la cultura popular, que por otra parte es muy sabia. Por eso pedimos a las personas entrevistadas año tras año desde el Instituto que nos dijeran en qué medida priorizaban cada uno de los componentes de este trinomio. Porque está claro que todos queremos tenerlo todo, pero a veces la vida no nos lo permite. Por ejemplo, en determinados momentos hay que trabajar mucho para conseguir dinero y descuidamos la salud (o el amor). Así que les pedimos que priorizaran para saber qué consideraban más importante para sentirse felices.

El primer año de estudio las conclusiones fueron claras: la salud era lo más importante para la mayoría de las personas, seguida del amor y del dinero. Aunque hombres y mujeres coincidían en esta valoración, fue curioso ver cómo las mujeres elegían en segundo lugar el amor mientras los hombres se decantaban por la economía o los aspectos relacionados con los estudios y el trabajo.

Las respuestas variaban también según la edad del encuestado, como es lógico: los mayores le otorgan más valor a la salud, mientras los jóvenes se preocupan más por encontrar trabajo o ir bien en los estudios (o sea, indirectamente por el dinero).

Lo curioso es que a lo largo de los años las circunstancias personales de los encuestados y, sobre todo, el contexto macroeconómico fueron variando, y pudimos ver cómo impactaban esas circunstancias en el índice de felicidad. Los dos primeros años de la crisis económica vimos que, sorprendentemente, el índice de felicidad de los españoles casi no varió. Lo que sí cambió fueron las prioridades. Al parecer, cuando todo va bien, es decir, cuando las cosas a nuestro alrededor no son especialmente difíciles, lo más relevante es la salud, pero cuando vienen mal dadas, cuando a nuestro alrededor las cosas se ponen en contra, le damos mucha más relevancia a... ¡el amor!

Lo fácil sería pensar que ante circunstancias económicas adversas priorizamos la economía, pero no es así. Lo que se vuelve más importante es el amor, no sólo el de pareja, que desde luego también, sino el de nuestro entorno más cercano. Encontramos protección ahí, en ese círculo próximo, algo muy importante para el ser humano, que al fin y al cabo es un mamífero y, como veremos en el siguiente apartado, un ser social. En situaciones complicadas le damos más valor a nuestra red social, a la familia y los amigos, que actúan como un sistema de protección emocional.

Hay que añadir a esto un pequeño matiz: cuando las circunstancias económicas empezaron a afectar al empleo, los índices de felicidad sí que empezaron a disminuir significativamente. Y es que hay pocas cosas que afecten tanto a nuestra felicidad como el desempleo (el no deseado, claro), principalmente porque socava nuestra estima y la confianza en nosotros mismos.

Pero vamos a detenernos un poco más en la relación entre la felicidad y cada uno de estos tres grandes aspectos de la vida.

A. Salud

Está claro que ser feliz está muy ligado al estado de salud y que la salud es uno de los aspectos a los que más importancia damos las personas, una importancia que va aumentando según vamos cumpliendo años.

Uno de los estudios que llevamos a cabo en el Instituto fue precisamente un monográfico sobre la relación entre felicidad y la salud. Era un tema importante que me había llamado la atención leyendo el libro *Viaje a la felicidad*, de Eduard Punset. En la obra, el autor aseguraba que ninguna enfermedad debe modificar nuestra felicidad a no ser que esté ya en un estadio grave.

El mayor aprendizaje que obtuve de aquel estudio fue que, al contrario de lo que siempre había creído, lo importante no es tanto estar sano para ser feliz como estar feliz para sentirse sano. No es que las personas felices no enfermen ni que la felicidad cure enfermedades (de ser así, tendríamos que replantearnos la sanidad pública), pero sí creo

que ayuda enormemente a afrontarlas. Y, desde luego, si estamos felices cambia enormemente la percepción que tenemos de nuestra salud. Es decir, tendemos a «sentirnos» más sanos.

En aquel estudio analizamos patologías de todo tipo: diabetes, enfermedades cardiovasculares, acné... Aún recuerdo el día en que se me ocurrió incluir la calvicie (no por enfermedad, sino por afectación). Levanté, con toda la razón, la susceptibilidad de uno de los asistentes, que obviamente no era modelo de Elvive línea capilar.

También vimos que llevar una vida sana parece tener un efecto importante en lo felices que nos sentimos. Y que, en el otro lado de la balanza, las personas con adicciones de cualquier tipo tienen índices de felicidad muy por debajo de la media.

Otro aspecto a tener en cuenta, como reflejamos en el primer Informe de la Felicidad, es que el buen humor y una actitud positiva son esenciales para seguir siendo felices cuando se pasa por alguna enfermedad. Numerosos estudios demuestran la relación entre un espíritu optimista y un sistema inmunológico más fuerte con una mejor capacidad para responder ante situaciones estresantes y para recuperarse de ellas, así como con una menor predisposición a sufrir trastornos asociados, como la depresión o la ansiedad. Por ejemplo, una investigación llevada a cabo por Suzanne C. Segerstrom, profesora del departamento de Psicología de la Universidad de Kentucky, sugiere que tener una perspectiva optimista fortalece la capacidad del organismo para combatir las infecciones. Según su estudio, ver el lado bueno de las cosas no implica necesariamente tener mejor salud, pero sí evidencia la relación que existe entre la actitud y las enfermedades, sugiriendo que «una persona, con los mismos genes y personalidad que otra, tiene una función inmunitaria distinta según se sienta más o menos optimista».

Un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard también asocia el optimismo con un menor riesgo de las mujeres de morir a causa de un cáncer, una enfermedad cardíaca, un accidente cerebrovascular, una enfermedad respiratoria o una infección. Los investigadores de Harvard analizaron los datos de salud de 70.000 mujeres entre 2004 y 2012, y concluyeron que las más optimistas mostraban un 52 por ciento menos de riesgo de morir de infección, un 39 por ciento menos de hacerlo por un ictus, un 38 por ciento menos de fallecer de enfermedad cardíaca o respiratoria y un 16 por ciento menos de hacerlo de cáncer. Y sus conclusiones se consideran extrapolables a los hombres.

Hay que tener en cuenta que ser optimista no significa estar siempre alegre, sino creer que pasarán cosas buenas en el futuro. Según Luis Rojas-Marcos, psiquiatra, investigador y profesor español, además de padre de mi buena amiga Laura, «hay características del optimismo como la esperanza, el pensamiento positivo y la extroversión o la tendencia a hablar y compartir que favorecen la salud y fortifican las defensas naturales; por el contrario, estados de ánimo que suelen acompañar al pesimismo, como la desconfianza, la impotencia y el fatalismo persistentes, alteran el sistema inmunológico y endocrino, dañan nuestras defensas naturales y contribuyen a producir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer e

infecciones». Por eso defiende la importancia del optimismo: «Ser optimista o no predice en gran medida nuestra longevidad. Son muchos los estudios que demuestran que la esperanza de vida de los optimistas es superior a la de los pesimistas».

No hay duda de que la felicidad tiene un impacto fortísimo en nuestra salud, física, emocional y mental. Por todo ello sigo queriendo creer, como dice Carmelo Vázquez, que la felicidad alarga la vida.

B. Dinero

Éste es otro tema recurrente en las conversaciones, amén de una pregunta ya convertida en tópico: ¿el dinero da la felicidad?

En mis años en Adecco realizábamos una encuesta anual sobre felicidad laboral. En ella, una de las preguntas que incluíamos año tras año era «¿qué factores consideras importantes para sentirte feliz trabajando?». El dinero aparecía siempre en el top 4 de los factores más relevantes, y en dos ocasiones fue la primera opción elegida por los más de 2.000 españoles encuestados. Sin embargo, muchos estudios señalan que el efecto de un aumento de sueldo en nuestra satisfacción dura sólo un par de meses, pasados los cuales nuestro índice de felicidad vuelve al punto anterior.

Hay estudios de todo tipo sobre este tema, y ya adelanto que los hay a favor y en contra. Los hay que indican las cifras a partir de las cuales ya no se es más feliz, los que cuantifican cuál es el mínimo que los millonarios consideran necesario para ser felices, etc. En 2015, la Universidad de Columbia Británica publicó un informe en la revista *Social Psychological and Personality Science* en que afirmaba que si bien el dinero no da la felicidad, a nivel psicológico ayuda a sentirse menos desgraciado en el día a día: «Aunque amplias investigaciones anteriores han explorado la relación entre los ingresos y la felicidad, ninguna a gran escala había examinado hasta ahora la relación entre los ingresos y la tristeza. La tristeza y la felicidad son estados emocionales distintos, más que diametralmente opuestos, y pasadas investigaciones apuntan a la posibilidad de que la riqueza puede tener un mayor impacto en la tristeza que en la felicidad». El estudio llegaba a la conclusión de que contar con unos mayores ingresos ayuda a reducir la tristeza, pero no a aumentar la felicidad.

Hay también estudios que tratan de determinar el nivel de renta mínimo para que una persona se sienta feliz. Evidentemente varía de continente a continente, e incluso de país a país, pero en general coincide con un nivel en el que nuestras necesidades básicas y las de nuestra familia están cubiertas. De hecho, en la mayoría de los países desarrollados el incremento de la renta per cápita media de las personas no va acompañado de un aumento en la satisfacción con su vida.

Como digo, hay estudios para todos los gustos. En 2016, la Oficina Nacional de Estadística del Reino Unido publicó uno en el que aseguraba que la felicidad sí aumenta con la riqueza. En sus conclusiones apuntaba algo muy interesante: que es posible tanto que el dinero dé la felicidad como que la felicidad dé dinero, es decir, que puede existir

una relación recíproca entre ambas variables. Al ser la primera vez que llevaban a cabo este estudio, sin embargo, no se atrevieron a asegurar una causalidad entre un factor y otro.

Incluso, también se han llevado a cabo investigaciones acerca del aumento (o la disminución, nunca se sabe) de la felicidad en personas a las que les ha tocado la lotería. Curiosamente, unos años después de haber sido (supuestamente) agraciadas con dinero caído del cielo, no se aprecia un cambio significativo en su nivel de bienestar. En este sentido, Manel Baucells y Rakesh K. Sarin, autores del estudio «Con más dinero ¿se puede comprar más felicidad?», hablan del «principio de adaptación», que significa que nuestra forma de consumir puede variar en un primer momento cuando tenemos más dinero, pero enseguida nos acostumbramos y volvemos a nuestros niveles de felicidad habituales. Cuando nos compramos un coche nuevo, la ilusión nos dura un tiempo limitado, pero antes o después pasamos a subirnos al coche con la misma actitud y la misma ilusión que lo hacíamos con el anterior.

He de decir que me apena que seamos así. La ilusión del primer día debería durarnos mucho más, deberíamos seguir sintiéndola meses o incluso años después (siempre y cuando el coche siga funcionando, claro). Personalmente intento hacer un ejercicio con mis hijos de vez en cuando. Al subirnos al coche (y he de admitir que tengo uno que me encanta), les enseño el interior como si fuera la primera vez que nos subimos. Les enseño el ordenador de a bordo, el GPS y hasta cómo funcionan los limpiaparabrisas. Quiero que todos tengamos presente que tener coche es un lujo, y en concreto el que tenemos más todavía.

Una investigación publicada en 2012 en el *Journal of Personality and Social Psychology* apuntaba, en la misma línea, que la felicidad guarda mayor relación con las experiencias que con las pertenencias. Es decir, que gastar el dinero con fines experienciales, ya sea ir de vacaciones o a un restaurante, aporta más a tu felicidad que comprar el último modelo de teléfono o unas zapatillas de deporte supercaras. Al crear experiencias que perduran, y que podemos recordar y comentar posteriormente, nos aseguramos de que esa felicidad es también extensible al futuro. Sin embargo los objetos se devalúan inmediatamente después de comprarlos. El investigador Thomas Gilovich explica que las cosas nuevas son emocionantes para nosotros al principio, pero que luego nos adaptamos a ellas: «No estoy diciendo que nunca se deba recompensar un par de semanas difíciles con un traje nuevo o un bolso, pero nuestras mayores inversiones deben hacerse en experiencias que creen recuerdos para toda la vida».

Me parece algo razonable, pues si miro hacia atrás y pienso en qué me ha proporcionado más felicidad, he de decir que en gran medida recuerdo experiencias. Pero no sería ecuánime si no te explicara que también hay estudios que afirman justo lo contrario. Tal es el caso de la investigación realizada por Sandra Matz, Joe Gladstone y David Stillwell, del departamento de Psicología de la Universidad de Cambridge, en que al parecer demuestran que el consumismo puede generar felicidad. Y no sólo eso: el

nivel de satisfacción, dependiendo de la persona, puede ser superior al producido por las experiencias. Lo destacable de este estudio es que, más allá del nivel de ingresos o de la cantidad de dinero gastada, los más felices son aquellos cuyas compras están relacionadas con su personalidad. Mientras que aquellos con una personalidad más extrovertida reportan mayor nivel de felicidad al acudir a un bar, los introvertidos son más felices con la compra de un libro o de un bien para consumo personal. Un libro, además, proporciona a algunas personas una doble felicidad: la compra y la experiencia de su lectura.

Otros estudios, como uno de Harvard —para el que se entrevistó a 4.000 millonarios—, tratan de establecer el grado de felicidad en función del patrimonio personal. Su conclusión: que aquellos cuya fortuna es inferior a los 8 millones de dólares muestran unos niveles de felicidad muy similares a los de cualquier asalariado medio, pero aquellos cuya riqueza supera esa cantidad se sienten mucho más felices. Mi conclusión: que estoy a 7 millones largos de poder decir por experiencia propia si estoy de acuerdo o no con los resultados del estudio...

En cualquier caso, creo que el principio de adaptación del que hablan Baucells y Sarin es absolutamente cierto. A partir de un nivel de ingresos mínimo razonable nuestro índice de felicidad no se ve afectado sustancialmente (lástima, eso sí, que ese «razonable» sea tan subjetivo y relativo).

Estoy de acuerdo también en que el dinero gastado en experiencias, más aún si son experiencias compartidas, genera más felicidad en el antes (mientras lo planeamos), en el durante (cuando lo vivimos) y en el después (cuando lo recordamos). No quiero decir que comprar algo no nos haga felices (aún recuerdo la emoción que me produjo comprar mi primer coche), pero si miro atrás lo que más me hace sonreír son, sin duda, los momentos compartidos.

Y sobre todo es bueno recordar que las cosas que más felices nos hacen cuestan, en realidad, muy poco dinero. O nada, como un buen beso, un gran abrazo o una charla con un buen amigo.

C. ¿Y el tiempo?

¿Y si tuviéramos que elegir entre dinero o tiempo? ¿Qué nos haría más felices, tener mucho dinero y poco tiempo o mucho tiempo y poco dinero?

Otro estudio nos da la respuesta (o al menos una respuesta). Hal E. Hershfield, de la Universidad de California, analizó la vida de casi 4.500 personas y encontró que el 60 por ciento prefería tener dinero a tiempo, si bien el nivel de felicidad era mayor en aquellos que daban más importancia a disponer de tiempo. Al cabo de un año, la situación había cambiado: un 25 por ciento de los entrevistados que había elegido inicialmente el dinero, cambió de opinión y priorizó disponer de más tiempo.

El valor que le damos al tiempo aumenta con la edad. Es lógico, pues valoramos más lo que empieza a escasear. Pero también es significativo que cada vez más jóvenes valoren la flexibilidad laboral y tiempo suficiente para disfrutar de su vida personal por encima de tener un gran salario.

Recuerdo hace tiempo el caso de una enfermera que se dedicaba al cuidado de pacientes terminales. Uno de los lamentos que más escuchaba de aquellas personas era que habían trabajado demasiado y que no habían dejado espacio para la vida familiar o para disfrutar de las cosas simples de la vida. Es terrible: hasta que no vemos que se nos acaba el tiempo no aprendemos a utilizarlo. O, como respondió el Dalái Lama cuando le preguntaron qué era lo que más le sorprendía de la humanidad: «El hombre, porque sacrifica su salud para ganar dinero. Y cuando lo consigue, sacrifica su dinero para recuperar la salud. Y está tan ansioso por el futuro que no disfruta el presente. El resultado es que no vive ni el presente ni el futuro. Vive como si nunca fuera a morir, y muere sin haber vivido realmente nunca».

D. Amor

Después de este mensaje tan poco alentador, pasemos a algo más alegre: el amor.

Dos grandes palabras, amor y felicidad, totalmente relacionadas y necesarias para el ser humano.

Ya hemos visto que si las personas tenemos dificultades, nuestras prioridades cambian. Cuando estamos pasando alguna circunstancia negativa o dolorosa y nos piden que valoremos la salud, el dinero y el amor, este último se sitúa por delante de los otros dos. Me refiero al amor en su sentido más amplio, no sólo el de la pareja, sino el de la familia y los amigos, incluso el amor por lo que hacemos y por las cosas de la vida. Ese amor actúa como un protector enorme ante las dificultades.

¿Qué ocurre cuando hablamos, en concreto, del amor de pareja? ¿Cómo influye en nuestra felicidad e infelicidad? Aunque todos intuimos desde jovencitos que la respuesta es «mucho y de muchas maneras», decidimos averiguarlo empíricamente. Y así nos llevamos algunas alegrías y más de un desengaño.

En el apartado anterior ya vimos que las personas que tienen pareja se declaran en general más felices que las solteras. También hemos visto que no vale cualquier relación de pareja, sino una basada en la admiración, el respeto, el apoyo, la comunicación, el compromiso y la pasión (¡ahí es nada!). Y si le añadimos humor y diversión, tanto mejor. John Gottman, psicólogo e investigador, ha pasado cuatro décadas analizando las posibilidades de divorcio de una pareja. Para estudiar la estabilidad de una determinada relación le pide a los miembros de la pareja que describan su pasado compartido. Si su descripción es más positiva que negativa, si recuerdan más momentos felices y los rememoran con alegría, las probabilidades de que la relación prospere son mayores.

Y, hablando de pareja, no podemos no hablar de sexo... Los datos revelan que entre las personas que se declaran muy felices casi el 90 por ciento considera que está muy compenetrada sexualmente con su pareja. Y es que, como también concluimos en los estudios del Instituto de la Felicidad, practicar sexo con regularidad con la pareja incide de forma positiva en la felicidad. Eso sí, es tan importante la calidad como la cantidad. ¡Ah! Un detalle importante: los más felices de todos son los que piensan que la calidad de sus relaciones sexuales ha mejorado con los años. ¡Si es que nunca hay que dejar de practicar y aprender en ningún ámbito de la vida!

3. SER HUMANO, SER SOCIAL

A estas alturas del libro ya hemos visto algunas claves que según los filósofos y otros «expertos en felicidad» pueden ayudarnos a vivir con plenitud: cuidar nuestra salud, realizar actividades acordes con nuestros talentos, coleccionar más experiencias que objetos... Faltan algunas que veremos en los próximos capítulos: tener un propósito vital, practicar la generosidad y el agradecimiento, trabajar con ese pequeño órgano vital que tenemos en la cabeza, etc. Pero de todas ellas, la que considero más importante —o dicho de otra manera, la que creo que más influye en nuestra felicidad o infelicidad— es la relación con las personas de nuestro entorno. Si tuviera que elegir una sola en la que volcar todos mis esfuerzos para sentirme feliz sería ésta, sin duda. Porque ser humano significa ser social. Lo felices que podamos sentirnos, a corto y sobre todo a largo plazo, depende en gran medida del tipo de relación que seamos capaces de establecer con la familia, los amigos, la pareja y las personas que se nos cruzan en la vida.

Que seamos seres sociales es justamente lo que ha permitido nuestra evolución y nuestro desarrollo como seres humanos. Desde un punto de vista biológico no somos gran cosa, sobre todo en comparación con otros animales, por eso para sobrevivir hemos necesitado y necesitamos de los otros. Necesitamos vivir en comunidad. Ya lo decían los griegos, que defendían la importancia de las relaciones sociales en nuestro crecimiento como individuos. Para Aristóteles, el hombre es un ser naturalmente social, puesto que no se basta a sí mismo y necesita de sus semejantes para vivir.

En todos los lugares de la Tierra, los seres humanos han evolucionado viviendo en grupos caracterizados por relaciones continuadas. No hemos evolucionado para arreglárnoslas solos, sino para formar estos grupos, no sólo sociales, sino también culturales: grupos que comparten información, que desarrollan sistemas con papeles complementarios y en interacción, y que colaboran para lograr cosas juntos.

Estar solo en el mundo, o simplemente ser una persona solitaria, tiende a ser uno de los más potentes predictores de toda suerte de problemas físicos y psicológicos. Asimismo, el confinamiento solitario es uno de los castigos más opresivos y crueles. La mente humana simplemente no está diseñada para la soledad. Toda esa herencia grupal y

social se suma también a que, como hemos visto, cuando vivimos situaciones complicadas, desde un punto de vista material y/o emocional, buscamos refugio y protección en las personas de nuestro entorno, en nuestra comunidad.

A medida que crecemos desarrollamos nuestra personalidad con rasgos de personas cercanas, con las que nos vamos identificando en las distintas etapas de la vida. Todos hemos tenido y tenemos referentes próximos, personas que nos han marcado para siempre. Nos definimos por imitación o contraposición. Algunos rasgos de nuestra «forma de ser» provienen de la admiración por alguien, de la «identificación», mientras que otros se forjan a partir de actitudes que nos generan rechazo. Para bien y para mal, las personas que se cruzan en nuestras vidas nos marcan más de lo que pensamos.

Los que somos padres (y a su vez hijos, claro) sabemos que jugamos un papel fundamental como *influencers* en la vida de nuestros hijos. Pero no sólo nosotros: los profesores que tienen en la escuela también contribuyen en gran medida al desarrollo de su personalidad y, por tanto, a sus actuales niveles de felicidad. Todos hemos tenido profesores que nos han marcado, para bien y para mal. Maestros que nos han dejado una huella positiva, haciéndonos sentir capaces de todo y seguros de nosotros mismos, o viceversa.

El papel del profesor es más relevante de lo que se piensa, no ya como transmisor de conocimiento, sino como ejemplo de estar en el mundo. El comportamiento y los sentimientos de los niños se ven influenciados por sus creencias, que condicionan su forma de afrontar los problemas, su actitud y, en definitiva, su personalidad. Los educadores son, sin duda, el principal referente de los niños junto con los padres, por eso sorprende que se les reconozca tan poco, al menos en nuestro país, el rol que tienen en la vida de las personas y en el conjunto de la sociedad.

A. El efecto Pigmalión

La infancia es un momento fundamental para desarrollar las habilidades necesarias para ser y sentirnos felices como adultos. Por eso es importante el efecto Pigmalión. Descrito en los años setenta por dos profesores de Harvard (Rosenthal y Jacobson), se basa en cómo afecta la creencia que tiene una persona acerca de otra en el rendimiento de esta última. Su trabajo de investigación lo llevaron a cabo con alumnos, y llegaron a la conclusión de que el resultado de un estudiante depende en gran medida de las expectativas que depositan en él sus profesores. Dicho de otra forma: si los profesores creen que un alumno está muy capacitado lo tratan de una manera (le dan más y mayores estímulos, más tiempo para sus respuestas, etc.) y eso hace que al final ese alumno esté, efectivamente, muy capacitado (es decir, de alguna forma se cumple la «profecía» o expectativa del profesor). Y al contrario: si los profesores consideran que un alumno es un desastre, lo tratan como tal (lo ignoran, lo minimizan, lo marginan de determinadas actividades, etc.), éste acaba siendo efectivamente un desastre. De alguna forma, exagerando, se podría decir que nuestro rendimiento como estudiantes depende de lo que

los profesores esperan de nosotros y de su creencia acerca de nuestras competencias. Si creen en nosotros, acabaremos consiguiendo mejores resultados escolares que si no lo hacen.

Conocer este efecto es enormemente importante para los que tenemos cierto efecto sobre las personas de nuestro entorno (no sólo profesores, sino también directivos de empresas u otras organizaciones) porque funciona tanto en positivo como en negativo. Podemos influir en alguien provocando un aumento de su autoestima, pero también disminuyéndola y haciendo que sus resultados empeoren o sean menores de lo que podrían ser en función de sus capacidades.

Si esto ocurre con adultos en el entorno laboral, ¡imagina lo que puede ocurrir en la infancia o la adolescencia! Tenemos una gran responsabilidad, pues podemos potenciar o limitar el desarrollo de las futuras generaciones y, a fin de cuentas, su felicidad.

Todo esto tiene que ver, para no perder el hilo, con las relaciones como fuente de felicidad o infelicidad. Es nuestra relación con los otros lo que nos permite distinguimos de ellos y poner en evidencia nuestra singularidad, pero a la vez esa relación es la que nos proporciona el necesario sentimiento de pertenencia a la comunidad. Por eso, para llevar una vida plena necesitamos no sólo establecer nuestra individualidad, sino también sentir el reconocimiento del grupo.

B. El estudio de Harvard

El estudio sobre felicidad más largo que se ha hecho nunca concluye justamente que las relaciones son el aspecto clave. El proyecto, llevado a cabo por la Universidad de Harvard, comenzó en 1938 y ha estudiado la vida de más de 700 personas desde entonces hasta nuestros días (y sigue). Después de todo este tiempo, el *Harvard Study of Adult Development* ha concluido que, a largo plazo, para las personas es mucho más importante la fortaleza de las relaciones con la familia, los amigos y la pareja que la salud o el estatus social/económico.

Puedes encontrar más detalles de este estudio en internet, como un vídeo TED en el que su actual director, Robert Waldinger, lo explica de manera muy didáctica. Te daré aquí, para no cansarte, sólo algunas pinceladas. El estudio incluía un seguimiento exhaustivo a lo largo de los años, incluyendo exámenes médicos y entrevistas con las personas que participaban en el mismo, sus parejas y sus hijos cuando ya eran adultos.

A medida que los científicos analizaban los factores que influían en la salud y el bienestar, encontraron que las relaciones con los amigos, principalmente con la pareja, eran fundamentales. Y eso con independencia del nivel social, pues en el estudio participaban tanto estudiantes de Harvard de nivel social alto (John F. Kennedy llegó a formar parte del mismo) como jóvenes de los barrios más pobres de Boston.

El estudio demuestra que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones sociales (con la familia, con los amigos y con la comunidad). En definitiva, que los lazos sociales fuertes son la principal causa de salud y bienestar a

largo plazo, incluso por encima de la alimentación saludable y el ejercicio físico (lo cual no quiere decir que no tengamos que comer bien y cuidar nuestro cuerpo, por supuesto).

También en nuestro entorno de trabajo las relaciones que forjamos tienen un efecto enorme en cómo de felices nos sentimos. La capacidad que tenemos de trabajar en equipo, de empatizar, de colaborar con otros, viene dada en gran medida por la calidad de las relaciones que somos capaces de establecer con nuestros compañeros o colegas. Todos hemos vivido momentos en los que una buena relación con algún compañero de trabajo ha permitido que un proyecto se desbloquee, que una iniciativa salga adelante o que un grupo apoye a otro en una tarea determinada.

Los españoles somos muy buenos en el campo de las relaciones sociales. He trabajado en multinacionales toda mi vida laboral y he experimentado lo diferentes que son nuestras relaciones sociales con las de otros países. Aquí no hay reunión que no comience con diez minutos de referencias personales, de preguntas sobre la familia o las vacaciones o los resultados del fútbol del fin de semana. Y sí, es cierto que la reunión empieza más tarde, pero también que ese tiempo no es tiempo perdido. Es tiempo de hacerle sentir al otro que te importa, que empatizas, que sabes de él y te preocupas. Y ésa es la base de cualquier relación.

En cuanto a las parejas, el estudio de Harvard llegó a la conclusión de que lo importante, más allá de si hay o no discusiones, es saber que la otra persona te ofrecerá un apoyo incondicional ante las situaciones más difíciles de la vida. Incluso en parejas que discutían mucho, este factor actuaba como «cemento» de la relación y aportaba felicidad a las personas. Y es que, tanto en las relaciones de pareja como en las de amistad, lo importante no es contar con alguien que jamás se oponga a tus opiniones o tus actos, sino con alguien que aunque te contradiga y te cuestione, te haga a la vez crecer y mejorar, y que siga queriéndote y respetándote a pesar de todo.

Y hablando de relaciones, hay una que es fundamental: la relación que tenemos con nosotros mismos. Porque según como nos veamos, como nos hablemos y lo que nos digamos a nosotros mismos cada día, así será la calidad de nuestras relaciones con los demás.

De hecho, la autoestima está ligada a la aceptación social, y depende en gran medida de cuánto piensa uno que es el perfil de persona que otras querrán incluir en sus grupos y relaciones. Tiene que ver con ser atractivo y agradable, pero también con ser competente y moral, con nuestros logros, nuestra influencia en otros y otros muchos factores. Y aumenta o disminuye en parte por la retroalimentación que recibimos de otras personas y, en parte, por el procesamiento interno que hacemos de toda esa información.

Una autoestima saludable no sólo es importante para nosotros, sino también para nuestro entorno. Querernos y mimarnos es fundamental para poder querer y mimar a otros. Valorarnos a nosotros mismos es un pilar elemental sobre el que construir relaciones sanas con los demás.

En definitiva, nuestras relaciones sociales determinan en gran medida nuestra felicidad. Y no tanto cuántas tengamos, sino cómo de buenas sean. Trabajar nuestras relaciones sociales, además de barato, es una actividad que nos reporta beneficios inmediatos y a largo plazo. Así que igual deberíamos plantearnos pasar menos horas frente a la pantalla (en todas sus variedades) y empezar a cuidar las relaciones con las personas que se cruzan en nuestro camino cada día. En beneficio de los demás y, desde luego, en beneficio de nuestra propia felicidad.

4. FELICIDAD Y PROPÓSITO VITAL

Ya sabemos que hay dos planos distintos en cuanto a lo que nos hace felices. Uno más hedonista, más dirigido al placer y al disfrute, y otro que va más allá del tiempo y de la trascendencia: sentir que tu vida, tus actos, tu paso por este mundo... tienen un sentido. Esto nos ayuda no sólo a vivirla con más plenitud, sino a tener un sentimiento positivo hacia todo lo que nos ocurre.

Ahora bien, ¿tener un propósito vital te garantiza la felicidad? ¿Y no tenerlo te garantiza la infelicidad? La respuesta a ambas preguntas, según parecen sugerir estudios recientes, es «no siempre».

Para el psicólogo social Roy F. Baumeister, que ya mencioné unas páginas atrás, «lo que distingue a los humanos de los animales no es la búsqueda de la felicidad, sino la búsqueda del sentido de la vida». La felicidad para él tiene que ver con el presente y centrarse en el aquí y ahora; el sentido de la vida o propósito vital está más relacionado con el enlace entre pasado, presente y futuro dentro de una historia coherente. Subjetivamente, además, la felicidad se percibe como fugaz, mientras que el propósito se entiende como algo más permanente y duradero.

Aunque no comparto del todo esta distinción, sí creo que la búsqueda de sentido es elemental en el ser humano. Preguntas como «qué me importa de verdad» o «para qué estoy aquí» nos ayudan a entender el sentido de la vida, cuáles son los valores realmente importantes para nosotros. Ahora bien, la respuesta no es fácil ni simple.

La experiencia de búsqueda de sentido tiene mucho que ver con la implicación en cosas que uno considera importantes, en algo que vaya más allá de la búsqueda de una satisfacción personal. En ocasiones, esta implicación en «grandes» proyectos, en seguir una vocación o perseguir un objetivo que consideramos importante, se hace incluso en detrimento de la propia felicidad. Esto ocurre a veces con las profesiones que llamamos «vocacionales» (como la atención a personas en situación de necesidad, la asistencia médica, la enseñanza, etc.), en las que la sensación de que estamos llevando a cabo una labor importante y significativa suple las dificultades que nos encontramos.

Es precisamente en el terreno laboral donde más he vivido el cambio que supone que el propósito vital de una persona cuadre con aquello a lo que se dedica cada día. Hay una frase (atribuida a Confucio, aunque vete tú a saber) que podría resumir de forma ideal esta idea: «Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un solo día de

tu vida». Recuerdo que hace un tiempo la escribí en grande en la pared de una sala de reuniones de Adecco. Y es que dedicarte a lo que te gusta, como vimos cuando hablábamos del *flow*, es una fuente inagotable de felicidad.

Suena tan simple y tan lógico que parece mentira tener que dedicarle un capítulo, pero es que no es tan sencillo. Primero, porque como dice Simon Sinek, no siempre dedicamos tiempo suficiente a averiguar cuál es nuestro *why*, o sea, el porqué de lo que hacemos. Y segundo, porque no es fácil saber a qué nos queremos dedicar. No todo el mundo tiene una vocación clara ni sabe, en caso de tenerla, qué hacer con ella. Como reza una frase que leí en algún sitio, no recuerdo dónde: «Todo es más simple si sabes adónde vas; pero saber adónde vas no es tan simple».

Identificar claramente tu vocación o una actividad que te permita desarrollar tus talentos o tus fortalezas no es sencillo, entre otras cosas porque para hacerlo primero tienes que detectar esos talentos y esas fortalezas. Y ni siquiera esto me parece fácil. De hecho, estos días en los que estoy redirigiendo mis pasos, profesionalmente hablando, me ha dado por preguntarle a la gente cercana en qué creen que soy buena y me han respondido las cosas más variopintas. De todo menos que cocino bien (esto último, por cierto, es discutible: aunque mis hijos aseguran que preparar melón con jamón no es cocinar, yo defiendo que técnicamente es procesar alimentos; y yo los proceso extremadamente bien).

El caso es que no a todo el mundo le resulta sencillo saber qué quiere ser de mayor. Algunos ni siquiera sabemos lo que queremos ser dentro de cinco años (como ya te he dicho, odio esa pregunta que siempre se hace en los procesos de selección: «¿Dónde te ves dentro de cinco años?»). Ni lo sé ni creo que quiera saberlo. Lo único que sé es que quiero estar haciendo algo que me apasione y que me permita crecer. Porque tengo claro que para que una persona se sienta feliz realizando un tipo determinado de actividad profesional tienen que darse dos requisitos: que sienta que aprende y crece y que se sienta reconocida.

Dedicarnos a aquello para lo que estamos más preparados y a la vez estar en constante movimiento, afrontando retos y aprendiendo cosas nuevas, es difícil de conseguir, pero desde luego es un camino seguro para sentirnos satisfechos y plenos. Hace unos años aprendí de Lotfi El Ghandouri, quien fue *coach* del Circo del Sol y participó en el I Congreso de la Felicidad, que cuando logras que tu proyecto vital coincida con tu proyecto profesional te sientes lleno y enormemente feliz. No es sencillo, pero si lo consigues esta «motivación intrínseca» es capaz de mover montañas.

He pasado los últimos años de mi vida en una gran empresa de Recursos Humanos y he conocido a personas de muchos sectores que no sienten pasión por lo que hacen. A algunas ni siquiera les gusta, y un gran porcentaje de ellas están convencidas, además, de que no es posible trabajar en lo que a uno le gusta. Y argumentan, a menudo con cierto aire de resignación, que trabajar es una cosa y disfrutar es otra.

No estoy muy de acuerdo, la verdad. Sé lo que es disfrutar con lo que haces, y te aseguro que es una satisfacción difícil de igualar. Cuando la actividad a la que dedicas ocho horas al día (o a veces más) coincide con tu propósito vital... ¡es mágico! Por eso creo que no hay que resignarse. Muchas veces sólo depende de nosotros y de nuestro empeño en que eso suceda.

Recuerdo que cuando llevaba ya algún tiempo en Coca-Cola un día me preguntaron: «¿Qué te gustaría hacer en esta empresa?». Pensé: «De todo menos ser comercial». Estaba convencida de que sería una pésima vendedora. Cosas de la vida, a los pocos meses me asignaron la cuenta de McDonald's, la más importante para Coca-Cola a nivel mundial (que me perdonen las demás). Así que me puse a buscarle la parte buena a mi nuevo rol, porque si no la encontraba mi vida iba a ser un infierno durante los siguientes meses (o años). Entonces empecé a ver que para cumplir con mi nuevo cometido y manejar aquel megacliente tenía que hacer cosas que me gustaban y se me daban bien: empatizar con la gente, solucionar problemas, aprender sobre nuevas áreas, relacionarme con empresas que no conocía... Así que me convencí y conseguí que aquello me gustara, al menos lo suficiente como para disfrutarlo y hacerlo bien. Y al parecer no lo hice del todo mal, pues al poco tiempo me propusieron ser adjunta al presidente... Pero ésa es otra historia.

Con aquello aprendí que se puede disfrutar con cosas muy diversas, incluso con actividades que en un primer momento nos desagradan. Ahora bien, para que esto suceda tenemos que cambiar la actitud y ponerle ganas. Es aquello de «voy a intentar hacer lo que me gusta, pero si no puede ser, al menos voy a intentar que me guste lo que hago».

Soy consciente de que tener una vocación clara ayuda. Tengo amigos que ya en el colegio sabían lo que querían ser. Lo han sido y son muy buenos en lo que hacen. Y ahora, cuando hablo con ellos, no me sorprende ver que su trabajo les hace muy felices.

Pero no todos tenemos la suerte de tener vocación, y menos a la edad a la que nos obligan a elegir. Yo soy un ejemplo de ello. Soy licenciada en Derecho. Me dedico al marketing y a la comunicación y, en mis ratos libres, investigo sobre la felicidad. ¿Se puede tener menos vocación por la abogacía? Difícil. De hecho, mi trayectoria surrealista vino marcada precisamente por esa falta de vocación, ya que mis primeros años me ayudaron más a saber lo que no quería que lo que me gustaba. En realidad, todo hay que decirlo, me matriculé en Derecho para heredar unos libros antiguos que había en casa y que eran de mi bisabuelo. Mi padre siempre había dicho que esos libros serían para aquel de sus hijos que estudiara Derecho. Mi intención era matricularme y, una vez que los libros estuvieran en mi poder, cambiar al año siguiente y matricularme en lo que me apeteciera (aunque no tenía nada claro lo que me apetecía). Así que, pensando que aquél sería un año perdido, empecé a trabajar en una empresa muy conocida copiando sentencias en un ordenador (si tenía poca vocación por el Derecho, aquello eliminó cualquier resquicio). Cuando llegaron las notas de final de curso, sorprendentemente fueron muy buenas (una matrícula de honor incluida, que he de decir que fue la única de

la carrera). Así que decidí seguir con la carrera y a la vez trabajar. En segundo lo hice en un estudio de fotografía, en tercero en una asesoría fiscal (lo que me permitió descubrir otra área profesional que no me interesaba nada), en cuarto en una empresa de ingeniería naval (y los fines de semana en una floristería) y en quinto en una empresa de electrónica con la que tuve la suerte de viajar a Corea y Taiwán, además de montar una *joint venture* en Bratislava. Al final de la carrera me quedé con un título y una idea más clara de lo que me gustaba y, sobre todo, de lo que no, lo cual no es poco. Ah, y con unos libros antiguos de Derecho que están hoy en el salón de casa.

Quería trabajar en una empresa grande o montar algo por mi cuenta (unos cuantos años después, curiosamente, me encuentro en el mismo punto) y para cualquiera de los dos caminos necesitaba tener nociones de finanzas y estrategia empresarias. Así que hice un MBA. Tres meses antes de acabarlo, recibí una llamada que al principio me pareció una broma: «Hola, somos de Coca-Cola, en estos momentos no tenemos nada para ti, pero si nos esperas un poco...». El departamento de Recursos Humanos de Coca-Cola se ponía en contacto conmigo para decirme... ¡que les esperase! Pues claro que les esperé. Tardaron seis meses en llamar, pero lo hicieron. Y así empezó mi idilio con la empresa de refrescos.

Después de Coca-Cola, mi otra gran empresa ha sido Adecco. Durante mucho tiempo escuché la misma pregunta: «¿Por qué te fuiste de Coca-Cola?». Pues porque corría el año 2011 y el desempleo en España alcanzaba sus mayores cotas, y se me cruzó en el camino una empresa que se dedicaba a encontrarle trabajo a las personas. Así que la «motivación intrínseca» de la que hablaba Lotfi El Ghandouri me llevó no sólo a cambiar, sino a apasionarme durante mucho tiempo con mi nueva ocupación.

Hay que tener en cuenta, eso sí, que no existen ni el trabajo perfecto ni la empresa perfecta. Por eso, gran parte de nuestra sensación de satisfacción o felicidad dependerá de que sepamos maximizar aquello de nuestro trabajo que nos gusta y minimizar aquello que nos gusta menos o directamente nos disgusta. Y de que recordemos que todos somos en alguna medida responsables de cambiar lo que está mal y mejorar lo que no nos convence. La cuestión es: si algo no me gusta de mi empresa, lo intento cambiar; y si no hay forma, cambio yo de empresa.

En definitiva, como dice el abogado y ensayista anarquista estadounidense Bob Black: «Eres lo que haces. Si haces un trabajo aburrido, estúpido y monótono, lo más probable es que termines siendo aburrido, estúpido y monótono». O como dijo Steve Jobs en su famoso discurso de la Universidad de Stanford: «El trabajo va a llenar gran parte de vuestra vida, y la única forma de estar realmente satisfecho es hacer lo que consideréis un trabajo genial. Y la única forma de tener un trabajo genial es amar lo que hagáis. Si aún no lo habéis encontrado, seguid buscando. No os conforméis».

Es importante elegir bien lo que hacemos, tanto en nuestra vida laboral como en nuestros momentos de ocio. Y disfrutarlo.

El propósito nos ayuda a elegirlo y la pasión a conseguirlo.

5. GRACIAS A LA VIDA...

Una vez preguntaron a Albert Schweitzer, premio Nobel de la Paz, que cuál era para él el secreto de la vida. «Dar las gracias por todo», respondió.

Cuando analizábamos los resultados del primer «Informe sobre la Felicidad» descubrimos que las personas que se declaraban muy felices daban las gracias a menudo a lo largo del día. Pensé «¡mira qué gente más maja y educada!», y no le di más importancia al asunto. Con el tiempo he entendido que aquello —que parecía a primera vista anecdótico— es otra de las claves para ser feliz. Y que, como dejó escrito Marco Tulio Cicerón, «la gratitud no es sólo la mayor de las virtudes, sino que está emparentada con todas las demás».

Todavía me cuesta saber si es causa o efecto, pero tengo claro que el agradecimiento influye enormemente en nuestro grado de felicidad. O dicho de otra forma, que existe una correlación directa entre ser agradecido y ser feliz. Cuando digo que una persona es agradecida no me refiero sólo a que da las gracias constantemente. Es algo más. Significa que es consciente de la cantidad de personas que tiene a su alrededor y que enriquecen su vida; que entiende la cantidad de cosas que ocurren en su vida que son un regalo; y que se siente afortunada por todo ello.

El agradecimiento, como veremos a continuación, influye de muchas formas sobre nuestro bienestar. Para empezar, ayuda a combatir un mal hábito que casi todos hemos tenido en algún momento y que es veneno para nuestra felicidad: poner el foco en lo negativo y quejarnos de lo que tenemos o de lo que somos. El agradecimiento pone el foco en lo positivo, en las circunstancias o personas que nos quieren y nos apoyan, y en las mil cosas buenas que tenemos y que habitualmente no valoramos. Nos ayuda a centrarnos en lo bueno que tenemos o que nos ocurre de forma cotidiana a lo largo de nuestra vida y además nos ayuda a que nuestras comparaciones sean más equilibradas.

La gratitud, según la RAE, es el sentimiento que nos obliga a estimar el beneficio o favor que se nos ha hecho o ha querido hacer, y a corresponder a él de alguna manera. No ha sido hasta hace muy pocos años cuando la gratitud se ha comenzado a estudiar más en profundidad. Sin embargo, de un tiempo a esta parte se ha descubierto el impacto que tiene en nuestra forma de percibir el entorno, en nuestra mente y en nuestro cuerpo, en nuestras relaciones y, desde luego, en nuestra felicidad.

El psicólogo norteamericano Robert A. Emmons, autor del libro *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, comenzó a estudiar los efectos de la gratitud por casualidad, pero pronto se dio cuenta de que es un elemento que ha sido muy poco analizado desde el punto de vista del efecto que produce en la mente humana. Para él, «es una de las pocas cosas que puede producir un cambio radical en la vida de una persona».

Según sus investigaciones, aquellas personas que practican la gratitud habitualmente obtienen beneficios emocionales y físicos. Además, experimentan niveles más elevados de emociones positivas como alegría, entusiasmo, amor, felicidad y

optimismo. Por si fuera poco, añade que la práctica de esta disciplina (así la considera él) protege a las personas de sentimientos destructivos como la envidia, el resentimiento, la pena o la amargura. Incluso puede prevenir la depresión, evitar ataques al corazón y disminuir el dolor físico, entre otros beneficios.

La práctica del agradecimiento consigue eliminar esos sesgos negativos que ya hemos visto que tiene nuestro cerebro, esa tendencia a tener más pensamientos incómodos y desagradables que agradables. Es una forma de llevar a nuestro cerebro a las circunstancias positivas del día a día más a menudo y con argumentos tanto emocionales como racionales. Otro efecto colateral es que nos saca del foco en nosotros mismos para poner en valor nuestras relaciones y nuestra interacción con otros seres humanos.

En investigaciones recientes sobre el tema se ha descubierto que ser agradecido genera, además de grandes beneficios fisiológicos, otros de tipo psicológico, social y laboral, así como un efecto multiplicador en otras áreas de nuestra vida. Éstos son algunos de los beneficios que reflejan esos estudios:

- Ayuda a no sentirse solo y aislado.
- Ayuda a construir vínculos con los demás y a mejorar las relaciones sociales.
- Favorece el incremento de emociones positivas, como el optimismo.
- Ayuda a afrontar el estrés y los eventos traumáticos.
- Ayuda a afrontar la adversidad y adaptarse a nuevas circunstancias.
- Ayuda a mejorar la calidad del trabajo y genera mayor productividad.
- Incrementa la actividad, la energía y la fluidez.
- Aumenta nuestra autoestima y sensación de valía personal.
- Incrementa nuestro comportamiento ético.

Ser agradecidos nos hace ser conscientes de que cada momento es un regalo y de que no tenemos asegurado que habrá otro momento igual, lo que nos lleva a valorarlo y agradecerlo. Es sentirse afortunado por todas esas cosas que nos ocurren sin más y que nos hacen aprender y crecer como seres humanos.

Es sorprendente el efecto que generan un simple gesto de agradecimiento o la palabra «gracias». No sólo en la persona que lo lleva a cabo (siempre que el gesto o la palabra sean sinceros, claro), sino en quien recibe ese gesto de agradecimiento.

La gratitud es mucho más que una emoción. Es, sobre todo, una manera de ver lo bueno que nos trae la vida. Sentirnos agradecidos por algo nos hace darnos cuenta de que tenemos ese algo. A menudo pasamos por alto las cosas buenas que tenemos, las damos por «tenidas», y nos centramos en las que nos faltan o en las que (aparentemente) nos perjudican.

La gratitud ha sido considerada una virtud en casi todas las culturas. Y, como virtud, se puede ejercitar y trabajar. Tal Ben-Shahar, profesor y escritor americano-israelí, con el que coincidí en un congreso en Madrid, recomienda, por ejemplo, llevar un

diario de las cosas por las que estamos y nos sentimos agradecidos cada día, desde las más cotidianas a las más trascendentales.

Martin Seligman, del que ya te he hablado, ha escrito también sobre la forma de ejercitar la gratitud. Propone varios ejercicios, entre ellos figura uno llamado «una visita de gratitud». Se trata de escribir una carta a alguien cercano a quien estés agradecido o agradecida, ya sea por un motivo puntual o simplemente por estar ahí, porque te ha hecho un favor o por ser parte de tu vida, escuchar tus problemas o aguantarte cuando tienes un mal día y estás de mal humor. Una vez escrita, visita a esa persona y léele tu carta en voz alta. La gratitud se puede expresar de muy diversas formas, pero lo importante es que te sientas agradecido muchas veces a lo largo del día por las pequeñas o grandes cosas que hay o suceden en tu vida. Puedes estar agradecido a alguien o a algo, a la vida, al mundo, a todo en general o a nada en particular. Porque, aunque suene extraño, es posible sentir agradecimiento sin dirigirlo hacia nada ni nadie en concreto.

Pero te recomiendo que empieces por lo fácil: presta más atención a los que te rodean y sé más agradecido con ellos. Agradecerles directamente lo que hacen por ti, sus detalles, su amabilidad o decirles lo importantes que son en tu vida no sólo te ayuda a ti, también a ellos. Lo cual, de paso, vuelve a tener un efecto positivo sobre ti... ¡Es un auténtico círculo virtuoso!

Ah, y trata de inculcárselo a tus hijos, si los tienes. Yo procuro que los míos sean agradecidos. Sea una virtud, una emoción o un sentimiento, lo importante es que se convierta en una herramienta útil para ellos y para las personas con las que se crucen en su vida.

6. TANTO DAS, ¿TANTO RECIBES?

Aún recuerdo con mucho cariño el I Congreso Internacional de la Felicidad que organizamos desde el Instituto. Vinieron 23 ponentes de todo el mundo: expertos de distintos ámbitos, edades y culturas. Si algo se me quedó grabado después de aquellos dos días mágicos fue que todos ellos, sin conocerse en la mayoría de los casos y sin saber de qué iba a hablar cada uno, se refirieron en sus ponencias a la felicidad que habían experimentado cuando habían hecho algo por alguien o cuando habían llevado a cabo alguna actividad con un impacto positivo en la vida de otras personas. Uno tras otro hablaron, aunque sin ponerle nombre, de generosidad, de altruismo, de hacer felices a otros. Y de como eso había repercutido en su propia felicidad.

Un equipo de psicólogos dirigidos por Lara Aknin, de la Universidad Simon Fraser, llevó a cabo una encuesta a 200.000 personas adultas de 136 países a quienes se les preguntó sobre sus donativos y su bienestar. Tras descartar ciertas variables (demográficas, ingresos familiares y otras), se observó una correlación positiva entre los donativos y la felicidad en 120 de estos países, tanto ricos como pobres.

La encuesta reflejaba que la relación entre la generosidad y la felicidad es un fenómeno válido en prácticamente todo el mundo, incluso en países como India o Uganda. La generosidad es buena tanto para el que da como para el que recibe, independientemente de si vive en un país más o menos desarrollado, más o menos rico. Se llevaron a cabo además varios experimentos. En uno de ellos se pedía a participantes de Canadá y África del Sur, seleccionados al azar, que eligiesen entre comprar una bolsa sorpresa para sí mismos o para un niño enfermo que no conocían y que se hallaba hospitalizado en su localidad. Aunque el PIB y la renta per cápita en África del Sur son muy inferiores a los de Canadá, todos los que optaron por entregarle el obsequio al niño, en uno u otro país, se declararon más felices que aquellos que gastaron el dinero en sí mismos.

Aknin opina que la donación suscita buenos sentimientos en todas las personas por la misma razón que la comida y el sexo: nuestro cerebro dispone de un sistema de recompensas inmediatas ante ciertas conductas fruto de la selección natural que, a la larga, contribuye a la supervivencia. Ninguno de nuestros antepasados hubiese podido sobrevivir por sí mismo, señala Aknin. «Si la generosidad alentaba los vínculos sociales, es posible que fuera una estrategia adaptativa.»

Los resultados, publicados en 2013 en el *Journal of Personality and Social Psychology*, ofrecen una coherencia transcultural, la cual respalda la idea de que la relación entre el dar a otros y el bienestar propio constituye un rasgo universal de humanidad. Antes de eso, en un conjunto de estudios publicados en 2012 en *Nature*, se demostraba que la donación resulta más espontánea que la codicia, pues esta última requiere una mayor capacidad para pensar.

Más recientemente se ha llevado a cabo una investigación con bebés. En ella se demuestra que los bebés sonreían con mayor frecuencia cuando entregaban un regalo que cuando lo recibían. Otro experimento fue llevado a cabo por Kostadin Kushlev, Elizabeth W. Dunn y Richard E. Lucas, de la Universidad de British Columbia, en el que analizaron la relación entre dinero y felicidad. Para ello, encuestaron a 12.291 personas con todo tipo de ingresos. Llegaron a la conclusión de que aquello que de verdad causa felicidad es usar el dinero para hacer un regalo a otra persona. Aquellos que habían utilizado sus recursos en un obsequio para otro se declaraban significativamente más felices que los que lo habían empleado en algo para ellos mismos.

En la misma línea, Michael Norton, profesor de Harvard, defiende que en respuesta a la eterna pregunta de si el dinero puede comprar la felicidad, la respuesta es que sí que puede... siempre y cuando se gaste en otros. Dar dinero a quien lo necesita, comprar un regalo o invitar a alguien a algo (incluso a algo tan nimio como un café) produce un alto nivel de satisfacción y bienestar. Un grado de felicidad, la mayoría de las veces, superior a cuando lo gastamos en nosotros mismos.

Es verdad que todos estos experimentos sugerían que la razón por la que llevamos a cabo actos altruistas y de generosidad es precisamente por el incremento que provocan en nuestros niveles de felicidad, pero no se analizaba el efecto en nuestros procesos neuronales. En 2017, un equipo internacional de neurobiólogos de las universidades de Lübeck (Alemania), Chicago y Zúrich demostró que esa relación se podía observar en el estudio del cerebro. Los sujetos que participaron en el experimento recibieron una suma de dinero durante cuatro semanas. La mitad recibió la instrucción de gastarlo en ellos mismos y la otra mitad de gastarlo en otra persona. Los participantes que gastaron el dinero en otros mostraron más actividad en un área del cerebro vinculada con el sentimiento de felicidad. En concreto, utilizando la resonancia magnética vieron que los participantes experimentaban cambios neuronales en áreas del cerebro específicas a medida que el comportamiento prosocial y la generosidad era procesada, y que esa generosidad activa dos zonas cerebrales vinculadas a la recompensa: el estriado ventral (relacionado con el sistema límbico) y el córtex orbitofrontal (que sopesa los pros y los contras durante el proceso de la toma de decisiones).

Incluso las personas que son mínimamente generosas suelen tener vidas más felices que quienes no lo son en absoluto, de acuerdo con los resultados de la investigación. Así que, en mayor o menor medida, el efecto se produce en nuestro cerebro independientemente de las cantidades o recursos que tengamos o que podamos compartir.

El estudio ofrecía una segunda conclusión bastante sorprendente: las zonas cerebrales relacionadas con el bienestar y la plenitud se activan simplemente con la intención de ser generoso. O sea, el simple hecho de proponerse una acción generosa activa la zona del cerebro relacionada con la generosidad y refuerza la comunicación con la zona cerebral de la felicidad. La mera intención genera una modificación neuronal, antes incluso de llevarla a la práctica. Es casi mágico, ¿verdad?

Estas conclusiones tienen importantes implicaciones no sólo en la neurociencia, sino en la educación, la política, la economía, la salud y el entorno laboral, ya que, actualmente, según los investigadores, se subestiman los beneficios sociales e individuales del comportamiento generoso y se sobrevaloran las acciones egoístas.

Tanto la generosidad como el altruismo (por definición, la diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio) son conceptos profundamente enlazados con la felicidad. Dedicar nuestro tiempo, esfuerzo o dinero a otros nos hace más felices que comprar más cosas para nosotros. Cuando ayudamos a otros, nuestro cerebro produce hormonas como la dopamina o la oxitocina. Pero ya hemos visto cómo el cambio que se produce a raíz de un comportamiento generoso o altruista no se limita a ese momentáneo subidón hormonal. Además, genera actividad en importantes zonas de nuestro cerebro.

Actividades como el voluntariado nos proporcionan múltiples beneficios: nos ayudan a reducir el estrés y a mejorar el estado de ánimo, mejoran la confianza y el control de uno mismo, nos distraen de nuestros propios problemas, nos permiten

participar en una actividad significativa y mejoran nuestra autoestima y competencia. Por si fuera poco, también nos ayudan a tomar una perspectiva más real y a hacernos conscientes de lo afortunados que somos, lo que nos permite dejar de pensar en lo que nos falta. Además, la generosidad es contagiosa, por lo que fomenta que otros repitan la buena acción de la que han sido objeto y contribuye a una mejor convivencia.

Hace ya unos años, desde el Instituto Coca-Cola de la Felicidad llevamos a cabo un estudio en colaboración con Sonja Lyubomirsky, de la que ya te he hablado anteriormente. Después de analizar durante cuatro meses los comportamientos de los profesionales voluntarios se llegó a la conclusión de que las personas más generosas se muestran menos irritables, tienen mejor calidad de sueño, reducen sus síntomas depresivos y se sienten más comprometidas con su trabajo. Además, son capaces de generar mayor conexión con el resto de compañeros. Pero, sobre todo, lo que aprendimos es que la generosidad es contagiosa y que independientemente del grupo en el que se encontraba cada participante (de control o que activamente tenía que llevar a cabo un acto de generosidad) el entorno acababa contagiado por un espíritu mucho más altruista y generoso.

La generosidad es, además, una manera de entender la vida. Tiene que ver con nuestra capacidad de dar, de preocuparnos, de entregarnos y, en definitiva, de cuidar a los demás. Seguro que has experimentado alguna vez la sensación de ayudar a alguien, de generar un impacto positivo en la vida de otra persona. Además, está científicamente probado que la generosidad nos hace ser más felices. Visto esto, ¿no te parece una tontería ser egoísta? ¿No crees que el secreto de la felicidad está más en darla que en esperarla?

7. LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS

John Locke decía que «el ser humano se olvida siempre de que la felicidad es una disposición de la mente y no una condición de las circunstancias». Y, sin embargo, hoy día la seguimos buscando mucho más fuera que dentro. Ponemos todo el foco en nuestras circunstancias, como si fueran ellas las que tienen el poder de definir cuán felices somos o podemos ser. Y así dejamos fuera uno de nuestros superpoderes: la capacidad de ser felices, al menos razonablemente felices, pase lo que pase.

Por tanto, la verdadera fuente de nuestra felicidad está dentro de nosotros, pero a veces se encuentra un poco escondida y hay que buscarla. Digamos que estamos biológicamente preparados para ser felices, pero tenemos que trabajar activamente en esa dirección. Porque ser feliz también es una cuestión de hábitos.

La mente, igual que los músculos, se puede entrenar, como veremos un poco más adelante. Este entrenamiento mental sirve para reprogramar nuestro cerebro, para combatir los llamados «pensamientos negativos automáticos» (o ANT, por sus siglas en inglés: *automatic negative thoughts*). Son esas ideas que aparecen en nuestra cabeza y nos sabotean. Dejan un caos importante de emociones y además son capaces de generar

nuevos pensamientos negativos automáticos. La neuroplasticidad de nuestro cerebro, como hemos visto, nos permite romper con ése círculo vicioso y aprender a tener pensamientos mucho más sanos. Para ello, lo primero que tenemos que hacer es ser conscientes de esos pensamientos que nuestro cerebro toma como ciertos y que no sólo no lo son, sino que además nos perjudican.

Cada uno tenemos los nuestros. Si te fijas, seguro que los identificas e incluso puedes enumerar los más habituales en ti. El periodista y profesor de The School of Life, John Paul Flintoff, autor del libro *Cómo cambiar el mundo*, ha llegado a la conclusión de que los más habituales, aquellos que todos sufrimos en algún momento, son los siguientes:

1. *El pensamiento en blanco y negro*

Muchas veces somos nuestros peores críticos. Nos decimos a nosotros mismos cosas que nunca le diríamos a otros, afirmaciones absolutas y sin matices, como «soy un fracasado» o «soy feo». La vida, al contrario de estos pensamientos, es una cuestión de grises. Y es bueno aplicar esos grises a otros y a nosotros mismos.

2. *Leer la mente de los demás*

Somos expertos en la telepatía. Frases como «la gente debe pensar que soy un inútil» o «seguro que piensan que soy un aburrido» nos dañan enormemente y no tienen ningún fundamento real la mayoría de las veces.

3. *Adivinar el futuro como si tuviéramos la bola de cristal*

«Para qué lo voy a intentar si no va a funcionar», nos decimos, como si fuéramos adivinos. Este pensamiento tan común nos paraliza, hace que no asumamos retos ni arriesguemos, por lo que nos perdemos muchas cosas. Incluso cuando nos basamos en experiencias pasadas, en fracasos anteriores, este tipo de pensamientos afecta a la capacidad de asumir riesgos y levantarse después de los fracasos. Todo aquello que merece la pena requiere asumir ciertos riesgos, y no debes permitir que el fracaso te haga perder la fe en tu capacidad para triunfar.

4. *Generalizar*

Generalizar es una de las cosas que más hacemos las personas y que más injustas son. Pero si encima juegan en nuestra contra, entonces ya no tenemos perdón. Decimos: «Esta relación se ha terminado, nunca más podré volver a estar con nadie». Y nos lo decimos así, como si lo dicho tuviera una base científica y sólida en lugar de ser una aseveración estúpida que mina nuestra autoestima.

5. *Descalificar lo positivo*

Si no fuera porque lo creó la gran Laura Baena, yo podía haber fundado el Club de las Malas Madres. Sin embargo, dicen que soy una buena madre (sobre todo mis hijos), así que tengo dos opciones: o me lo creo o sigo desacreditando eso que dicen otros. Desgraciadamente, tendemos a hacer lo segundo, es decir, a quitarnos méritos en lo que hacemos bien en lugar de disfrutarlo y celebrarlo.

6. *Dramatizar*

«He perdido el móvil. Me estoy haciendo mayor.» A lo mejor fue un simple despiste, no ya propio de la vejez, sino de cualquier edad (estoy seguro, aunque no me consta que la Universidad de Harvard lo haya estudiado, que hay más adolescentes que pierden su móvil que adultos). En cualquier caso, no es bueno llevar las cosas al extremo ni caer en el dramatismo o la autocompasión.

7. *Poner apelativos no precisamente cariñosos*

«Soy tonto» o «mi jefe es un idiota» acaban teniendo un efecto que va más allá de la realidad objetiva. No debemos hacerlo con nadie, pero desde luego menos con nosotros mismos, no vaya a ser que a fuerza de repetirlo se acabe convirtiendo en realidad.

8. *Sentirnos culpables de todo*

«Parece enfadada, seguro que es por mi culpa.» Vamos, como si los seres humanos no tuviéramos motivos a lo largo del día para sentirnos contrariados. Pensar que la culpa es siempre nuestra, además de ser estadísticamente poco probable, es demoledor desde el punto de vista emocional.

A. Ejercitar los pensamientos positivos

Pensar que «nada me va a salir bien en la vida» o que «todo lo malo me pasa a mí» no sólo es falso y estadísticamente imposible, sino que nos predispone a hacer las cosas de una manera equivocada. Genera una actitud nada favorable a nuestros intereses, con lo que al final se acaba cumpliendo eso que pensamos y, efectivamente, nada nos sale bien. Es lo que se llama en psicología «la profecía autocumplida». «Auto» porque somos nosotros los que hacemos que se cumpla.

Tenemos que detectar esos pensamientos negativos y transformarlos para que jueguen a nuestro favor. Es la manera de lograr que nuestra mente deje de manejarnos para ser nosotros quienes la manejemos a ella. Lo ideal, como en los idiomas o en el esquí, es aprender a hacerlo desde muy pequeños. Hay un ejercicio que hago con mis hijos cada vez que les acuesto (que por desgracia no es a diario): les pido que me digan tres cosas buenas que les han pasado en el día. Al principio, hace ya unos años, les preguntaba también por tres cosas malas. Me parecía importante que fuera también un momento en el que poder desahogarse de cualquier episodio que hubiera pasado durante

el día y que pudieran compartirlo conmigo. Pero con el tiempo ha ido pasando algo curioso: han dejado de mencionar cosas negativas, han desterrado esa parte. Les siguen pasando cosas «negativas», «desagradables» o «tristes», pero sólo si alcanzan cierto grado de importancia las consideran relevantes, al menos tanto como para estar a la altura de las cosas buenas.

Los adultos, a menudo, le damos más peso a las cosas «negativas». Nos dejamos llevar por el dramatismo y pensamos que el universo está en nuestra contra o que no tenemos suerte porque hemos vuelto a pillar un atasco (en mi caso, mi cerebro parece no haber procesado todavía que en mi ciudad el 99 por ciento de los días hay atascos) y hemos llegado tarde a una reunión «importantísima», como si este hecho hubiera provocado una bajada en picado de las acciones de nuestra empresa o, peor aún, una espiral económica negativa a nivel mundial.

Hace unos años tuve la suerte de correr el París-Dakar con Marcos de Quinto (mi exjefe en Coca-Cola y un gran tipo) y Manolo Plaza (campeón de España de Rallies TT en cuatro ocasiones, veterano piloto del París-Dakar y otro gran tipo). Yo pilotaba un *buggy* y tenía a la mejor de las copilotas del planeta, María de la Rica, hoy una gran amiga. Pasamos dieciséis días largos en África, atravesando países como Mauritania, donde las condiciones de vida son terriblemente duras, más cuando lo comparas con las comodidades del primer mundo. Al llegar a Dakar sentí que había vivido una experiencia única en muchos sentidos, sobre todo en el de valorar las cosas que tenemos en nuestro mundo desarrollado.

Tuve que volver antes de la cena en la que se entregaban las medallas porque tenía una reunión de trabajo al día siguiente muy temprano en Berlín. Llegué a Madrid de madrugada, fui a casa, cambié la maleta (la ropa del Dakar, por mucho que la envasáramos al vacío para que estuviera bien limpia, distaba mucho de considerarse apropiada para una reunión internacional) y cogí el primer vuelo a Alemania. Me tocó el asiento del medio, o sea, ni ventana ni pasillo. Y durante cinco largos minutos estuve quejándome por aquella fatalidad y pensando que tenía una suerte horrible y que aquello sólo podía pasarme a mí... ¿Te lo puedes creer? ¡Me da incluso pudor escribirlo!

Después de tener el privilegio de correr uno de los ralis más míticos e increíbles del mundo y de ver el contraste entre nosotros, ciudadanos del primer mundo que íbamos allí por placer, y los pobres que vivían en condiciones más que precarias, me quejo de que me ha tocado el asiento del medio. Y no sólo eso: me olvido de que voy camino de un país moderno como Alemania a una reunión, lo cual indica, entre otras cosas, que tengo un buen trabajo. Para darme dos bofetadas, ¿verdad?

No importa cuánto sepamos, a veces nos falla el sentido común (ya dicen que es el menos común de los sentidos). Por eso tenemos que poner conciencia en nuestros pensamientos y recolocarnos cuando, como se suele decir, se nos vaya «la olla».

B. La manía de compararnos

Como vimos al principio del libro, no existen patrones universales de felicidad, sino definiciones a la medida de cada uno. Porque lo que a una persona le hace feliz, a otras puede no proporcionarle ni siquiera satisfacción. Por eso basta ya de compararte con otros, ya sean tus vecinos o los *instagramers* de turno, para ver si eres poco o muy feliz. Éste es otro hábito que, a pesar de ser tremendamente humano y hasta comprensible, debes erradicar si quieres sentirte realmente pleno.

Ten en cuenta, además, que lo que nos hace felices varía, como hemos visto, a medida que nos hacemos mayores. Nuestras prioridades y nuestras necesidades cambian, y esto hace que nuestra idea de felicidad también. Cuando somos muy jóvenes y nos preguntan qué nos haría felices, enseguida pensamos en aquello que nos falta, aquello que compensaría la carencia más mediata que tenemos. Por ejemplo, un buen coche, un trabajo, más dinero... Cuando tenemos hijos, lo que nos hace más felices es verlos felices, y cuando estamos cercanos a la jubilación y el trabajo ya no es tan importante, aparecen como prioritarias otras cosas (la salud, sobre todo). Además, hay muchos factores que influyen: el grupo social, el lugar donde vivimos, las circunstancias por las que hemos pasado, etc.

La felicidad es totalmente subjetiva. Eso explica por qué algunas personas que parece que lo tienen todo se sienten, sin embargo, muy desgraciadas, mientras que otras que no tienen nada o que han pasado por las peores circunstancias imaginables no sólo son capaces de encontrar motivos para vivir, sino que se declaran espontáneamente felices.

La interpretación de lo que nos pasa depende de nosotros, de nadie más. Depende de nosotros elegir cómo las valoramos y qué extraemos de cada experiencia. Por pura estadística, las personas pasamos por circunstancias en la vida de todo tipo. Unas veces mejores y otras peores. A todos nos golpea la vida con pérdidas de personas que queremos, con enfermedades propias o de alguien cercano que nos hacen sufrir, frustraciones, fracasos de todo tipo. Pero también todos vivimos cada día circunstancias que, si nos parásemos a analizarlas, veríamos que son casi pequeños milagros. Especialmente en nuestro mundo privilegiado, donde la mayoría tenemos casi todas nuestras necesidades cubiertas.

Pasamos por alto esos milagros del día a día, los consideramos normales y casi un derecho adquirido. Nos vamos de viaje y recorremos cientos de kilómetros para ver una puesta de sol recomendada en la guía de viaje de turno (he leído más veces «la mejor puesta de sol del mundo» que «*made in China*»), pero ignoramos la puesta de sol que cada día tiene lugar en nuestra ciudad o nuestro pueblo. Porque el sol se pone en todas partes... Por cierto, esto me recuerda que he llegado a hacer las cosas más absurdas por ver una buena puesta de sol. Mis hijos saben lo que es darle la vuelta once veces a una rotonda porque en una autopista tuvimos la suerte de estar en el momento preciso en que el cielo se convirtió en rojo fuego. También he sacado a gente de salas de reuniones en mi antigua oficina para que vinieran a la sala 3, desde donde se veían las mejores puestas

de sol en invierno (y he oído a alguno quejarse por ello, como si la cuenta de resultados de la empresa dependiera de esos ocho minutos de magia frente al ventanal de aquella sala).

Pero volvamos a la subjetividad. Todos conocemos a alguien convencido de que el universo la tiene tomada con él y que se ceba enviándole problemas y complicaciones para que nunca levante cabeza. Pero también a otras personas capaces de encontrar el lado bueno de cualquier situación, de encontrar el aprendizaje, la oportunidad o el elemento positivo en cada una de las cosas que les ocurren. Aprendamos de ellos. Yo no soy de las que creen que todo lo que pasa es para bien, pero procuro sacar lo mejor de lo que me pasa. Y digo «procuro» porque no siempre lo consigo, para qué vamos a engañarnos. Y es que lograrlo requiere de cierto esfuerzo. Requiere que nos esforcemos en fijarnos en lo positivo (que casi siempre lo hay) y en encontrarle la utilidad para crecer. El pesimismo es siempre más fácil, pues no requiere de esfuerzos añadidos, basta con dejarse llevar por la tendencia general. Si a este pesimismo le sumamos la comparación (con nuestra familia, nuestros amigos, los compañeros de trabajo, etc.), ya tenemos un cóctel perfecto de infelicidad. En lugar de valorar con objetividad todo aquello por lo que somos enormemente afortunados, hacemos que nuestra felicidad tenga un porcentaje alto de cuánto tengo o soy con respecto a mi entorno. Es muy humano, pero no muy sabio.

Hace tiempo que se estudia este efecto del comparativo social. Sara J. Solnicka y David Hemenwayb, de Harvard, llevaron a cabo un curioso estudio en el que, para demostrar que una persona se siente mejor o peor dependiendo de su posición con respecto a las personas de su entorno más cercano, preguntaron a 257 personas qué opción preferían de las dos siguientes:

- Opción A: ganar 50.000 dólares al año y que tus compañeros ganen 25.000 dólares.
- Opción B: ganar 100.000 dólares al año y que tus compañeros ganen 200.000 dólares.

La mitad de los participantes escogieron a opción A. O sea, preferían ganar la mitad siempre que sus compañeros ganaran menos que ellos.

Otro estudio curioso es el que llevaron a cabo Madey y Gilovich, quienes descubrieron que los ganadores de medallas de bronce son más felices que los de medallas de plata. Estos últimos se comparaban con los primeros, mientras que los medallistas de bronce se comparaban con todos los que no habían ganado medalla.

En la misma línea, el economista británico Richard Layard asegura que el índice de felicidad de los habitantes de Alemania del Este descendió después de la unificación, pues dejaron de compararse con los países del Este y empezaron a hacerlo con los del Oeste. Un simple cambio de mirada fue capaz de provocar un cambio radical de felices a infelices.

Efectivamente, parece que a los seres humanos nos importa y nos afecta enormemente nuestra posición dentro del grupo. Ser algo más objetivos en la valoración de lo que tenemos nos ayudaría mucho a sentirnos más felices. Aunque, no es por ser pesimista, pero no parece que estemos yendo hacia ahí (por eso también me he animado a escribir este libro). Estamos en la sociedad del *postureo*, de las redes sociales y de la vida de cara al escaparate, y los niños y adolescentes se están criando con este ejemplo. Así que ya podemos ir preparándonos.

El índice de ansiedad, e incluso de depresión, entre adolescentes ha aumentado en los últimos años. Los expertos aseguran que en gran parte es debido al mal uso de las redes sociales, que pueden hacer que los chicos se sientan mal si creen no estar a la altura de sus amigos en número de seguidores o de *likes*, o sencillamente si se comparan con aquellos que han convertido el hacerse *selfies* estupendos para demostrar la vida ideal de la muerte que llevan, en casi una profesión. La adolescencia es una edad muy vulnerable, y esto es mucho más peligroso de lo que parece. Cuando visitamos cualquier red social parece que todo el mundo lleva una vida de ensueño. Nadie cuelga el momento de ir a la compra, la cara de recién levantado o la fiesta aburrida en la que estuvo sólo 15 minutos para no morir de un bostezo. El adolescente enganchado a las redes (y la mayoría lo están) percibe una visión completamente distorsionada de la realidad de cualquier mortal.

La presión por mantener una imagen y el *postureo* han llevado a situaciones límite a personas con millones de seguidores y una vida aparentemente perfecta. Lo cual es otra de las consecuencias absurdas de preferir la apariencia de la felicidad a la felicidad misma.

Por eso, desde aquí reivindico la vida *offline*, esa donde las personas nos miramos, nos tocamos, nos abrazamos... Y perdona si esto te parece ñoño, pero tiene unas implicaciones mucho más profundas de lo que parece.

La felicidad, en general, está más cerca de los que valoran lo que tienen, con independencia de si su cuñado tiene más pelo o de si su jefe tiene un descapotable. Y desde luego, de los que usan la tecnología para acercarse a los que están lejos, no para alejarse de los que están cerca.

8. PURA EMOCIÓN

La buena gestión de las emociones es un factor clave para sentirnos felices, tanto que se merecería un libro entero. De hecho, hay ya bastantes obras sobre el tema, lo cual es lógico si tenemos en cuenta lo importante que es para el ser humano.

Las emociones guían nuestro día a día. Tomamos decisiones basadas en si nos sentimos alegres, tristes, enfadados, aburridos, etc. También las que tomamos a lo largo de la vida están guiadas, en su mayor parte, por las emociones. Luego, eso sí, las justificamos racionalmente. Tendemos a pensar que somos seres racionales porque, en

comparación con el resto de animales, somos bastante más lógicos y propensos al razonamiento, pero eso no significa que actuemos a partir de los principios de la lógica. Las emociones son las que en mayor medida nos hacen actuar de una forma u otra.

Cuando creamos ideas o pensamientos, nuestro cerebro límbico, que es nuestra parte emocional, le envía información a la corteza cerebral. Por ejemplo, cuando conocemos a alguien nuestro cerebro se hace una composición en cuestión de segundos de esa persona. Es un mecanismo inconsciente que nos permite tener juicios rápidos y actuar en consecuencia. Sucede algo parecido con la intuición, un sistema que utiliza nuestro cerebro para que no nos paralicemos en el día a día analizando cada decisión que tenemos que tomar. La intuición permite entender sin razonar, sin necesidad de evidencias o pruebas. «Sabemos» algo, aunque no sepamos ni siquiera cómo lo sabemos.

Por supuesto que la razón es importante, pero no más que la emoción. Lo ideal es mantener un buen equilibrio entre ambas, o sea, utilizar todos los recursos que nuestro cerebro pone a nuestro alcance, que son muchos. Hasta hace poco se daba un papel preponderante a la razón, pero cada vez hay más evidencias de la importancia que tiene la parte inconsciente de nuestro cerebro. Hay estudios que defienden que el 20 por ciento de nuestra materia gris está dedicada a los pensamientos conscientes y el 80 por ciento a los inconscientes. O sea, algo parecido a un iceberg.

Sabemos también que las emociones tienen un rol fundamental en nuestra memoria y en nuestro aprendizaje. Los recuerdos asociados a una emoción, sobre todo si es intensa, se fijan mucho más en nuestra memoria. La neuroeducación habla precisamente de esto, de enseñar a nuestros pequeños con emoción, porque es la manera más segura de fijar el conocimiento. Como dice Francisco Mora, catedrático de Fisiología y autor de varios libros sobre el cerebro y la educación, «el cerebro sólo aprende si hay emoción».

He de decir, no obstante, que hay variedad de tesis sobre las emociones, sobre su papel e incluso sobre cuáles son las más básicas. Aristóteles (sí, de nuevo él) propuso catorce: el miedo, la confianza, el enfado, la amistad, la calma, la vergüenza, la falta de vergüenza, la pena, la bondad, la envidia, la indignación, la emulación, la enemistad y el desprecio. Más recientemente, en concreto en 1972, el psicólogo Paul Eckman argumentó que eran seis las más universales: miedo, enfado, asco, sorpresa, felicidad y tristeza. Robert Plutchik creó posteriormente la rueda de las emociones, en la que propone ocho, cada una asociada a un color. Explica también, usando los colores, cómo las emociones principales se mezclan para formar emociones secundarias. Por ejemplo, el miedo y la sorpresa generan temor.

Posteriormente, un estudio publicado en *Current Biology* y llevado a cabo por investigadores de la Universidad de Glasgow, en el Reino Unido, concluye que son solamente cuatro. A base de observar los músculos faciales, los investigadores han analizado las dinámicas de las expresiones del rostro y afirman que, mientras las señales

de expresión facial de la alegría y la tristeza son manifiestamente diferentes, el miedo y la sorpresa comparten una señal base: los ojos totalmente abiertos. Asimismo, el asco y la ira tienen en común la nariz arrugada en los primeros instantes en que se sienten.

Sin embargo, otro estudio reciente de la Universidad de California en Berkeley eleva a 27 el número de las distintas emociones que experimentamos. Los neurocientíficos A. Cowen y D. Keltner diseñaron un mapa emocional en que aparecen muchas de ellas interrelacionadas. Según su análisis, la tristeza es la emoción más duradera y la alegría es la que se activa más rápido y es enormemente contagiosa.

Anna Martí Font y Ramón Cabezas, ambos miembros de la Fundación Eduard Punset, han trabajado en colaboración con el propio Eduard en el proceso por el que las emociones acaban provocando ciertos comportamientos. Para ellos, las seis fases que componen la calidad emocional son:

1. Estimulación emocional: todo evento que sea susceptible de provocar en nosotros una emoción. El evento es algo objetivo, es el significado que nosotros le demos subjetivamente lo que nos provocará o no una determinada emoción.
2. Registro emocional: la atribución de significado subjetivo que hacemos de un evento. La atención que le prestamos, el valor que le concedemos...
3. Experimentación emocional: la emoción propiamente dicha. La capacidad para vivir una emoción y no reprimirla.
4. Expresión emocional: la capacidad de exteriorizar las emociones, hacerlas públicas.
5. Regulación emocional: una de las ramas principales de la inteligencia emocional. Consiste en gestionar debidamente las emociones dependiendo del contexto y regular las distintas fases del proceso emocional.
6. Respuesta emocional: aquí es donde acaba y de nuevo empieza todo el proceso, pues la respuesta de otro sujeto puede ser un nuevo estímulo.

Estas fases son especialmente útiles en las organizaciones, donde la calidad emocional juega un papel determinante en el comportamiento del grupo y, por lo tanto, en sus resultados.

Pero vamos a empezar por el principio, por definir qué es una emoción. Se podría decir que es un estado psicológico complejo que incluye tres componentes:

1. Una experiencia subjetiva. Las emociones son completamente subjetivas. A pesar de que sepamos que hay un número de ellas básicas y universales, no siempre sentimos miedo de la misma manera ni con la misma intensidad. A esto hay que añadirle que la mayoría de las veces sentimos más de una emoción a la vez, o una primero y enseguida otra. La subjetividad es absoluta.

2. Una respuesta fisiológica. Las emociones provocan reacciones fisiológicas. El miedo nos acelera el corazón y la ansiedad nos encoge el estómago. Estas respuestas ocurren en la amígdala, una pequeña estructura del tamaño de una almendra que está relacionada con los estados motivacionales como la sed y el hambre, la memoria y, desde luego, la emoción.
3. Un comportamiento. Las expresiones, como la sonrisa en el caso de la alegría o el ceño fruncido en el caso de la tristeza o el asco, nos ayudan a interpretar las emociones de las personas que tenemos a nuestro alrededor.

Las emociones pueden ser positivas o negativas, según el comportamiento que provocan. Hay quien habla de buenas y malas, pero en realidad ninguna es mala. Todas son necesarias y nos ayudan a crecer, a mejorar y a afrontar las diferentes situaciones de la vida. Son la forma que usamos los seres humanos para expresarnos y relacionarnos con el mundo. Las positivas expresan una intención de incluir. Nos ayudan a interactuar más con otras personas o actividades. Se alimentan del deseo de disfrute o cohesión. En este grupo encontramos el entusiasmo, la empatía, la curiosidad o la risa. Las negativas expresan una intención de excluir. Nos ayudan a mantener alejado aquello o a aquellos que percibimos como una amenaza. Responden a la necesidad de controlar o parar lo que nos hace o nos puede hacer daño. Entre ellas están el resentimiento, la hostilidad, el enfado o la apatía. Nos defienden frente a aquello que no conocemos o que no podemos afrontar. Si nos llevan a aprender y a manejar esas circunstancias, se convierten en algo muy útil.

Es tremendamente importante aceptar y gestionar tanto las positivas como las negativas, integrarlas todas ellas en un marco positivo de salud emocional. No sólo las emociones positivas son necesarias para ser felices, también las negativas, que nos protegen, nos enseñan lo que no está bien en nuestras vidas, nos hacen reaccionar ante el peligro y nos ayudan a subsistir. Por ejemplo, cuando sentimos culpa reconsideramos lo que hemos hecho en el pasado y que ha podido hacernos daño a nosotros o a otros. De hecho, son las negativas las que en mayor medida nos hacen cambiar, nos motivan para mejorar. Cambiamos cuando creemos que algo está mal, que hay algo que no nos hace sentir bien. Por eso es tan importante entenderlas, aceptarlas y gestionarlas. Manejarlas correctamente nos ayuda a ser mejores y a tener una vida más plena.

La gestión de las emociones

Entender qué estímulo las provoca, cómo lo interpretamos, cómo reaccionamos y por qué, etc., es importante para nuestra felicidad. Y enseñar a los niños a hacerlo es más importante aún. Hay que dejarles sentir frustración o tristeza para que sepan que es parte de la existencia y que aprender a gestionarlas les hace más fuertes. La sobreprotección de nuestros hijos, a la que tendemos los padres de hoy, les hace más débiles para el futuro. Los convertimos en seres más débiles y menos inteligentes, emocionalmente hablando.

Y ya sabemos, desde que el psicólogo estadounidense Howard Gardner definió la Teoría de las Inteligencias Múltiples, que la vida humana requiere del desarrollo de varios tipos de inteligencia.

La inteligencia emocional, para mí, es prácticamente magia. Que cada uno de nosotros sea capaz de gestionar sus emociones me parece muy potente, pero que además seamos capaces de influir en las emociones de otros me parece casi ciencia ficción. La emocional se ha convertido en una de las inteligencias más buscadas, por ejemplo, en el mundo laboral. Hoy sabemos que es una de las inteligencias que más predicen el éxito de una persona. Y que es, desde luego, un pilar fundamental para ser felices. De poco nos sirve un cerebro brillante y un elevado cociente intelectual si no sabemos entender las emociones propias y las ajenas, si no tenemos empatía con los demás, si no somos capaces de gestionar el miedo o desarrollar la asertividad.

Daniel Goleman, otro psicólogo estadounidense, no fue quien habló de ella por primera vez, pero sí quien la popularizó en 1995 gracias a su libro *Inteligencia emocional*. Puso el foco en la importancia de reconocer las emociones (y su impacto) en todo lo que nos rodea y de entender que gran parte de nuestros comportamientos y decisiones se basan en emociones. Esa capacidad de entender lo que sentimos y por qué lo sentimos es lo que nos permite conectar con nuestros valores, con nuestra esencia. O sea, una especie de GPS natural que nos guía.

Las emociones son también el recurso que tenemos para recuperarnos de los contratiempos y las que nos ayudan a afrontar las circunstancias de la vida con constancia, optimismo y confianza. Nos permiten además empatizar con nuestros iguales, ponernos en el lugar de otros, lo que nos lleva a tener lazos sociales y afectivos mucho más profundos. La empatía es una de las habilidades más importantes para determinar el grado de inteligencia emocional.

Las neuronas espejo tienen un papel fundamental en la inteligencia emocional. Un papel, diría, que también roza lo mágico. Estas neuronas permiten «reflejar» la acción de otro en nuestro propio cerebro (de ahí su nombre). Son las responsables de que «sintamos» el dolor de otro ser humano cuando nos cuenta una circunstancia dolorosa, o que nos identifiquemos con el protagonista de un libro o de una película. Son responsables incluso de que sonriamos cuando alguien nos sonríe, aunque sea sin motivo aparente.

Eran unas desconocidas hasta que en la década de los ochenta dos investigadores italianos realizaron, por azar, uno de los descubrimientos más importantes de la neurociencia social. Colocaron electrodos en el cerebro de unos monos para monitorizar la respuesta cerebral de acciones como llevarse un cacahuete a la boca. En un momento dado, uno de los investigadores sintió hambre y se llevó también un cacahuete a la boca. Entonces vieron que las neuronas de un área de la corteza prefrontal del mono se activaban. O sea, había un grupo de neuronas que se activaban tanto cuando el mono comía cacahuetes como cuando veía a una persona hacerlo.

Por su papel fundamental en nuestra capacidad de sentir empatía y de aprender por imitación, algunos científicos consideran que la neurona espejo es uno de los descubrimientos más importantes de las neurociencias en la última década. Juegan un papel fundamental en la educación. Ahora sabemos que una clase en la que hay debate y en la que se fomenta la colaboración produce una mayor activación de las neuronas espejo en los alumnos, que se implican más y aprenden mejor.

Es importantísimo aplicar estos conocimientos a la educación de los niños. No sólo para que aprendan con emoción, sino también para que sean capaces de detectar la emoción que hay detrás de cada uno de sus actos y de expresarla de una forma concreta y asertiva. También para enseñarles a entender el comportamiento de los demás, los mundos emocionales ajenos.

No sólo es necesario conocer cómo funcionamos, sino trabajarlo desde niños para que de adultos seamos capaces de sentirnos más completos, plenos y felices.

Como dice Tara Meyer Robson, creadora de The Flow Method, «cuando la conciencia llega a la emoción, el poder llega a tu vida».

9. HÁBITOS SALUDABLES:

FELICIDAD EN MOVIMIENTO

Ya sabemos que hacer ejercicio es fundamental para ser físicamente más fuertes, pero las investigaciones de los últimos años demuestran que además nos fortalece psicológicamente y mejora nuestra salud emocional. Existe, por ejemplo, una relación directa entre la actividad física y la reducción de la depresión y la ansiedad.

Recientemente también se ha analizado el efecto del ejercicio sobre nuestra satisfacción o felicidad. Investigadores de la Universidad de Míchigan analizaron 23 estudios diferentes que englobaban a más de 500.000 personas de distintas edades, etnias y grupos socioeconómicos. El nivel de felicidad de aquellos que practicaban deporte era entre un 20 y un 52 por ciento superior a los que no lo practicaban. Y sucedía en todos los grupos: adultos, mayores, niños, adolescentes e incluso supervivientes de cáncer de pecho y ovarios. Y fuera cual fuese la actividad: correr, jugar al tenis o practicar yoga. Las relaciones sociales que se producen durante la práctica de algunas actividades físicas, además, ayudaban a mejorar los estados emocionales. Actualmente se está estudiando cómo el ejercicio puede incluso cambiar el cerebro, creando nuevas neuronas e incluso provocando cambios químicos que contribuyen a producir emociones positivas.

Lo que sabemos hoy es que el ejercicio y la felicidad tienen algo en común: mejoran el sistema inmunológico, producen anticuerpos y liberan endorfinas, que ya hemos visto que son las hormonas de la felicidad y que no sólo bloquean las señales de dolor, sino que son capaces de producir sentimientos de euforia, igual que los opiáceos. Si a esto le añadimos que nuestro cerebro, cuando nos ejercitamos, genera un neurotransmisor llamado dopamina, responsable de muchas funciones que tienen que ver

con el comportamiento, la motivación y la recompensa, el sueño, el humor y el aprendizaje, es fácil entender que existe una relación directa entre la actividad física y la salud psicológica y emocional.

Además, el deporte ayuda a que nos veamos mejor, y según uno de los estudios que hicimos en el Instituto de la Felicidad, más del 75 por ciento de las personas que se declaran felices se sienten satisfechas con su aspecto físico.

Un último apunte: tal vez no tenga categoría olímpica, pero reír es un «deporte» fantástico. Entre otras cosas, aumenta el ritmo cardiaco, acelera el metabolismo y quema calorías (40 por cada 15 minutos de risas). Una razón más para incluir la risa en nuestra actividad diaria.

A. ¿Somos lo que comemos?

Ya te he dicho que soy bastante escéptica con respecto a esas listas tipo «los diez alimentos que hay que comer para ser feliz», entre otras cosas porque nunca coincide una lista con otra. Si a esto le añadimos que a lo largo de la historia hemos visto cómo alimentos que eran habituales están hoy demonizados, y al contrario, seguro que entiendes mi desconfianza. Lo que sí tengo claro es que comer es uno de los grandes placeres de la vida. Muchos de los efectos que produce la comida en nuestro cerebro son parecidos a los que ejercen las drogas. De hecho, hay personas que tienen los mismos problemas de adicción a la comida que a las drogas. Muchas buscan el consuelo de su infelicidad en la comida. Pero igual que los alimentos pueden tener un efecto negativo, también son capaces de producir uno positivo. Y no sólo por lo que ingerimos, que ahora lo analizaremos, sino por todo lo que rodea a la comida: el efecto social de las mismas en grupo (refuerza los lazos sociales), el efecto de *flow* que sienten muchas personas al cocinar, etc.

No hay mucha investigación sobre los efectos de la nutrición sobre la felicidad, pero los pocos estudios que existen sugieren que hay una relación directa entre nuestra nutrición y nuestra salud mental. Elizabeth Somer, nutricionista y autora de varios libros como *Eat Your Way to Happiness*, afirma que «lo que comemos tiene un profundo y holístico impacto en nuestras emociones. Entre otras cosas porque la vía que tiene el cerebro de construir sus piezas es a través de la comida».

Por otra parte, la doctora Laura Pawlak señala en su libro *Hungry Brain* que nuestro cerebro está programado para sobrevivir a través de un circuito de «búsqueda de placer» que se activa a través de cualquier signo que denote comida, ya sea el olor, la vista o la memoria de cualquier alimento. Hay ciertos alimentos que nos producen más recompensa inmediata que otros. Probablemente por eso podemos sentir que se nos hace la boca agua ante una tarta de chocolate y no ante un plato de acelgas (mi plato menos favorito de todos los tiempos). La paradoja está en que esos alimentos que nos producen placer instantáneo no necesariamente nos están haciendo felices.

Cuando hablamos de componentes dentro de los alimentos que son importantes para nuestro cerebro, hay varios estudios que intentan entender si a través de lo que comemos somos capaces de producir serotonina, el neurotransmisor de la felicidad, cuya ausencia está relacionada con la depresión. El triptófano es un aminoácido fundamental, ya que interactúa junto con las neuronas para elaborar la serotonina. Evita los estados de depresión y ansiedad, y aumenta el buen humor en las personas. Hay estudios que sugieren que comer alimentos con alto contenido en triptófano (el jamón, por ejemplo) nos ayuda a ser más felices, pero otros afirman que no es tan sencillo. También hay estudios que dicen que lo mejor para obtener triptófano son los alimentos ricos en proteínas, mientras que otros apuntan a los carbohidratos. Hay quien defiende que los carbohidratos son alimentos clave para nuestra felicidad y quien, como el doctor David Perlmutter, aseguran que su alto nivel glucémico los convierte en perjudiciales para nuestro cerebro.

Así que, en resumen, la cosa no está clara. Probablemente, el secreto esté en el equilibrio, como casi siempre: unas pocas proteínas, unos pocos carbohidratos y, aunque últimamente están muy denostadas, también unas pocas grasas. Porque desde luego las grasas son importantes para nuestra salud mental. Cada célula de nuestro cerebro necesita grasa para recubrirse. Eso sí, de la buena, como Omega 3. Muchos estudios defienden que su consumo ayuda a reducir la depresión e incluso a prevenir la demencia.

No te haré una lista de «los alimentos para ser feliz», pero sí quiero enumerar algunos citados habitualmente como los más beneficiosos en los estudios sobre alimentación y salud mental y emocional; los cuales, al fin y al cabo, son los que todos tenemos en la cabeza como parte de una dieta saludable:

- Verduras y frutas.
- Alimentos integrales.
- Frutos secos.
- Legumbres.
- Proteínas magras.
- Lácteos bajos en grasa.
- Alimentos ricos en Omega 3.

En cualquier caso, sigo pensando que lo mejor de la comida es disfrutarla en buena compañía. Eso sí que da felicidad.

B. Aquietar la mente

Para alguien como yo, incapaz de dejar la mente quieta durante más de tres segundos, la meditación difícilmente podría aparecer entre los hábitos que más ayudan a ser feliz. Sin embargo, Matthiew Ricard, conocido como «el hombre más feliz del mundo», me

explicó cuando lo conocí que aquietar la mente es fundamental para alcanzar la felicidad. Supongo que algo de razón debe tener, sobre todo porque no es el único que lo afirma: el cirujano y conferenciante Mario Alonso Puig también me lo ha dicho más de una vez.

Aunque reconozco que estoy en nivel 1 de meditación y que ni siquiera progreso adecuadamente, trataré de explicarte por qué es para los que la practican un hábito importante. Ya hemos visto que la felicidad depende básicamente de nosotros, de cómo pensamos y cómo nos sentimos. Las cosas o circunstancias externas no son las que nos van a traer la plenitud. Lo importante no es tanto lo que nos ocurre, sino cómo afrontamos lo que nos ocurre y cómo nos sentimos con nosotros mismos. Y esto tiene que ver mucho con la meditación. Entrenando nuestra mente aumentamos nuestra capacidad para sentirnos satisfechos y en paz, independientemente de las circunstancias.

Algunos estudios defienden la utilidad de la meditación para tener un cerebro más feliz. Uno de ellos, llevado a cabo por la Universidad de Kioto, incluía un escáner cerebral para ver las diferencias entre las personas que se consideraban muy felices y las muy infelices. Los investigadores observaron que el precúneo, una parte del lóbulo parietal superior, era más grande en aquellas personas que se definían como más felices. Y algunos estudios concluyen que la meditación aumenta la materia gris del precúneo. Conclusión: la felicidad en nuestro cerebro se puede trabajar como un músculo, entre otras cosas con la meditación.

Al parecer, la meditación continuada nos permite acceder a partes de nuestro cerebro que nos ayudan a tomar decisiones y responder a situaciones de la vida, no de una forma irracional y reactiva, sino siendo más conscientes. Además, nos ayuda a ser más pacientes y más empáticos, y por tanto a mejorar nuestras relaciones. Por si esto fuera poco, reduce el estrés, ayuda a mejorar la presión arterial y nos hace más resistentes a la enfermedad.

Y lo mejor de todo es que no hace falta retirarse al Himalaya, renunciar a todas nuestras posesiones ni vivir en una cueva el resto de nuestros días para experimentar los beneficios de la meditación. Al menos eso dicen los que la practican. Yo, por si acaso, voy a seguir intentándolo.

10. EL NIRVANA O LAS PEQUEÑAS COSAS DE CADA DÍA

Uno de los debates que más a menudo escucho con respecto a la felicidad es si existe o no. O, en una derivada de esto, si es posible o no. Y creo que las dos cosas son ciertas, es decir, que tienen razón tanto los que dicen que existe o es posible como los que dicen que no existe o no es posible. ¿Cómo se come esto? Pues porque en realidad hay dos ideas diferentes de felicidad: la cotidiana, o sea, la de las pequeñas cosas, y la absoluta y continua.

Sobre la segunda, me sitúo del lado de los que defienden que no existe. Creo, y que me perdonen los místicos, que no existe el estado de felicidad constante. No es posible ser siempre feliz. La creencia de que se puede ser feliz todo el tiempo, de que es un estado único y constante, es probablemente una de las razones por las que muchas personas no entienden que alguien pueda ser feliz.

Pero es que, como decíamos al principio del libro, la felicidad no es un estado de nirvana en el que entramos un día de repente. Tiene que ver mucho más con la suma de momentos positivos con que nos encontramos cada día... Por cierto, si no sabes lo que es el nirvana y lo buscas en Google, verás que la primera entrada habla de un grupo de música de finales de los ochenta y principios de los noventa. Ésa no es: mira la segunda: «estado que puede alcanzarse a través de la meditación y la iluminación, y que consiste en la liberación de los deseos, la conciencia individual y la reencarnación».

Una vida feliz no es una felicidad monolítica y total, sino una felicidad cotidiana, una felicidad «a pie de calle» compatible con las cosas negativas que también nos ocurren cada día. Compatible, por tanto, con la tristeza y otras emociones que consideramos negativas o que sentimos como dolorosas. Porque una persona puede estar satisfecha con su vida y sentirse plena aun viviendo circunstancias puntuales en la vida que le hacen daño. Es posible seguir siendo feliz incluso cuando alguien a quien queremos nos lastima, nos defrauda. Podemos sentirnos felices experimentando momentos dolorosos porque somos capaces de sobreponernos.

Nos pasamos la vida pensando en las cosas que nos faltan para ser felices, en las circunstancias que van a llegar: «cuando apruebe», «cuando me case», «cuando encuentre novia», «cuando tenga coche»... Y así hasta el infinito y más allá. Y lo único que conseguimos es no disfrutar del presente, no ser felices con nuestro aquí y ahora. La felicidad está en el camino, no en el destino. Las metas y los objetivos a futuro son útiles, y muchas veces necesarios, pero mientras llegan tienes que poner el foco en el presente y ser feliz en este momento. El futuro no sabemos si vendrá, pero el presente está a nuestro alcance para disfrutarlo como enanos.

La felicidad se construye y se encuentra en las cosas más insignificantes, no en los grandes objetivos a futuro. Disfrutar y apreciar esas pequeñas cosas, que a menudo nos pasan desapercibidas, es la base para que en el momento de acostarnos pensemos: «¡Qué día tan chulo!». Cosas como estar con los que quieres, aprovechar los placeres que nos trae cada mañana, leer un libro de esos que no quieres que acaben nunca, jugar con el espíritu del niño que llevamos dentro...

De esta idea de felicidad, la felicidad de las pequeñas cosas, cada vez se habla más. De hecho, no hace mucho se le puso un nombre nuevo. Es, curiosamente, un nombre danés. Y digo curiosamente porque Dinamarca y los países nórdicos, como ya hemos visto, puntúa muy alto en algunos rankings de felicidad, especialmente en aquellos que incluyen variables sociales. La explicación a esos buenos resultados, según parece, es lo que desde hace no mucho se conoce como *hygge* (desde hace no mucho en el resto del

mundo, pues para los daneses es un concepto muy integrado). Según cuentan, es su receta secreta de la felicidad, que consiste básicamente en disfrutar de la vida con planes sencillos y buena compañía.

Es verdad que alrededor de este concepto danés está su climatología, que incita a sus habitantes a pasar más tiempo cobijados en casa. Muchos de los ingredientes de esa receta tienen que ver con vivir en nuestros hogares momentos especiales, con abrir nuestras casas y crear un ambiente cálido, con poner una música agradable y con compartir todo eso con un grupo de amigos o familiares no muy numeroso.

En España tenemos la suerte de tener una climatología más benigna, que ayuda mucho a socializar puertas afuera. De todas formas, muchos de los ingredientes de esa receta también son útiles en nuestro entorno y no estaría de más recordarlos para ponerlos en práctica, entre ellos:

- Buscar momentos cada día para hacer cosas que nos hagan sentir bien, ya sea solos o en compañía de gente que queremos.
- Hacer cosas *hyggelig*, es decir, cosas sencillas que nos hagan sentir bien.
- Crear un entorno en el que nos sintamos cómodos, libres de estrés.
- Disfrutar del ahora, saborear el momento presente.

El hecho de ponerle nombre al concepto ayuda a reconocerlo y valorarlo, pero en el fondo son cosas que en nuestro país también hacemos, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Las comidas familiares, los ratos con amigos en casa, paseando por la calle o montando en bici, o encender unas velas y abrirnos una botella de vino al llegar del trabajo son momentos *hygge* que nos llenan más de lo que pensamos y que no siempre valoramos lo suficiente.

Esto me trae a la mente algo que decía mi abuelo (un gran tipo, por cierto): «Si los huevos fueran escasos, su precio sería desorbitado. Y entonces los valoraríamos más». Para él (y para mí) un huevo frito es una exquisitez, pero lo tenemos tan a mano que no lo incluimos en la lista de exquisiteces. No estaría de más que hiciéramos valorar a las siguientes generaciones la suerte que tienen de poder disfrutar de un huevo frito.

Esto mismo es lo que nos ocurre con muchos momentos de nuestro día a día. Están ahí, tan a mano, que no les damos todo el valor que deberíamos. Esa *cocacolilla* con un amigo, esa conversación con una hermana, ese rato con una compañera de trabajo... Hay muchas cosas que pasamos por alto en nuestro día a día. Ponerles nombre ayuda, pero lo importante es ser consciente de que durante las 24 horas de cada día podemos sumar felicidad a nuestra vida con pequeños actos cotidianos.

Un ingrediente básico para mí que le añadiría a esta fórmula de la cotidianidad es el sentido del humor. Sentido del humor para afrontar las cosas que nos ocurren y sentido del humor para aceptarnos a nosotros y a las personas que nos rodean. El sentido del humor es la capacidad de enjuiciar o comentar la realidad resaltando el lado cómico, risueño o ridículo de las cosas. Es cierto que hay personas que tienen más desarrollada

esta capacidad o este rasgo de la personalidad, pero, como casi todo, se puede entrenar. Tenemos que entrenar nuestro cerebro para ver el lado positivo, absurdo y cómico de las situaciones cotidianas.

El sentido del humor también tiene mucho que ver con la risa, que tiene una capacidad enorme para relajarnos, ayudarnos a olvidar momentáneamente los problemas y hacernos sentir bien. Hay estudios que demuestran que mejora la capacidad respiratoria, genera endorfinas, mejora la eficacia del sistema inmunológico, reduce la sensación de dolor... y mucho más. Y no hace falta ningún estudio para saber que provoca una sensación placentera que todos hemos tenido la suerte de experimentar. Si a esto le añadimos que es contagiosa y que hace más felices a las personas con las que nos cruzamos, se podría decir que es casi mágica.

En definitiva, afrontar los problemas con sentido del humor nos ayuda a protegernos y a relativizar. Como dice Woody Allen, «no te tomes la vida tan en serio, al fin y al cabo no saldrás vivo de ella».

6. Y neto neto, ¿qué he aprendido sobre la felicidad en estos años?

Decía al comenzar el libro que las preguntas que más me han hecho aprender sobre la felicidad me las han hecho mis hijos; las conversaciones con ellos son las que más me han movido a seguir aprendiendo y la idea de escribir este libro tiene algo de legado para ellos.

Hace un tiempo, me imaginé apareciendo por sorpresa ante la Margui adolescente (o sea, yo) que salía del colegio para ir a comer a casa de su abuela y contándole, mientras la acompañaba, aquellas cosas que pensaba que la ayudarían a ser más feliz (en pleno ejercicio empecé a sospechar que muchas de ellas la Margui niña ya las conocía). Mi conversación empezó más o menos así: «Sé que esto te va a parecer raro, pero soy tú, nosotras, dentro de unos cuantos años. Y en lugar de traerte el número de lotería del año que viene, te traigo un puñado de ideas que creo te van a ser muy útiles para ser feliz. Probablemente más que el dinero de la lotería. Pero eso no puedo asegurártelo, porque en los próximos años vas a encontrar estudios que demuestran una cosa (que el dinero trae la felicidad) y la contraria. Pero vamos al lío, que me estoy enrollando».

En esa conversación condensaba gran parte de lo que, sin darme cuenta, he aprendido todos estos años. Y son estas mismas ideas las que le contaría a mis hijos. Porque a ellos también me gustaría decirles lo que he aprendido del día a día. De mis conversaciones con expertos, pero también con la gente con la que me cruzo a diario; de los estudios, pero también de la observación constante. Me gustaría destilarles lo que después de tantos años puedo decir que he aprendido y que utilizo en mi vida cotidiana. Ojalá a ellos y a ti te sirvan, sin necesidad de pasar tantos años estudiando o investigando.

1. Haz, descubre, aprende... sin miedo

La mayoría de las cosas que te asustan o preocupan ahora, no te van a suceder. A todos nos pasa: nos pasamos la vida temiendo cosas que nunca llegan a ocurrir. Eso es porque tememos lo desconocido como parte de nuestro instinto de supervivencia. Nos sentimos más seguros sabiendo que tenemos nuestra vida controlada. Pero lo cierto es que nunca la tenemos realmente controlada. Reconocer la incertidumbre, aceptarla y aprender a convivir con ella, incluso a sentirse cómodo en ese estado de ignorancia ante lo que puede pasar, contribuye en buena medida a nuestro bienestar. Y nos abre a un

profundo sentimiento de asombro y maravilla ante la vida. No dejes nunca de probar, de experimentar, de emocionarte, de sentir curiosidad por las cosas. Vas a hacer y conseguir cosas que ahora mismo ni te imaginas.

2. *Toma decisiones, aunque te equivoques*

Cuenta Tal Ben Sahar en uno de sus libros que cuando Jim Burke, un importante directivo de Johnson & Johnson, empezaba su carrera, allá por los cincuenta, desarrolló un producto que fue un fracaso total. El general Johnson, entonces presidente de la compañía, lo llamó a su despacho. Burke estaba convencido de que lo iba a despedir. En cambio, le dijo: «Quiero felicitarlo. Todo en los negocios se resume en tomar decisiones, y quien no toma decisiones no puede equivocarse. Mi trabajo más difícil es lograr que la gente tome decisiones. Si vuelve a equivocarse otra vez en lo mismo, estará despedido. Pero espero que tome muchas otras decisiones, y que comprenda que habrá más fracasos que éxitos».

He vivido muchos años en el ecosistema de la empresa multinacional. Y aunque hay quien sobrevive sin tomar decisiones ni crear nada, el éxito de la organización depende de los que hacen, crean y arriesgan. Sin estas personas, las empresas antes o después pierden la batalla.

Así que toma decisiones. No sólo en el trabajo, sino en la vida en general.

3. *Disfruta con todo aquello que hagas*

Disfruta de cada día, de cada momento. Asegúrate de que saboreas todo lo que te llega, todo lo que vives. Y asegúrate que es así en todos los ámbitos de tu vida. En la parte más lúdica desde luego, pero también en la laboral.

El psicólogo Abraham Maslow asegura que «el destino más agradable, la mejor fortuna que puede tener un ser humano es que le paguen por hacer lo que más quiere hacer». Y ya hemos hablado de la frase que se le atribuye a Confucio: «Elige un trabajo que te guste y no tendrás que trabajar ni un día de tu vida».

Es verdad que la mayor parte de las personas —y la mayor parte del tiempo— trabajamos por dinero, pero eso no impide que además lo disfrutemos, que nos preocupemos por ser felices con lo que hacemos. Encontrar algo que nos llene o encontrar lo que nos llena de lo que hacemos es un ejercicio tremendamente útil para sentirnos satisfechos con nuestra vida. Si además a ese trabajo le encontramos un elemento que entronque con nuestro propósito vital, entonces el efecto es enormemente enriquecedor. Vas a cambiar muchas veces de trabajo. Más de las que imaginas. Vas a pasar por una empresa de seguros, por un estudio de fotografía, vas a vender refrescos y vas a buscar empleos a las personas. Disfruta cada una de esas etapas porque cada una de

ellas ha hecho de ti lo que somos hoy. De algunas aprenderás lo que no quieres, de otras lo que haces bien. Pero en todas vas a encontrar cosas que te van a hacer mejor persona y mejor profesional.

4. *Lo siento. No puedes conseguir todo lo que te propongas*

No es cierto y además no deberías creerlo porque eso sólo te va a producir frustración. Admito que todo lo que te digas a ti misma, a nosotras, tiene ciertas probabilidades de convertirse en realidad. Admito incluso que vas a conseguir cosas que, si alguien te lo hubiera dicho antes, hubieras pensado que sería imposible que lo hicieras. Pero no siempre.

Por suerte nunca hemos soñado con cantar, porque te estaría demostrando con un hecho cierto y probado lo que digo.

Dicho esto, sí que creo que tanto si te dices que puedes hacerlo como si te dices que no puedes, tienes razón. Y que si dices que puedes hacerlo y lo intentas y perseveras y te esfuerzas tienes posibilidades de conseguirlo. Pero insisto, no siempre. Eso sí, por el camino te vas a encontrar sorpresas maravillosas.

5. *Eres la media de las ¿5? personas de las que te rodeas*

Eres el resultado de muchas cosas: de los libros que lees, de la música que escuchas, de las conversaciones que tienes, de las películas que ves... y de la gente que te rodea. No sé si son 5 o 7 pero sí sé que son las que tienes más cerca cada día, con las que eliges pasar tu tiempo. Así que rodéate bien. Rodéate de personas que te reten, que no resten, que te contagien lo que ahora llamas «buenas vibraciones». Porque te van a influir mucho más de lo que crees. Te convierten en lo que eres hoy y te influyen en lo que serás mañana.

Tu entorno te va a influir más de lo que piensas. Para bien o para mal. Por eso es importante que elijas bien, que evites a las personas tóxicas, que las hay, y que elijas a las que te hacen ser mejor. Júntate a éstas siempre.

Y acuérdate, como decía Josep Mascaró a sus ciento dos años en un anuncio de Coca-Cola, de que estás aquí para ser feliz.

6. *¿Sé tú misma?*

Nunca he sabido lo que significaba esa frase. ¿Hay otra opción que no ser uno mismo? Aprendemos por imitación y por contagio. Cogemos cosas de personas que se van cruzando en nuestro camino. Evolucionamos según las personas con las que nos juntamos. Pero no entiendo cuando alguien dice «sé tú misma».

Lo que sí te diría es «sé honesta contigo y con los demás».

Para la mayoría de las personas (excluyendo a los psicópatas, que no sufren porque no sienten empatía), la mentira es estresante. Ésa es la razón por la que funciona el detector de mentiras: porque detecta señales de estrés. En el lado

contrario, cuando reconocemos cómo nos sentimos (ante nosotros mismos y ante los demás) sentimos la calma que acompaña a la sinceridad, es decir, la liberación y el relax que provienen de aceptarnos como seres humanos.

Mi buena amiga María Jesús Álava escribió no hace mucho un gran libro, *La verdad de la mentira*, y me invitó a presentarlo con el periodista Antonio San José. En él se plantea si mentimos por costumbre, para protegernos, para caer bien, para impresionar a los que nos rodean o para obtener algún otro tipo de ventaja, por inseguridad, porque tenemos la autoestima baja, para manipular a los demás, etc. Es muy interesante, te lo recomiendo, sobre todo porque argumenta por qué la mentira produce un gran daño emocional en quien la practica y en quien la recibe. Al final, casi nunca compensa mentir. Se vive más feliz con la sinceridad. Y supongo que eso es ser uno mismo.

7. *Sé agradecida*

Muchas de las cosas buenas que te van a pasar van a venir por tu esfuerzo y por ti misma. Pero otras muchas no. Otras muchas vienen por las circunstancias que tenemos la suerte de vivir o por lo que otras personas que se cruzan en nuestro camino hacen por nosotros. Valora todo lo que te llega y valora a la persona de quien te llega. ¡Y agrádecélo! Es algo al alcance de todo el mundo y nos ayuda a ser conscientes de todo lo bueno que nos sucede cada día. Y, por si fuera poco, nuestro agradecimiento produce un efecto enormemente positivo en los demás.

8. *Aprende a utilizar mejor el tiempo*

Cuando seas mayor como yo, probablemente lo que más vas a notar es que el mundo va más rápido. Que todo va a mucha más velocidad. Vas a vivir en el mundo de la inmediatez y las prisas para todo. Y ya te aviso que, en esto de gestionar el tiempo, o cambias mucho o vas a ser un desastre. Porque te/ me conozco.

Es curioso ver lo mal que gestionamos el tiempo las personas hoy día. Estamos continuamente corriendo para llegar a no se sabe dónde, lo cual nos produce cada vez más ansiedad, estrés y depresión. No hay persona que no hable todo el tiempo de lo ocupadísima que está y de las mil cosas que hace. Yo no soy una excepción. Después de crecer en una casa en la que la expresión «estoy agotad@» no se utilizaba ni se entendía, a veces tengo que ponerle mucha voluntad para parar y hacer sólo una cosa cada vez.

La consecuencia es que no somos capaces de disfrutar de todo lo que nos rodea, de lo que hacemos en cada momento, ya sea en casa, en el trabajo, en clase, en un concierto, leyendo, mirando el paisaje, conversando con nuestra pareja o nuestros hijos, etc.

Intenta simplificar, dedicarle más tiempo a lo importante, que no siempre es lo urgente, y dedicarle menos tiempo a cosas que no lo merecen. Esto te permitirá disfrutar un poco más del camino.

9. *Aprende de tus errores*

Te diría que el fracaso es bueno, pero probablemente te lo diga para justificar la cantidad de veces que vamos a equivocarnos. Lo bueno no son los fracasos, sino lo que aprendes de ellos para no repetirlos. En un trabajo sobre la autoestima, Richard Bednar y Scott Peterson señalan que la experiencia de enfrentarse a las dificultades, aun arriesgándose a fracasar, ayuda a aumentar la confianza en uno mismo. Asumir los retos en vez de eludirlos tiene un poderoso efecto sobre nuestra autoestima a largo plazo, más que el propio hecho de perder o ganar, del éxito o el fracaso en sí mismos.

Aunque parezca paradójico, nuestra autoconfianza y nuestra seguridad para afrontar los problemas crecen cuando fracasamos, porque nos damos cuenta de que lo peor que podíamos esperar (fracasar) no era en realidad tan terrible como pensábamos. Se sufre más por el miedo al fracaso que por el fracaso en sí.

Así que no te preocupes por equivocarte, por fracasar. Lo importante es lo que aprendas de ello. Y desde luego, que no repitamos siempre el mismo (y en esto me temo que no puedo prometer nada).

10. *La felicidad ni se crea ni se destruye: ¡se trabaja!*

A estas alturas seguramente ya habrás deducido que la felicidad ni se crea ni se destruye: ¡se trabaja! Y para trabajarla tenemos que «trabajar» el cerebro. Y sabemos que este pequeño órgano nos engaña reinventándose muchas veces nuestra realidad. Así que engañaile tú a él. Entrénale para que siempre siempre juegue a tu favor. Lo que te digas a ti misma va a tener un efecto multiplicador en todos los sentidos. En lo que ejercites a tu cerebro es en lo que se hará fuerte.

Reconozco que la primera vez que escuché que la felicidad se puede trabajar me pareció un poco ingenuo, pero lo cierto es que a lo largo de estos años lo he escuchado una y otra vez. Expertos de varias nacionalidades y muy diferentes entre sí me han insistido en que efectivamente la felicidad, como diría uno de nuestros grandes filósofos nacionales, Javier Sádaba, «hay que currársela».

A la primera persona que escuché hablar de esta idea fue a Tal Ben-Shahar, mencionado unas páginas atrás. Ben-Shahar, psicólogo y filósofo, ha sido profesor durante años en la prestigiosa Universidad de Harvard y se ha convertido en uno de los mayores expertos actuales en felicidad. Él defiende, precisamente, que la felicidad es como cualquier otra habilidad: con la práctica diaria se puede mejorar.

Así que asegúrate siempre de entrenar tú a tu cerebro. De enseñarle a que tiene que estar de tu parte. De esta forma vosotros dos (nosotros tres) viviremos más y mejor.

11. *Sé crítica*

Muy crítica. Cuestionate todo, pregúntate todo constantemente. Es la mejor manera de que nunca dejes de aprender y de crecer. Y eso te hará feliz.

12. *Asegúrate de hacer felices a los demás*

Preocúpate y ocúpate de ellos: amigos, familia, personas que se cruzan en tu vida. Ya hemos hablado de cómo las relaciones sociales son uno de los elementos más importantes para nuestra felicidad. Hemos visto cómo desde Aristóteles hasta Harvard han puesto el acento en nuestro lado más social cuando hablamos de las claves universales para ser felices. Además, preocuparnos de otros, de personas que no necesariamente están en nuestro círculo más cercano, por puro altruismo, produce un efecto multiplicador de nuestra felicidad.

Somos seres sociales y nuestra felicidad va a depender mucho de las relaciones que mantengamos a lo largo de nuestra vida. Así que, sigue preocupándote y ocupándote de las personas que tienes alrededor. Ya te adelanto que cuando llegues a mi edad, más de las que imaginas van a seguir estando en tu vida.

13. *Cambia el mundo... O, al menos, inténtalo*

Todos tenemos más capacidad de la que creemos para impactar en nuestro mundo, a menor o mayor escala. Todos podemos intentar mejorar las cosas. Y todos podemos hacer que las vidas de las personas con las que nos cruzamos sean mejores. Ya sé que el mundo es muy grande y cambiarlo es muy ambicioso. Pero al menos tenemos que mejorar el pequeño mundo que nos rodea. Y si el efecto mariposa existe, el mundo nunca volverá a ser como antes una vez que tu hayas cambiado una pequeña parte de él.

14. *Ríete y relativiza*

Te van a romper el corazón un par de veces, vas a equivocarte mil, vas a hacer alguna que otra idiotez, pero créeme que nada va a ser comparable a cuando te veas en esas fotos con hombreras. Así que relativiza y pon cada cosa en su sitio.

Relativizar supone entender que casi todo es pasajero: lo bueno y lo malo que nos ocurre. Si asumes que los contratiempos no son para siempre, probablemente te sea más fácil superarlos. Por otra parte, ser consciente de que los buenos momentos también son pasajeros te ayudará a no sentir frustración cuando pase el momento feliz.

Leí una vez sobre una técnica para distanciarse de los problemas que me pareció muy útil: imaginarte que estás sobrevolando el planeta para ver, desde arriba, lo pequeños que sois tú y tu problema. Si además le añades sentido del humor, si te ríes de ti y de lo que te ocurre (y créeme que nos van a pasar muchas muchas cosas, la mayoría buenas, pero algunas no tanto) entonces estarás, estaremos, más cerca de ser felices.

15. *Y nunca, nunca utilices la frase «pues aquí, de lunes». Vas a pasar mucho tiempo de tu vida intentado que otros no la utilicen*

Soy consciente de que a estas alturas la Margui niña, además de mirarme como si estuviera loca, probablemente me haría menos caso del que me gustaría y cometería los mismos errores que hemos cometido (y que por otro lado nos han hecho ser quien somos). Pero a la Margui adulta el ejercicio le vino estupendamente, sobre todo para saber qué cosas son importantes para ella, cuáles no y cuáles quiere trabajar para sentirse mejor y más satisfecha con la vida.

Y si por un casual me preguntara, si después de tantos años, hemos encontrado la definición de la felicidad, le diría que lo más cercano que he encontrado es ésta: la felicidad es no darte con un martillo en el pie. De casi todo lo demás se sale. Y se aprende.

7. Lo que piensan algunas grandes personalidades sobre la felicidad

Para acabar, me gustaría compartir contigo una parte muy valiosa de mi experiencia como investigadora de la felicidad: mis conversaciones sobre este tema con algunas grandes personalidades a las que he tenido la fortuna de conocer y con las que he podido hablar. Todos ellos son referentes en sus campos, desde la ciencia a las finanzas pasando por la tecnología, por eso me parece valioso reproducir aquí sus opiniones y puntos de vista sobre *el Gran Tema*.

STEVE WOZNIAK

Lo primero que me sorprendió de Steve, cofundador de Apple y uno de los padres de los ordenadores personales, fue lo afable que era. No es una palabra que utilice habitualmente, pero éste fue el adjetivo que me vino a la mente cuando lo conocí.

Dos cosas me llamaron la atención de él. La primera es que, aunque lo intenté, no conseguí sacar de él una mala palabra sobre su excolega Steve Jobs, con el que fundó Apple. Jobs nunca ha sido un personaje que haya despertado mi admiración. Le reconozco haber creado algo relevante, pero como persona dejaba mucho que desear, y para mí eso es un básico sin el cual no puedo admirar a alguien.

La segunda es que encontré en él un apasionado de la educación. Le gusta tanto que durante un tiempo estuvo dando clases en un colegio americano intentando mantener el anonimato, pero al final le resultó imposible y tuvo que dejarlo.

Compartí con él una tarde en la que hablamos de tecnología, de educación y, desde luego, de felicidad. Me encantó que alguien a quien presumes un perfil tecnológico tan marcado se pasara la mayor parte del tiempo hablando de personas («*people to people*», me decía constantemente). No era, como esperaba, un friki de la tecnología, sino un tipo con mucho sentido común al que le gustaba hablar de amigos, de relaciones y de emociones.

Cuando empezamos a hablar de felicidad me confesó que comenzó a pensar en el tema cuando tenía menos de veinte años y que no había dejado de hacerlo desde entonces. Y me sorprendió cuando me explicó que había llegado a crear dos fórmulas para ser feliz.

La primera: $F = S - CF$

O sea, felicidad igual a sonrisas menos ceños fruncidos: «Hago cosas divertidas, me junto con gente divertida, bromeo, tengo ocurrencias locas, voy al cine... Me divierto así. Y con respecto a los ceños fruncidos, no intento ganar siempre en las discusiones ni me

obsesiono con que todo me vaya bien en la vida. Si me rayan el coche o se me estropea, pienso: “Estas cosas pasan”. Y sigo con mi rumbo progresivo y constructivo. Ésta es mi fórmula para ser feliz».

La segunda fórmula es igualmente simple pero también, según él, eficaz:

$$F = 3F$$

«Con el paso de los años —me explicó— he concluido que la felicidad es tener estas tres F: *Food, Fun and Friends*. La primera, *food* (comida), simboliza todas las necesidades básicas de la vida. La segunda, *fun* (diversión), es el entretenimiento, la alegría. Y la tercera, *friends* (amigos), son las personas con las que compartes la vida.»

Le pedí permiso para usar la fórmula y me lo dio. Eso sí, insistió en que es una ecuación que hay que aprender de joven, antes de que tu personalidad esté tan definida que te cueste cambiar, porque es entonces cuando tienes que decidir que no quieres vivir con el ceño fruncido, enfadado con la vida o con la gente que te rodea. Supongo que me insistió porque ya no me vio muy joven. Aunque nunca es tarde si de dejar de enfadarnos se trata.

SIMON SINEK

Otra persona con la que tuve la suerte de hablar y debatir sobre felicidad fue con el escritor y conferenciante inglés Simon Sinek. Simon se hizo famoso en 2008 por una charla TED que se convirtió en la tercera más vista de esta plataforma y que todavía hoy cuenta con más de 25 millones de visitas.

Recuerdo que nuestra conversación empezó de una manera muy formal y fría. Él, probablemente, tenía muchas cosas que hacer y yo no le conocía más que por ser un ponente habitual en temas de liderazgo (y hay unos cuantos). Pero en cuanto empezamos a hablar la cosa cambió. Apenas tardó cuatro minutos en engancharme. Simon centra su planteamiento en el propósito que hay detrás de todo lo que hacemos, porque eso, dice, es lo que nos lleva a ser felices (o a no serlo). Así que nos pasamos un buen rato hablando de eso, del momento mágico en que encontramos la motivación que nos lleva a hacer determinadas cosas, cuando encontramos nuestro propósito en la vida y somos capaces de aplicarlo en nuestro día a día, ya sea en el trabajo o a nivel personal. O, preferiblemente, en ambos a la vez. «Cuando te esfuerzas por aprender y te comprometes a trabajar en cosas más grandes que tú, el resultado es la felicidad.» ¿Qué puedo decir? «Aprender», «trabajar en cosas más grandes que tú» y «felicidad» en la misma frase. Con esto ya me ganó.

Hablamos también de los niños y de cómo educarles. Aprovechando que él habla de encontrar el *why* quise saber cómo hacemos para que los menores descubran su porqué, su propósito. Él no es partidario de decirle a los niños «prepárate para un buen trabajo», sino «prepárate para un buen trabajo que te ENCANTE». Esto ya marca una diferencia. «Si alguien es muy bueno bailando y muy malo en matemáticas, ¿por qué le hacemos pasar

más tiempo estudiando matemáticas que bailando? Debemos motivar a nuestros niños para que sigan sus pasiones y fortalezas, porque es más probable que quieran trabajarlas y que crezcan haciéndolo al más alto nivel.» Hablamos de lo que perdemos cuando crecemos, de cómo es posible que cuando somos niños siempre nos preguntamos el porqué de las cosas y cuando crecemos dejamos de hacerlo.

Teniendo en cuenta que es consultor y que conoce bien el mundo empresarial, quise saber cómo debemos hacerlo las personas para encontrar nuestro *why*, nuestro propósito, en la empresa en la que trabajamos. Me dijo que cuando vamos a una entrevista de trabajo no sólo tenemos que ir a que nos pregunten, a que el entrevistador nos conozca. También es una oportunidad para conocer la empresa y ver si encajamos o no. Debemos hacer una entrevista nosotros también. «La empresa quiere saber lo que somos capaces de hacer y cómo podemos satisfacer sus necesidades. Pero nosotros deberíamos hacer lo mismo. Debemos preguntar más allá de “cuánto van a pagarme” o “cuántos días libres tengo”.» Me dijo también algo que me encantó: «Cuando te entrevisten, pregunta al entrevistador: “¿Te encanta tu trabajo?”. Y observa su reacción».

Entonces le pedí que me definiera la felicidad: «Para mí la felicidad es sentir que estás contribuyendo a algo más grande que tú. Sentir que merece la pena la energía que estás empleando, incluso si es duro y difícil, incluso si no lo disfrutas cada día. Es irte a dormir con la sensación de ser parte de algo más grande que realmente importa. Y, sobre todo, hacerlo con otros. No creo que podamos ser felices por nuestra cuenta. Somos animales sociales y necesitamos relacionarnos. Necesitamos relacionarnos en casa y en el trabajo. Cuando tenemos buenas relaciones, de confianza y de amor, en nuestros momentos más bajos permanecemos seguros y felices gracias a los que nos rodean».

Por último, me dijo una frase que me encantó: «No creo que se pueda perseguir la felicidad. Es como el beneficio de una empresa. Es el resultado de comprometernos con algo superior a nosotros, cuidar de los demás, hacer cosas que nos inspiren. A medida que aprendamos sobre nosotros y el mundo que nos rodea, que nos comprometamos en trabajar en las cosas que amamos, hallaremos la felicidad».

Si, como él defiende, la felicidad es como el beneficio de una empresa, ojalá nos salga a todos, la cuenta de resultados en positivo.

CHRIS GARDNER

También he tenido la suerte de conversar con la persona conocida como «el CEO de la felicidad», Chris Gardner, el hombre que inspiró la película *En busca de la felicidad*, protagonizada por Will Smith. Con Chris la relación fue fantástica desde el principio. Es un tipo enorme y encantador que habla de las posibilidades que tenemos los individuos cada día. Y habla desde la experiencia que da el haber pasado de la ruina absoluta a ser un empresario de éxito.

He tenido la oportunidad de hablar con él de muchos temas, porque además de entrevistarle pasamos una mañana en Madrid que me permitió ser *guiiri* por un día en mi propia ciudad. Hicimos incluso una visita exprés al Prado. Y después hemos mantenido una relación de amistad gracias a Skype.

Chris habla de «soñar», un verbo que me encanta y del que hablo mucho (aunque lo practico menos de lo que debería, lo reconozco). Cuando le pregunté por qué no todos somos capaces de soñar me dio un motivo principal: el miedo a fracasar. Pero el fracaso es bueno, siempre y cuando aprendas algo de él. Lo que no es bueno es abandonar, o ni siquiera intentarlo.

Recuerdo que le pregunté cuándo había sido más feliz, cuál de todas las etapas de su vida había estado más llena de felicidad. Me habló de que lo que hace ahora, ayudar a otras personas a superarse, a creer en ellas, es lo que más le ha llenado. «He tenido la oportunidad de llevar la vida que me dictaba mi corazón. Y ahora tengo la posibilidad de ayudar a otras personas a hacer eso con sus vidas. ¡Es un gran trabajo! No se me ocurre nada mejor que pudiera estar haciendo con mi vida.» Y añadió: «Para mí la felicidad es hacer que otro se sienta feliz. No se trata sólo de mí. He pasado por muchas etapas en mi vida. Especialmente siendo hombre, pasas por etapas en las que quieres tener cosas y comprar juguetes. Pero al final te das cuenta de que el tiempo es el mayor tesoro. Puedes ganar dinero y puedes perder dinero, pero no puedes ganar tiempo. Lo que más me llena es lo que puedo dar a otras personas, lo que puedo hacer por otras personas. Vivir una vida que me permite hacer algo positivo por personas de todo el mundo es un regalo inmenso».

He ido con este hombre paseando por Madrid y he visto cómo una mujer le paraba y le decía que su historia le había impactado e inspirado enormemente. Y cómo se abrazaba emocionada a él (dentro de lo que es posible abrazar a un armario de dos metros de alto y uno de ancho). Así que debe ser cierto que esto es lo que le hace más feliz.

ARIANNA HUFFINGTON

Cuando conocí a Arianna Huffington me atrapó enseguida porque estaba metida en una batalla en defensa de la importancia del sueño (acababa de publicar un libro sobre el tema). Al primer minuto ya me tenía. ¡Por fin alguien que defendía la importancia de dormir bien y al menos 7/8 horas al día! Según ella, nuestra cultura tiende a menospreciar el sueño, a tratarlo como algo opcional, pero «todos los estudios recientes muestran que descansar lo suficiente nos hace más productivos, más generosos y, desde luego, más felices».

Es verdad que Arianna no es doctora, sino periodista, pero cualquiera que defienda el dormir bien merece mi atención. Como periodista es una de las más reconocidas a nivel mundial. Es cofundadora del *Huffington Post*, uno de los medios más conocidos

del mundo, que posteriormente compró Time Warner, y ha sido elegida como la 12.^a mujer más influyente en medios de comunicación por *Forbes* y la 42.^a según *The Guardian*.

Hablamos sobre el éxito. Para ella es necesario redefinirlo. No se trata de dinero y/o de poder, pues sólo con ellos no puedes tener una vida plena. Necesitas incluir otras cosas para poder sentirte satisfecho: «Es importante incluir un tercer indicador, el bienestar personal. Se trata de nuestra salud, de cuidarnos, de nuestra sabiduría, de ser capaces de conectar con nosotros mismos y de tomar mejores decisiones. De nuestra capacidad de asombro, de ser capaces de observar la magia y los misterios de la vida, la belleza que nos rodea, tan a menudo ignorada porque estamos centrados en nuestros *smartphones* y nuestra lista de tareas pendientes. Y también de la capacidad de dar: cuando te das y das, aunque sólo sea una sonrisa, tu vida empieza a cambiar».

Circula por ahí una frase, medio en broma medio en serio, que dice que sólo hay dos formas de ser feliz: hacerse el idiota o serlo. Por eso quise saber más sobre su foco en la sabiduría como fuente de felicidad. Para ella es fundamental «porque te permite no preocuparte ni agobiarte por las pequeñas cosas y poner perspectiva en la vida. Darte cuenta de que al final la vida se acaba. Cuando recordamos eso, no de forma morbosa, sino para poner todo en perspectiva, cambia la forma en la que vemos nuestras vidas». Arianna habla mucho del *life long learning*, de la importancia de aprender a lo largo de toda la vida, otro punto en el que no puedo estar más de acuerdo con ella.

También le pregunté sobre la generosidad porque la había escuchado varias veces hablar sobre este concepto. Y después de lo que hemos visto en el libro ya sabemos que tiene una relación muy directa con la felicidad. Su opinión es que es fundamental, pero para practicarla hay que cuidarse y descansar bien, porque «cuando estamos exhaustos, privados de sueño, “quemados”, lo primero que desaparece es la generosidad. Nos centramos más en nuestra propia supervivencia y nos olvidamos de los demás».

Por último, le pedí su definición de la felicidad: «Una combinación entre cierta calma y cierto entusiasmo. Ser capaz de tomar las riendas de mi vida con mucha paz en lugar del parloteo mental y los juicios de valor que habitualmente tenemos. Y también sentirme entusiasmada con lo que hago, sea lo que sea, tanto si es tomar una taza de café, charlar contigo, lanzar una empresa... Poner entusiasmo y pasión en todo».

AMY CUDDY

Psicóloga norteamericana, se hizo muy conocida en 2010 por un estudio que llevó a cabo sobre los efectos de nuestra postura corporal. Según su investigación, nuestra postura puede hacernos sentir mucho más poderosos. Y no sólo eso, sino que además puede producir cambios psicológicos en las personas, incluso aumentar los niveles de testosterona y disminuir los de cortisol, responsable del estrés. Su charla TED, en la que

habla precisamente de los resultados de su estudio y de cómo nuestra postura y nuestra comunicación no verbal puede cambiar nuestra vida, es la segunda más vista de la historia.

Para Amy, es importante que las personas practiquemos la postura desde la infancia. Es incluso más importante para las niñas, «porque son menos proclives a mostrarse según crecen. Y sabemos que si alguien se siente poco poderoso, eso le perjudica». En cualquier caso, insiste en que «ni a ellos ni a ellas les enseñamos la conexión que existe entre el cuerpo y la mente».

Me gustó también hablar con ella de redes sociales. Defiende que tenemos que ser capaces de desconectar y de enseñar a nuestros hijos a hacerlo, porque crean ansiedad y adicción. «Está bien apartarles de vez en cuando de las redes, del móvil, porque no sólo es malo por la postura física que adoptamos cuando lo usamos, sino porque provoca mucha ansiedad social. Apartarles de ello de vez en cuando es absolutamente crucial. Sólo el hecho de tener el teléfono encima de la mesa durante la cena cambia la calidad de la conversación. Incluso si el teléfono está boca abajo, la conversación es más superficial, no se tratan temas serios. Nos distraemos y no prestamos atención al otro.» Desde luego, hay que enseñárselo con el ejemplo. No podemos decirles que no usen el móvil y estar pendientes de nuestros teléfonos todo el rato.

Hablando de niños, quise hablar con ella de algo que afecta a su felicidad enormemente: el acoso y la baja autoestima que provoca, algo que luego como adultos les impide sentirse plenos. Amy cree que es importante entender que el acoso no viene de sentirse poderoso, sino todo lo contrario: «Los niños que acosan a otros no lo hacen porque se sientan muy cómodos y felices. Lo hacen porque se sienten mal con ellos mismos. E intentan ejercer el poder oprimiendo a otros. Entender esa dinámica es muy importante».

Hablamos también de la postura de los niños y lo que refleja: «Ser consciente del lenguaje corporal de uno mismo es un gran recurso, y cuanto antes se adquiera, mejor. Que sean conscientes de su postura y de por qué la adoptan. Porque cuando adoptas una postura de “animal asustado”, la mente se contagia y todo parece peor de lo que es». No se trata de decirles que lo que les pasa son tonterías: «Hay que comprender cómo se sienten, pero también hacerles entender que pueden cambiar su forma de ver las cosas y su lenguaje corporal, y que esto les hará sentir menos estrés».

Hablando del entorno laboral, me hizo gracia saber que las dos somos fans de las reuniones caminando: he tenido unas cuantas paseando por el centro comercial que está frente a mi antigua oficina. Paseando se genera más creatividad, se negocia mejor y se crean mejores y más relaciones abiertas que cuando estamos en una mesa enfrentados a otras personas.

También me llamó la atención cómo aplicaba el positivismo al entorno de trabajo: «Hay que autoconvencerse de que la mayoría de las personas son buenas y quieren que las cosas salgan bien. Nadie se enfrenta a las situaciones pensando en que ojalá todo

salga horriblemente mal. Se busca crear valor, no destruirlo. Abordar asuntos confiando en el interlocutor es una forma poderosísima de construir confianza. Si tú confías en ellos, ellos confían en ti. Y si hay confianza, fluyen las ideas. La desconfianza es un muro».

Saber cómo colocarnos, respirar con calma, hablar más despacio, andar con pasos más amplios, nos ayuda a sentirnos mejor y más poderosos. Hay que «ocupar espacio». Le pregunté si se puede sentir alguien más feliz según la postura que adopta. Su respuesta fue contundente: «¡Por supuesto! Gran parte de mi trabajo de respuesta postural tiene que ver con la felicidad. La gente que padece depresión, por ejemplo, se encoge. Cuando los psicólogos hacemos que se sienten mejor y con la espalda recta, recuerdan cosas más positivas de su vida y su estado de ánimo mejora. Ocurre lo mismo con los que no están deprimidos. Sólo con sentarse rectos hablan con más confianza, usan más palabras positivas y se sienten menos intimidados por situaciones que suelen poner a la gente nerviosa. Así que no sólo afecta a la confianza, sino también al estado de ánimo. Al andar de forma oscilante o con pasos más largos, la gente se siente significativamente más feliz que cuando camina encogida. Así que sí, la postura afecta al ánimo y, desde luego, a la felicidad».

Me contó también que en psicología se utiliza cada vez menos la palabra «felicidad» y más la palabra «bienestar».

Esto tiene que ver con que no todas las culturas hablan de felicidad ni en todas las sociedades hay tanta presión por ser o sentirse felices. Por ejemplo, en los países asiáticos no hay tanto interés por ser felices como en Estados Unidos, donde cuesta más aceptar que algunos días el ánimo no estará por las nubes y que no por eso hay que alarmarse. Según Amy, «el bienestar consiste en sentirse en paz según se avanza por la vida. En caminar por el mundo e interactuar con la gente siguiendo tus principios y valores. Si lo haces así, algún día podrás mirar atrás y decir “hice lo que tenía que hacer”. Uno sólo puede hacer lo correcto, no hacer que lo correcto ocurra».

ROMANO PRODI

Sé que hablar con un político sobre felicidad no es fácil ni corriente, pero no pude evitarlo. Persona que conozco, persona con la que tengo que hablar de felicidad. No tengo remedio...

Conocí a Romano Prodi, primer ministro italiano entre 1996 y 1998 y presidente de la Comisión Europea entre 1999 y 2004, hace un par de años. Estuvo serio al principio, pero no por mucho tiempo. Supongo que, entre otras cosas, porque hablamos de temas amables como la educación (aproveché su condición de profesor universitario) y el bienestar. De hecho, es un convencido de que en la educación está el secreto del progreso. El desarrollo económico de los países más avanzados viene, según él, de la educación, que es (y en esto no puedo estar más de acuerdo con él) el gran recurso para

el progreso futuro: «Lo importante es conseguir que todos los recursos humanos de una sociedad se aprovechen correctamente. Y eso no significa sólo educación superior. Es todavía más importante la educación en primaria o incluso en preescolar».

También hablamos de temas como el desempleo, la tecnología o el futuro político de Europa. Y de la polarización, cada vez mayor, que se está produciendo en el mundo entre pobres y ricos, así como de los riesgos que esto conlleva, no sólo económicos, sino morales.

Pero lo que más me gustó fue hablar con él de la experiencia y el fracaso: «La experiencia es muy importante y a veces no se valora lo suficiente. Los jóvenes tienen que cometer errores y nosotros decirles: “Vale, has cometido un error, corrígelo rápido”. Pero ahora, al menos en Europa, si un joven emprendedor entra en concurso de acreedores lo arrastra como una tragedia de por vida. Si seguimos viendo y tratando esto como una tragedia, no podremos aprovechar nunca más la energía y el talento de ese joven».

¿Qué voy a decir? Es imposible no estar de acuerdo con esto.

En lo que no estuve de acuerdo fue en su opinión sobre la felicidad: «La felicidad no es para esta vida», dijo. Pues yo elijo que sea en esta vida. O en las que haya.

MARCUS BUCKINGHAM

Tal vez no te suene su nombre, pero es un reconocido investigador, escritor, orador y consultor de negocios británico-estadounidense. Ha trabajado durante mucho tiempo en Gallup, una empresa que entre otras cosas lleva a cabo encuestas de felicidad por todo el mundo, algunas de las cuales he mencionado antes.

Para Marcus, ayuda mucho a ser feliz el ser capaz de identificar tus fortalezas. Ahora bien, ¿tenemos claro lo que es una fortaleza? Según él, «solemos pensar que es aquello que se nos da bien, pero hay cosas que se nos dan bien y que, sin embargo, odiamos o nos deja vacíos. Así que hace falta otra definición. Para mí una fortaleza es una actividad que te fortalece, que te hace más fuerte. Y una debilidad es una actividad que te debilita, aunque se te dé bien».

Hay señales muy obvias de que algo es una fortaleza. Una: cuando sientes que tienes éxito en ese algo. Otra: que te gusta espontáneamente hacerlo. Tercera: que el tiempo vuela cuando lo haces (lo que Csíkszentmihályi llama «fluir», ¿recuerdas?). Por último: que después de hacer ese algo te sientes satisfecho, lleno; a lo mejor cansado, pero no vacío.

Los adultos deberíamos preocuparnos de identificar las fortalezas de los niños y de que hagan un buen uso de ellas, «pero no lo hacemos, nos empeñamos en llenarles la mente de datos». Puedes preguntarle a un niño de diez años cuándo fue la última vez que el tiempo se le pasó volando y lo sabe. Pero no lo hacemos, y eso les ayudaría enormemente en su edad adulta. También nos lo deberíamos seguir preguntando

nosotros para ser conscientes de cuáles son las cualidades que nos hacen especiales. No se trata de decir «soy el mejor en tal cosa», sino «estoy en la mejor versión de mí mismo cuando hago tal cosa». No se trata de ser arrogante, sino de saber en qué somos buenos.

¿Y en casa? «La familia debe ser el proveedor de apoyo para el niño, donde comparte las confidencias, las ideas antes de que vean la luz. Y donde no tiene miedo a que nadie las eche por tierra o las arruine. Es el lugar donde puede experimentar sin miedo. Probar algo, dar un paso atrás, ver lo que pasa y volver a probar. Durante ese proceso, el niño toma conciencia de sí mismo.» Una familia funciona bien cuando proporciona un lugar seguro para experimentar.

¿Y qué ocurre en el mundo laboral? Las empresas necesitan resultados en ventas, satisfacción del cliente y calidad. ¿Cuál es la mejor manera de llegar a esos resultados? La respuesta siempre está en un método basado en las fortalezas. Si contrato para vender a gente muy cualificada pero que odia las ventas, tendré problemas. En cambio, si contrato a personas no tan cualificadas pero que disfrutan con la venta, encontrarán el camino para llegar a los resultados.

Para Marcus, no hay una fórmula mágica de la felicidad (coincido totalmente con él), pero sí tres elementos que influyen: el porqué, el quién y el cómo.

Primero, por qué hago lo que hago. ¿Me identifico con ello, tiene un sentido para mí? Al ser humano le encanta comprometerse con algo que le importe, con algo que tenga sentido. Es más feliz cuando se compromete con algo que le da un propósito en la vida.

Segundo, con quién hacemos las cosas. Si me identifico contigo y tú conmigo, si sentimos que formamos parte de algo juntos, respondes por mí, puedo compartir contigo y puedo confiar en ti, me siento feliz. Se sabe que las personas menos felices suelen ser los solitarios. De hecho, la soledad mata. El ser humano necesita de otros seres humanos.

Y, por último, el qué: qué actividades desarrollo en mi día a día. Curiosamente, cuando hablamos de felicidad, el qué gana al quién y al porqué. Si lo que hago cada día no me gusta o no soy capaz de verle sentido, entonces ni el porqué ni el con quién pueden suplir esa carencia.

Coincido con Marcus en que las fortalezas son una pieza fundamental de nuestra felicidad. Como él dice, «tienes que sentir que das lo mejor de ti en algo que tiene un sentido para ti».

ÍNGRID BETANCOURT

Hablar de felicidad con gente que ha vivido situaciones extremas siempre me ha aportado puntos de vista nuevos. Me ocurrió con Nando Parrado y con Gustavo Zerbino, dos de los supervivientes de la tragedia de los Andes de 1973, sobre la que se publicó un libro y posteriormente se rodó una película, *Viven*. Y me pasó también con Ingrid

Betancourt, política colombiana que estuvo secuestrada por las FARC durante seis años, cuatro meses y nueve días. Ha sido propuesta dos veces al premio Nobel de la Paz y en 2008 obtuvo el premio Príncipe de Asturias de la Concordia.

Íngrid habla de una forma muy calmada, igual que camina y se mueve. Transmite una enorme tranquilidad. «Uno nunca olvida», recuerdo que me dijo. Y añadió: «No creo que olvidar sea productivo. Uno tiene que recordar y elaborar lo que se vivió para crear algo positivo».

Le pregunté si había algo positivo en una experiencia tan extrema como la que ella había vivido: «Bueno, todas las experiencias extremas son dolorosas, pero se pueden transformar en oportunidades. En el caso de mi secuestro fue una oportunidad de crecimiento, de transformación. Y el resultado es algo que me hace sentirme cómoda. Sé que podía haberme convertido en alguien vengativo o amargado. Pero la verdad es que salí con mucha gratitud, aprendí a vivir el presente, a darle importancia a las cosas que son fundamentales, como mis hijos, mi madre, la familia. Me reencontré a mí misma. Ahora soy una persona con mucha más sintonía conmigo, tengo menos miedos, no tengo dudas. Salí fortalecida».

Le pregunté por algo que siempre me pregunto cuando alguien vive una experiencia vital que le marca: cómo haces para transmitirle lo que has aprendido a tus hijos: «Trato de que ellos encuentren en mí la certeza, la seguridad. Por la vida vamos caminando y cuando uno es joven quiere llevar su vida y ser independiente, pero uno necesita sentir en la mamá ese oasis donde no importa lo que haga o no haga, o lo que le ha pasado. Uno siempre vuelve a ese remanso de paz y de seguridad. Yo quiero ser ese remanso de paz para mis hijos». Pero no es fácil: «Mi hija leyó varias veces mi libro. Mi hijo, en cambio, no ha sido capaz de terminarlo. Las aproximaciones a una realidad difícil son diferentes y complejas. Pero siempre hay un camino, una resolución, no tanto porque uno pueda resolver el problema, sino porque encuentra una forma de enfrentarlo».

Le pregunté también a qué se agarra uno cuando conoce el lado más oscuro del ser humano. Y ella lo conoció bien en su etapa de cautiverio en la selva colombiana. «Uno se agarra a la luz del ser humano, porque incluso en esas personas que te hacen daño, que quieren humillarte y a los que tildas de enemigos, hay luz. El reto es buscar la luz en la persona que uno no quiere. Es no poner paredes o distancia, sino encontrar algo bueno en esa persona. Es un ejercicio bonito. Al final puedes encontrar cosas bonitas en gente que de principio te produce rechazo.»

Me interesaba mucho saber cómo es posible volver a tener relaciones sociales o personales sanas, cómo es posible volver a confiar en los demás después de lo que vivió. «Es cierto, la confianza es un elemento muy importante y me llevó muchos años volver a tener una relación de confianza. Viví seis años de traición, mentiras, abusos de todo tipo... Fue muy complicado volver a confiar en alguien. Pero siento que en la ecuación de la felicidad entra la confianza y la posibilidad de reposarnos en los demás, de encontrar el oasis en el otro; y también la gratitud. Hay que tener disposición de gratitud

ante la vida y enraizarse en el momento. Hay que caminar el camino y cargar a cuestas lo que haya que cargar, pero sin olvidarse de oler las flores, mirar y oír los pájaros, gozar el momento y entender la riqueza de estar vivo, el milagro de estar vivo. No desconectarnos de esa belleza de estar vivos. Por eso la gratitud es tan importante para ser feliz.»

¿Y sobre la felicidad? «Es cuando estamos en total armonía interna, cuando nuestras emociones y nuestros pensamientos entran en un momento de paz. La mejor definición para mí es cuando estamos en paz con nosotros mismos.»

Precisamente paz fue lo que Ingrid me transmitió.

RICHARD GERVER

Gerver ha colaborado con varios Gobiernos del mundo, especialmente con el del Reino Unido, para cambiar la forma de educar a los niños y jóvenes. Además, trabaja como consultor de grandes corporaciones en temas de liderazgo.

Me pareció un hombre muy amable, con mucho sentido del humor (como buen británico) y que siente pasión por lo que hace (algo que me encanta). Tenía muchas ganas de charlar con él, ya que ha trabajado durante más de veinte años en un área que personalmente me atrae y preocupa muchísimo, la educación. Así que lo primero que le pregunté fue qué le diría a nuestro ministro de Educación: «Le diría que no es necesario seguir probando más sistemas ni aplicando nuevos planes de estudio, exámenes o evaluaciones. Uno de los mayores problemas de los sistemas educativos de países como España, y de hecho como Inglaterra, es que se obsesionan tanto en competir para obtener mejores puestos en los rankings educativos internacionales que pierden de vista sus objetivos a largo plazo. Imaginemos una organización cualquiera sin objetivos a largo plazo, sin una visión. El sistema sería muy frágil, porque lo que haces es simplemente mover piezas del puzle y todo se vuelve un lío tremendamente confuso. Así que lo que le preguntaría a tu ministro de Educación es: ¿cuál es exactamente tu visión de la educación? Y bajando a un nivel inferior le preguntaría: ¿cómo quiere que sean sus hijos como seres humanos tras acabar su educación? El problema actual es que las nuevas iniciativas se construyen sobre arenas movedizas, no tienen cimientos sólidos porque no hay un objetivo claro».

Siempre me he preguntado cuál es el objetivo de la educación. ¿Es educar buenos profesionales? ¿Es educar buenas personas? ¿Es educar a las personas para que sean más felices? Así que le pregunté, claro: «Personalmente, creo que nos guía un imperativo moral, un imperativo que debe ser el núcleo de la educación, y es preparar a nuestros niños para los retos de su futuro. Para hacerlo, creo que tenemos una responsabilidad compartida. Conseguir que cada joven sea consciente de sus aspiraciones personales y de su propio valor personal. Para explicarlo mejor, la diferencia que yo veo entre un sueño y una aspiración es que los sueños suelen ser fantasías, no algo que tenga visos de materializarse. Se pasa de los sueños a las aspiraciones cuando eres capaz de vislumbrar

caminos tangibles a seguir para llegar a una meta. De esa forma se construyen los peldaños de una escalera que permiten al joven ver cómo alcanzar sus aspiraciones. Al mismo tiempo, tenemos que conseguir que cuando el joven desarrolle conciencia de quién es, de lo que le hace único y de cuáles son sus competencias y sus intereses, esto le ayude a entender cuál es su lugar. Porque uno de los problemas de la educación actual es que muchos jóvenes terminan su educación sin llegar a entender qué valor le aportan al mundo. Por eso creo que hay que esforzarse más en desarrollar sus aspiraciones y que vean su valor. Con eso podemos diseñar una visión y un propósito para la educación. Es decir, para cumplir nuestro objetivo moral de prepararles para los retos del futuro».

Siempre me he sentido mal porque, aun sabiendo que la vocación es un elemento que claramente consigue que una persona sea feliz de adulto con lo que hace, nunca he tenido una vocación clara, y me ha tocado ir encontrándola por el camino en aquello que la vida me iba deparando o, mejor dicho, regalando. Así que le pregunté cómo podemos hacer para que los jóvenes descubran y sepan cuál es su vocación: «Quizá nos equivocamos. Quizá presionamos demasiado a los niños desde muy jóvenes para que sepan qué quieren hacer el resto de su vida. Tú has vivido experiencias laborales muy diversas que te han llevado a lo que eres ahora, una persona de mucho éxito. Así que igual habría que dejar de pensar que los jóvenes tienen que tener una idea clara de a qué se van a dedicar el resto de su vida».

Ni que decir tiene que con esta respuesta me ganó totalmente. Pero es que además añadió algo muy útil y revelador para una madre como yo: «Lo que deberíamos hacer es que los jóvenes desarrollen habilidades y conductas que les otorguen confianza para creer. Y más sabiendo el mundo que les vamos a legar. Por eso es importante que tengan la seguridad y certeza de que, aunque el mundo les haga pasar por muchos momentos, poseen habilidades, conductas y seguridad para afrontarlo. La época en que tú y yo éramos niños, cuando nos enseñaban que sólo había un camino para ser feliz y tener éxito, ya no existe. Tenemos que inculcar una mentalidad diferente a nuestros niños, la de que no hace falta que tengan una sola aspiración, sino que hay varias cosas en la vida a las que se pueden dedicar y que no les importe ver que tanto a los veinte como a los treinta o a los cuarenta años tienen la oportunidad de cambiar el rumbo».

Hablamos también de pasión, de la gestión de las emociones y, desde luego, de felicidad: «Para mí la felicidad consiste en ser la mejor persona que puedas ser, disfrutar la vida con la gente que quieres y, con suerte, cambiar a mejor la vida de los que te rodean. Y, siempre que puedas, pensar que tienes la responsabilidad de mejorar el mundo, no sólo para ti mismo, sino para aquellos con los que te relacionas».

JIGME THINLEY

En octubre de 2010 invitamos a Jigme Thinley, por aquel entonces primer ministro de Bután, a participar en el I Congreso Internacional de la Felicidad. Antes de conocerle en persona ya me impresionó. No sólo nos dijo que sí participaría (teníamos escasas

esperanzas de que aceptara), sino que nos sugirió que aprovechásemos un viaje que tenía que hacer a Europa para que nos saliera más barato el billete de avión a Madrid. Teniendo en cuenta su cargo, me pareció muy considerado por su parte.

La primera vez que hablamos fue en una cena organizada con los ponentes de aquel congreso la noche anterior a la inauguración. Fue en el restaurante de un buen amigo, Darío Barrio, que por desgracia falleció en un accidente. Thinley resultó ser una persona tan sonriente, tan amable, tan cercana con todo el mundo, que nos ganó a todos. Y en la cena éramos al menos treinta personas.

Tres años después tuve la oportunidad de verle en su propio país, adonde fui con el cónsul de Bután en España, Ian Triay, para conocer de primera mano su modelo de Gross National Happiness. Tuve la suerte de vivir cosas increíbles, cenar con varios políticos en casa del primer ministro, visitar en sus casas a dos de las reinas de aquel momento (el antiguo rey estaba casado con cuatro hermanas, pues en el país la poligamia está permitida... para los dos sexos), visitar la montaña sagrada del Himalaya, donde estaría el centro del GNH, etc. Es decir, de conocer un país absolutamente diferente que me dejó marcada. Bután tiene menos de un millón de habitantes. Ya en los años setenta, el padre del actual rey puso en marcha un «modelo de felicidad» que, aunque cuestionado en la actualidad, ha abierto muchas vías de estudio y debate, en especial sobre la importancia de valorar en el desarrollo de los países no sólo las variables económicas, sino también las referidas al medio ambiente y el bienestar psicológico de la población.

Me impresionaron la forma de hablar de Thinley y su humildad, reflejada también en sus palabras: «No pretendemos enseñar nada. Si el mundo cree que aquí hay algo que aprender, son más que bienvenidos». Y también su original visión sobre la felicidad: «Todos buscamos la felicidad. La felicidad individual es importante para el budismo. En un plano nacional, al Gobierno le corresponde crear un entorno que facilite a los ciudadanos individuales encontrar esa felicidad. Si únicamente medimos el producto interior bruto sólo dirigiremos nuestros esfuerzos a producir más. Por eso es importante medir también la felicidad interior bruta.»

Este concepto, que se ha popularizado bastante en los últimos años, se basa en cuatro campos:

- Un desarrollo socioeconómico sostenible y equitativo.
- La preservación y la promoción de la cultura.
- La conservación del medio ambiente.
- Un buen gobierno.

El propósito del desarrollo de un país tiene que ir mucho más allá del crecimiento material económico. Las necesidades del ser humano no son sólo materiales. También cuentan variables mentales, emocionales, espirituales... Por eso en Bután miden la felicidad interior bruta. Esto no significa dejar de medir el producto interior bruto, sino

incluir otras variables completamente compatibles. En concreto, incluyen nueve indicadores importantes: la salud física, los ingresos y la distribución de la riqueza, la educación, la salud psicológica, el uso del tiempo, la vitalidad de la comunidad, la diversidad y libertad cultural, el equilibrio ecológico y el buen gobierno.

Según Thinley, «para que nuestra sociedad prospere, necesitamos una visión ética que nos guíe para definir los valores adecuados y la forma adecuada de alcanzarlos. En nuestra búsqueda de *más y más* se nos ha olvidado buscar lo más importante, la felicidad. La responsabilidad de todos nosotros es poner en primer lugar el bienestar y la felicidad no sólo de los seres humanos, sino también de los seres vivos con los que compartimos el planeta».

Jigme Thinley dejó de ser primer ministro en 2013, pero sigue inspirando a muchas personas e instituciones con su forma de ver la vida.

SHIRIN EBADI

Conocer a Shirin Ebadi fue también un momento especial. Ebadi es una abogada iraní que milita por los derechos humanos y la primera mujer musulmana e iraní en recibir el premio Nobel de la Paz (en 2003). No habla inglés, así que nuestra conversación fue a través de una intérprete. Al principio pensé que la conversación se resentiría, pero la verdad es que no recuerdo haberme entendido nunca con nadie tan bien. Sólo con la mirada sabía que hablaba desde la verdad, poniéndole corazón a cada palabra. La conexión fue brutal.

Conversamos sobre muchos temas, en especial su situación, el futuro del mundo y los jóvenes: «Creo que los jóvenes de hoy día son más tolerantes que nuestra generación y las generaciones anteriores. Y creo que la razón es que tienen un recurso como internet, que ha hecho del mundo un lugar más pequeño. Las redes sociales han creado espacios donde personas de diferentes países y creencias se pueden unir en torno a un tema, se puedan comunicar. Esto hace que los jóvenes sean personas más tolerantes».

Y, claro, hablando de futuro y de jóvenes, cómo no hablar de un tema fundamental, la educación: «La educación no es hacer que los niños repitan como loros las cosas que les enseñamos. El objetivo de la educación es crear seres creativos. Los niños tienen que sacar esa creatividad, mantenerla y desarrollarla. Y nosotros tenemos que enseñarles a interactuar con personas que no piensan igual que ellos y que no necesariamente quieren lo mismo que ellos».

Quise saber de dónde saca las fuerzas para seguir adelante y mantener una actitud optimista y positiva una persona que ha vivido situaciones duras: «Es importante creer en las metas y objetivos que uno se fija. Y, desde luego, perderle el miedo al fracaso, que es una especie de antesala al éxito. Desgraciadamente, algunos jóvenes creen que con un solo fracaso se les acaba el mundo. Deben aprender a tener una visión diferente. El fracaso es como esa salto atrás que das para tomar impulso y superar un obstáculo».

Por supuesto, le pedí que me definiera la felicidad, y su respuesta me puso la piel de gallina: «Yo seré feliz cuando sepa que mi vecino también es feliz, que no sufre porque no tiene alimentos o no cuenta con medicamentos, que no se siente amenazado porque ha escrito un artículo que difiere de la opinión del Gobierno. Cuando no tenga miedo de que le alcance una bomba por decisiones que no ha tomado, por cosas que no ha hecho. Realmente soy feliz en la medida en que sé que la persona que está a mi lado es feliz y goza de libertad».

Ninguna referencia a las cosas materiales. Tan sólo las necesidades básicas más elementales.

A modo de conclusión

Viendo lo que desde hace tiempos inmemoriales se sabía sobre un tema como el de la felicidad y sabiendo que los clásicos ya llevaban unos cuantos años hablando sobre esto, con menos información que hoy pero con mucha más sabiduría y desde luego mucho sentido común, sorprende ver como todo tenía mucho más sentido de lo que ahora, unos siglos después y con mucha más información, pretendemos decir que es la felicidad. Lo hemos banalizado, lo hemos analizado hasta la extenuación desde un prisma mucho más ingenuo de lo que ellos lo hacían y hemos buscado los 140 caracteres para algo que ha llevado debates y tratados sin buscar el impacto, pero sí la verdad.

Después de todo este «rato» hablando sobre felicidad te confieso que todavía tengo algunas dudas. Por muchos motivos: porque no me gusta la idea de felicidad que está de moda, porque nos venden por todas partes que ser feliz es fácil, porque se está imponiendo la idea de que ser feliz es una obligación... Hay tantos mitos y tanta tontería alrededor de la felicidad que a veces me entusiasma y a veces la aborrezco, a veces la defiendo como si la hubiera inventado yo y a veces me uno de buen grado a las críticas más acérrimas, como si me cansara del tema... ¡Parezco bipolar!

Pero es que, como te decía al inicio, hemos pasado de una época en que era un concepto ñoño y denostado a otra en que parece que todo proporciona felicidad, incluso el yogur helado. Y estamos tan despistados que ya no sabemos dónde buscarla.

Una cosa tengo clara: detesto los consejos obvios y las frases facilonas. No quiero que alguien me diga que si me sonrío al espejo y me digo que valgo mucho puedo conseguir todo lo que me proponga. Porque no es verdad y porque es un mensaje peligroso que nos puede llevar a la frustración. La cosa no es tan sencilla. Hay que hacer, crear, esforzarse, luchar... Y ahí sí que pasan cosas, porque en el camino vives, experimentas y te ocurren cosas con las que nunca hubieras soñado. Como dijo Epicuro: «No arruines lo que tienes al desear lo que no tienes; recuerda que lo que ahora tienes estuvo alguna vez entre las cosas que deseabas».

Tal vez te sorprenda lo que te voy a decir, pero buscar la felicidad no es para mí un objetivo. Conocerla y entender dónde se puede encontrar sí, pero no la persigo. Me llega cuando hago aquellas cosas que me hacen sentir viva y plena. Cuando consigo que los que están a mi lado crean que su vida es mejor conmigo cerca.

Vivir intensamente, saber que la vida es un don ocurra lo que ocurra, pensar en el impacto que podemos tener en las personas que se cruzan en nuestro camino, ser conscientes de que lo que hacemos deja una huella y que podemos elegir si esa huella es positiva o negativa... Esto sí es para mí algo que merece la pena buscar. Lo demás llega.

Y sí, la vida está llena de dificultades, de momentos duros, pero también de magia. Afrontar cualquier momento con optimismo, con sentido del humor, con ganas de aprender y mejorar, es de vital importancia para sentirnos más satisfechos con la vida que llevamos.

Todos nos sentimos tristes, frustrados o enojados de vez en cuando. Si no fuera así no aprenderíamos, no mejoraríamos, no seríamos capaces de disfrutar de las cosas cuando van bien. El problema es que nadie nos ha enseñado a gestionar bien todas estas emociones. Si desde niños nos explicaran que todas, todas las emociones son necesarias y hasta buenas, pero que hay que saber conocerlas y entenderlas; que depende en gran parte de nosotros cómo nos sentimos y lo que pensamos; y que tenemos que dejar de esperar que algo o alguien venga de fuera a hacernos felices, seríamos personas mucho más completas.

Las emociones son necesarias siempre y cuando sean la respuesta correcta a las circunstancias. El miedo, por ejemplo, es fundamental para nuestra supervivencia. Sin embargo, en nuestra sociedad actual tenemos miedo a cosas que en un gran porcentaje no van a ocurrir nunca. Ese miedo nos paraliza, por lo que tenemos que ser conscientes para superarlo. Tenemos que cambiar nuestra interpretación de la realidad y de las cosas que nos ocurren. Y ya hemos visto que podemos hacerlo.

Aunque a veces la critiquemos por hartazgo, todos queremos sentir felicidad y que la gente a la que queremos la sienta. En el fondo no criticamos la buena felicidad, sino esa idea descafeinada y hasta falsa que nos intentan vender como un producto de consumo. Si la idea de felicidad está en comprar, en tener, en *posturear*, entonces soy su crítica más acérrima. Porque ésa no es la felicidad que lleva de moda más de veinte siglos.

La felicidad, querido lector, querida lectora, sólo se roza levemente cuando valoramos el tiempo por encima del dinero, cuando ponemos por delante a las personas y cuidamos nuestras relaciones, cuando valoramos y agradecemos lo que nos ocurre cada día, cuando creemos que lo que hacemos tiene un sentido, cuando dejamos una huella positiva en la gente a nuestro alrededor.

Conocerse, gustarse, reírse, soñar y relativizar nos ayuda a ser personas más fuertes y satisfechas con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Ésta es la felicidad que quiero y definiendo. Que no busco, sino que llega cuando me esfuerzo en darle sentido y plenitud a mis días.

Te deseo una feliz vida.

¡Que la fuerza (positiva) te acompañe!

Epílogo

Convertirme en el CEO de la felicidad es algo que la vida me concedió tras hacerme pasar por muchos momentos que ninguno consideraríamos felices. Pero la vida es impredecible y también lo es la felicidad. O, para ser más precisos, la felicidad es predecible mientras tú decidas que lo sea. Porque, en mi experiencia, no se trata de lo que la vida te da, sino de lo que tú haces con eso que te da.

No podría estar más de acuerdo con el planteamiento de este libro. Necesitamos volver a lo básico. Solemos estar equivocados sobre dónde podemos encontrar felicidad. Y, como has leído en este libro, la felicidad es más fácil de alcanzar, está más cerca y es más sencilla de lo que pensamos. No se trata de cosas materiales, como solemos creer cuando somos jóvenes. No se trata de juguetes, coches ni dinero. Se trata de la gente que tenemos alrededor, del trabajo que hacemos para convertir este mundo en un lugar mejor. Se trata de nuestros sueños y de las decisiones que tomamos cada día. Y, ciertamente, se trata de nuestra actitud y de nuestras acciones en la vida. Cómo te sientes o quién eres es más importante que todo lo material.

Como acabas de leer en estas páginas de Margarita, uno de los aspectos más importantes para la vida de un ser humano son sus relaciones, especialmente con nuestra familia. En la mayoría de casos, nuestros padres y familiares más cercanos tienen un impacto sobre nosotros que dura toda la vida. Lo aprendí siendo muy joven. Por eso, a pesar de mis orígenes, nada de lo que he hecho en la vida ha sido por dinero, sino por ser un buen padre para mis hijos. Porque sé lo fundamental que es para ellos. Y ahora me aseguro de serlo también para mi nieta. De, sobre todas las cosas, estar presente para ella.

Y me alegra ver que hay un apartado dedicado a la gratitud. Porque para mí la verdadera riqueza está en la gratitud que nos ayuda cada día a recordarnos a nosotros mismos las bendiciones que nos da la vida. Ésa es la auténtica riqueza: apreciar y sentirse agradecido por lo que ocurre en el día a día.

Sólo puedo ponerle un «pero» a este libro. Sé que Margarita defiende que no es posible conseguir todo lo que se proponga en esta vida. Mi madre me dijo cada día que podía. Y yo la creí. Y por eso he hecho las cosas que he hecho en la vida. Así que, quizá Margarita no pueda cantar (no creo que lo haya intentado lo suficiente) ni aunque quisiera. Pero soñarlo e intentarlo multiplica sus oportunidades de llegar a convertirse en cantante. No intentarlo ya es un fracaso. De hecho, yo quería ser Miles Davis cuando era joven. Desafortunadamente, como mi madre se encargó de recordarme, ya existía un Miles Davis.

La vida no siempre es fácil. ¡Que me lo digan a mí! Pero no importa cuáles sean las circunstancias, debes pensar que no has sido ni el primero ni el último que ha pasado por malos momentos. Hay algo que debes hacer todos los días: preguntarte qué has hecho para conseguir la vida que quieres para ti y para tus seres queridos. Puedes escoger crear la vida que quieres. No es fácil, pero definitivamente merece la pena. Debes darte permiso para soñar. El futuro es incierto. Hay obstáculos y desafíos. Pero siempre los he superado moviéndome, evolucionando. Ignorando el miedo, la vergüenza o esas voces que me decían «no puedes, no eres lo suficientemente bueno». Habrá malos días, pero no días perdidos. Debemos ir paso a paso, pues es importante seguir hacia delante. Tu verdadero valor está en lo que haces por los demás, cómo actúas y cómo usas el talento que se te ha dado.

Conocí a Margarita hace dos años. La vida debería habernos cruzado antes dado nuestro interés común en la felicidad. Y casi lo hicimos, cuando ella estaba en Coca-Cola, pero llamó al número equivocado. Aunque bueno, ésa es otra historia.

Pasamos mucho tiempo hablando sobre la felicidad. Cuando hablas con ella y pasas tiempo con ella, entiendes la felicidad no sólo en teoría sino en la práctica. Ella irradia felicidad. Es una de esas personas que quieres tener siempre cerca. ¡Incluso por Skype!

Y un par de años más tarde, cuando por fin marca el número correcto... ¡es para hacerme trabajar y escribir este epílogo para su libro!

La verdad es que espero que este libro se acabe traduciendo al inglés. Primero, porque me habría sido mucho más fácil leerlo, pero, sobre todo, porque creo que es un libro indispensable que puede ayudar a muchas personas en su búsqueda de la felicidad.

CHRIS GARDNER
Autor de *En busca de la felicidad*

Agradecimientos

Siempre me he leído los agradecimientos de un libro antes de empezarlo. Porque dicen mucho del autor y porque me parece una de las partes más bonitas de una obra. Y más ahora, que sabemos que ser agradecido es una de las claves de la felicidad.

Pero ahora que me toca a mí, me parece algo muy difícil, porque la lista es tan larga que temo dejarme a alguien.

Así que, de entrada y preventivamente, pido disculpas a quien sea que me deje. Aunque no esté aquí, seguro que está en mi corazón.

Empiezo por las personas que me han animado a hacer algo que me infunde tanto respeto como escribir un libro.

César, que lo ha hecho durante años. Eduardo, que lo ha hecho incluso doblándome vídeos de famosos que me animaban (curiosamente con una voz muy parecida a la suya) a escribir este libro. Jordi, que fue la primera persona que me dijo «tienes un libro dentro» y con quien algún día escribiré uno, seguro. Roger, que por algún motivo que se me escapa, confió en mí para esta locura y que me ha ayudado tanto. Jesús, que me explicó cómo y por dónde empezar. Josep, que me ayudó a continuar y a que todo tenga algún sentido. Rubén, que lleva muchos libros a sus espaldas, que me dio grandes consejos para hacer esta tarea algo más sencilla y que siempre está ahí con la mano tendida. Cipri, que anima y contagia y ayuda sin esperar nada a cambio, siempre y a todos. Carlos García, que no sólo me ha animado, sino que me ha ayudado y aguantado pacientemente en un restaurante japonés que nos hace muy felices a los dos. Y a Maxi, que además de animarme me ha presentado a algunos de los que aparecen en este libro.

Sigo con los que me han enseñado sobre felicidad. La lista es más larga aún. Jesús Gallardo, que comenzó con el Instituto, como el gran experto en Investigación que es, Lady Maribel, otra gran experta y otra gran persona, Eduard Punset, Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás y todos los expertos con los que he tenido la suerte de trabajar o coincidir en algún momento a lo largo de estos años: Javier Sádaba, María Jesús Álava, Alejandra Vallejo-Nágera, Javier Urra, Jesús Sánchez Martos, Sonja Lyubomirsky, Ian Triay (que me abrió la puerta de Bután). Y los que aprendieron conmigo por el camino y ayudaron a que el Instituto fuera lo que fue: Elenilla, Saúl, Silvita y Carlos Chaguaceda, que siguió la senda del Instituto, mejorando incluso el trabajo previo. Y desde luego a Marcos de Quinto, que fue el visionario que hizo posible que lo hiciéramos posible.

A él y a Chris Gardner tengo que agradecerles enormemente que sean prologuistas de este libro. Cualquiera de ellos tiene cientos de peticiones y escasez de tiempo. Pero todo mi cariño, eso sí.

También estoy enormemente agradecida a las dos empresas que me han permitido aprender sobre felicidad, Coca-Cola y Adecco.

Coca-Cola porque me regaló experiencias que nunca olvidaré y oportunidades que me han hecho ser quien soy. Y desde luego amigos que siguen y seguirán en mi vida haciendo realidad eso de que gran parte de nuestra felicidad viene de nuestras amistades.

Adecco me ha regalado aprendizajes y la posibilidad de creer que casi todo se puede cambiar y mejorar. Y conocer a gente de todo el mundo con un propósito común. Aunque reconozco que me quedo con los 1.800 de España que me han regalado cada día una sonrisa, una amistad y la felicidad que deja el que te hagan sentir que dejas huella con lo que haces.

Y nivel personal a los Pérez de Zabalza, tíos y primos, una saga de más de setenta personas que han formado parte de mi vida y que siempre siempre están ahí cuando los necesitas. Muchos en Madrid, algunos en Vitoria, Mallorca y San Sebastián, y otros en Viena, Estados Unidos, Colombia... En nuestro imperio nunca se pone el sol. Como diría Javichu, es «dimensional».

También a todos los amigos que me habéis enseñado la parte práctica de esa teoría que dice que los amigos nos hacen más felices. Confirmando que, efectivamente, la teoría funciona.

A los amigos del cole, recuperados después de muchos años a través de nuestras cenas canallas.

A mis amigas Roquet, Guti, Mari Rocis, Lucita, la Cristi, Carmen y Angelita. Y en especial a Carca, Ruiz y Grace por nuestras *Comidas con Margui* que me dan toda la felicidad del mundo.

A los que han aparecido en mi vida más recientemente, como Paco (y su familia) que me ha enseñado el mundo de la música y de la amistad por la puerta grande, o como Moniquilla, Mireia, Emma o mi Meri de la Rich (sigue pendiente tatuarnos el logotipo del París-Dakar).

A Juanjo, que ha sido siempre un «margaritista» incondicional y que sigue siendo la persona que más me ha hecho reír del mundo (una parte importante de la felicidad)

A mis padres que me han regalado una vida plenamente feliz y me han dado y enseñado todo lo que una persona puede pedir. Y a mis hermanos, (y cuñadísim@s) que me han ayudado más que nadie a ser lo que soy y me han hecho esforzarme y trabajar duro desde que tengo uso de razón (suponiendo que ya lo tenga).

A las tres personitas a las que dedico este libro, que me dan cada día tanta felicidad que espero les quede suficiente a ellas para el resto de sus vidas.

Y por supuesto a ti, que estás leyendo estas páginas, por dedicarme lo más escaso y precioso que tenemos las personas, tu tiempo.

Bibliografía

- Álava, María Jesús, *Las 3 claves de la felicidad: perdónate bien, quíete mejor y coge las riendas de tu vida*, La Esfera de los Libros, 2014.
- Aristóteles, *Ética nicomáquea. Ética eudemia*, Gredos, 1998.
- Armstrong, Karen Buda, *Una biografía*. Debate, 2017.
- Baumeister, Roy F. y Tierney, John, *Willpower*, Penguin, 2012.
- Ben-Shahar, Tal, *Practicar la felicidad*, Plataforma, 2011.
- Bruckner, Pascal, *La euforia perpetua: sobre el deber de ser feliz*, Tusquets, 2001.
- Calle, Ramiro, *Las zonas iluminadas de tu mente: 50 antídotos contra la infelicidad*, Temas de Hoy, 2003.
- Csikszentmihalyi, Mihály, *The Psychology of Optimal Experience*, Harper Perennial, 2009.
- Cuddy, Amy, *Presence: Bringing your Boldest Self to your Biggest Challenges*, Little Brown, 2015.
- Emmons, Robert A., *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier*, Houghton Mifflin, 2008.
- Flintoff, John Paul, *How to change the world*, McMillan, 2012.
- García Larrauri, Begoña, *Programa para mejorar el sentido del humor*, Pirámide, 2006.
- Gilbert, Daniel, *Stumbling on Happiness*, Alfred A. Knopf, 2006.
- Goleman, Daniel, *The brain and emotional intelligence: New Insights*, More than sound, 2011.
- Grant, Adam, *Give and Take: A Revolutionary Approach to Success*, Penguin Random House, 2013.
- Kogan, Nataly, *Happier Now*. Sounds True, 2018.
- Lenoir, Frédéric, *Sobre la felicidad. Un viaje filosófico*, Ariel, 2014.
- Lledó, Emilio, *Elogio de la infelicidad*, Cuatro, 2005.
- Lyubomirsky, Sonja, *La ciencia de la felicidad*, Books4Pocket, 2011.
- Mago More, *Superpoderes del éxito para gente normal*, Alienta, 2015.
- Marías, Julián, *La felicidad humana*, Alianza, 1987.
- Meyer-Robson, Tara, *The Flow: 40 Days to Total Life Transformation*, Happy Peacock Media, 2017.
- Mora, Francisco, *¿Está nuestro cerebro diseñado para la felicidad?*, Alianza, 2012.
- Pawlak, Laura, *Hungry Brain*, Biomed Books, 2010.
- Punset, Eduard, *El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas*, Destino, 2007.
- , *Viaje a las emociones*, Destino, 2010.
- , *Viaje al optimismo*, Destino, 2011.
- Punset, Elsa, *Una mochila para el universo*, Destino, 2012.
- , *Felices*, Destino, 2017.
- Quintas, Cipri, *El libro del networking*, Alienta, 2017.
- Rojas Marcos, Luis, *La fuerza del optimismo*, Aguilar, 2005.
- Russell, Bertrand, *La conquista de la felicidad*, DeBolsillo, 2003.
- San José, Antonio, *La felicidad de las pequeñas cosas*, Espasa Libros, 2011.
- Seligman, Martin, *Authentic Happiness*, Simon and Schuster, 2004.
- , *Flourish: A visionary new understanding on Happiness and Well-being*, Atria, 2013.
- Séneca, Lucio Anneo, *Sobre la brevedad de la vida, el ocio y la felicidad*, Acantilado, 2013.
- Somer, Elisabeth, *Eat Your Way to Happiness*, Overseas Edition New, 2012.
- Vázquez, Carmelo, *Optimismo Inteligente. Psicología de las emociones positivas*, Alianza, 1998.
- Vázquez, C. y Hervás, G., *Construction and Validation of a measure of integrative well-being in seven languages. The Pemberton Happiness Index? Health and Quality of Life Outcomes*, 2013.
- , *La ciencia del bienestar*, Alianza, 2009.

Deconstruyendo la felicidad
Margarita Álvarez

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 reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Sylvia Sans Bassat

© de la fotografía de portada, Luis Malibrán

© Margarita Álvarez Pérez de Zabalza, 2019

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.

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

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): marzo de 2019

ISBN: 978-84-17568-38-2 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Sinopsis	4
Portadilla	5
Dedicatoria	6
Prólogo	7
Introducción	10
1. ¿Desde cuándo hablamos de felicidad?	13
2. De Kant a la neurofelicidad	18
3. La psicología positiva	22
4. Radiografía de la felicidad	27
5. Claves universales	35
6. Y neto neto, ¿qué he aprendido sobre la...	80
7. Lo que piensan algunas grandes personalidades sobre...	87
A modo de conclusión	102
Epílogo	104
Agradecimientos	106
Bibliografía	108
Créditos	109