

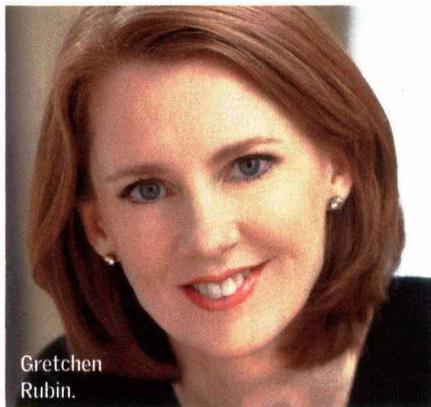
Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/01/2011	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	12	2	EL PROYECTO "FELICIDAD" PARTE 01	19,9x25,1	No Definido

TENDENCIA:

EL PROYECTO "Felicidad"

Haga su cama todos los días, deje de reclamarle a su pareja, ríase harto, acuérdesse que los días pueden parecer muy largos, pero que los años se hacen cortos: son algunos de los consejos que la abogada Gretchen Rubin, entrega en su bestseller "The Happiness Project". En él relata cómo pasó un año investigando y probando las teorías sobre la felicidad y qué resultado dieron.

Por DANIELA MOHOR W. Ilustración FRANCISCO JAVIER OLEA.



Gretchen Rubin.

CORTESÍA GRETCHEN RUBIN

Desde su pulcro departamento —un triplex en un barrio exclusivo de Manhattan, en que los libros de la biblioteca están clasificados por tema y orden alfabético, los clósets impecablemente organizados y los juguetes de sus dos hijas ordenados en contenedores— Gretchen Rubin cuenta que tiene una personalidad adversa a los cambios: "No me gusta viajar, disfruto de muy pocas cosas que hago siempre, no tengo un gran rango de intereses".

Por eso, cuando hace un par de años se sumergió en la lectura de libros e investigaciones científicas que indicaban que la no-

vedad y los desafíos eran factores esenciales en la felicidad, ella no lo creyó posible.

—Pensé: "La novedad y el desafío no me hacen felices, el control y la familiaridad de las cosas sí", pero como estaba estudiando el tema de la felicidad, necesitaba poner esa idea a prueba. Y me desafié.

Gretchen Rubin creó un blog —algo que le parecía muy intimidante— que, pensaba mantendría sólo un par de semanas.

Pero han pasado tres años desde esa fecha y su blog www.happinessproject.com hoy es una de sus principales ocupaciones.

—Creía que lo abandonaría como muchas cosas que he intentado hacer, pero ¡me encantó! Ahora estoy convencida de la importancia de la novedad y el desafío para

la felicidad. Cambié completamente de opinión al respecto —dice por teléfono.

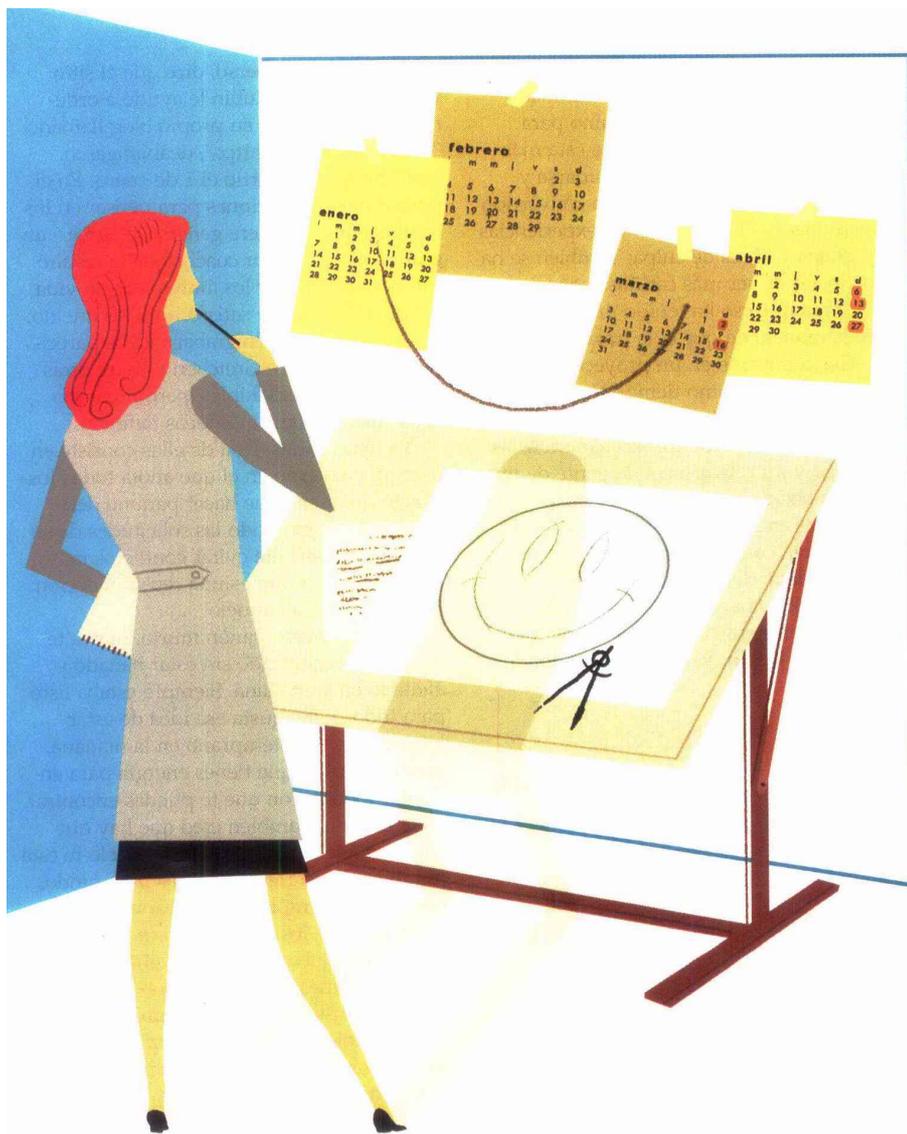
Probar las teorías que se han desarrollado en el ámbito de la psicología positiva, testear personalmente las creencias ancestrales sobre qué hace feliz al ser humano, reflexionar sobre lo que ella quería para su vida y tomar medidas en ese sentido fueron algunas de las tareas a las que Gretchen Rubin se dedicó durante un año y que plasmó en su libro "The Happiness Project or, why I spent a year trying to sing in the morning, clean my closets, fight right, read Aristotle, and generally have more fun", que se publicó en 2009 en Estados Unidos, y que ha sido traducido a más de diez idiomas (en España se llama "Objetivo felicidad, de cuando pasé un año de mi vida cantando alegres melodías, ordenando los armarios, leyendo a Aristóteles y, en general, preocupándome menos y divirtiéndome más"), y que se convirtió rápidamente en el best seller número uno de la lista del New York Times.

Gretchen Rubin es una abogada formada en la Universidad de Yale, que fue editora jefa de "The Yale Law Journal" y asistente de la jueza de la Corte Suprema estadounidense Sandra Day O'Connor, hasta que decidió abandonar las leyes para dedicarse a escribir, hace 12 años. Entre otras cosas, publicó un libro sobre Winston Churchill, otro sobre John F. Kennedy y luego "Power Money Fame Sex: A User's Guide" (Poder, dinero, fama y sexo: una guía de uso) con el que se hizo más conocida en Nueva York. Pero además de ser una exitosa profesional, Gretchen Rubin es también una esposa, una acomodada madre de familia con una vida feliz, que quiso ser más feliz aún.

—Estaba atrapada en un bus un día de lluvia y tuve una de esas oportunidades de reflexionar que uno generalmente no tiene cuando anda corriendo. Y pensé: "¿Qué quiero para mi vida?". Me contesté: "Quiero ser feliz". Pero luego me di cuenta de que no había pensado en si era feliz o en si



Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/01/2011	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	13	2	EL PROYECTO "FELICIDAD" PARTE 02	19,9x25	No Definido



momentos para ser más liviana y tener un cuaderno en el que cada día se anotan tres cosas por las que uno se siente agradecido.

Claudio Ibáñez, psicólogo y director ejecutivo del Instituto Chileno de Inteligencia Emocional, lleva años abocado al desarrollo de la psicología positiva en nuestro país. Explica que desde la perspectiva de esa disciplina, "la felicidad es el predominio en las personas de emociones positivas por sobre las emociones negativas". Por eso, recomendaciones como las que aparecen en "The Happiness Project", aunque puedan parecer muy pedestres, tienen sentido.

—Hay cosas terrenales que te hacen felices, así como hay también cosas más espirituales, como la trascendencia, el tener buenas relaciones interpersonales, los actos de generosidad, la gratitud —dice.

UNA ACTIVA BLOGUERA

El éxito de Gretchen Rubin fue casi inmediato. La autora explica que una de sus metas con el libro era precisamente cambiar su vida sin cambiarla. Explica:

—Si uno mira desde afuera, mi vida es la misma: hago el mismo tipo de trabajo, vivo en el mismo departamento, tengo la misma familia y la misma rutina. Pero mi experiencia de vida es mucho más feliz, porque eliminé lo que me enojaba, o me hacía tener resentimientos. No siempre se necesita una gran transformación.

Además, la buena recepción de su libro y su nueva afición por bloguear causó que "The Happiness Project" tomara proporciones inesperadas en un comienzo. La ex abogada, quien trabaja actualmente en un segundo libro sobre la felicidad, le dedica también mucho tiempo al blog. Postea seis días a la semana: Los lunes propone una idea sobre la cual reflexionar, los martes sube un video, los miércoles entrega tips para ser más feliz, los jueves publica una entrevista, los viernes propone una resolución y el fin de semana sube al sitio la cita de algún autor valioso.

Además, mantiene al día su página facebook, twittea y tiene una newsletter. Otra de sus ocurrencias consistió en lanzar el año pasado el "2010 Happiness Challenge" o "Desafío de felicidad 2010" que consiste en que la gente se inscriba y siga sus recomendaciones durante 12 meses. El año pasado participaron cerca de 10 mil personas. Para 2011 ya cuenta con más de mil inscritos. Su blog se ha convertido así en un verdadero espacio de discusión. Y poco a poco fue generando una verdadera tendencia: la de asumir la felicidad como un proyecto concreto más que como un concepto. En Nueva

podría ser más feliz. Y dije: "Debería hacer un 'proyecto felicidad'". Una de las cosas que quería de mi proyecto felicidad era poder apreciar más lo que tenía. A veces la gente cree que uno tiene que sentirse muy infeliz o estar viviendo una crisis para pensar en estos temas, pero la verdad es que uno puede ser feliz y querer usar esa base para serlo más aún —explica.

Al día siguiente, Gretchen partió a la biblioteca y sacó todos los libros que encontró sobre el asunto para investigar: revisó desde textos de Aristóteles, Boethius, Shopenhauer, hasta escritos del Dalai Lama, libros de Malcolm Gladwell y antiguos números de la revista Psychology Today, y poco a poco lo que comenzó como un proyecto personal se transformó en la preparación de un libro.

En "The Happiness Project", Gretchen

identifica 12 temas que según los expertos son relevantes y asigna cada uno a un mes del año. Entre ellos están el matrimonio, el trabajo, la crianza, la amistad, la diversión, el dinero. Para cada uno de esos ámbitos establece una serie de resoluciones que busca cumplir, qué fundamento científico o empírico tienen, y luego cuenta cómo le va.

—Mi primer tema, por ejemplo, es la energía, porque creo que si uno es capaz de tener más energía, todas las otras resoluciones son más fáciles de mantener. Mi primera resolución fue dormir lo suficiente.

La idea de fondo es que uno puede cambiar su estilo de vida optando por tomar medidas muy concretas. Algunas de éstas son, para Gretchen Rubin, hacer más ejercicio, botar cosas y ordenar para sentirse más energética. O cantar en la mañana, tomar tiempo para sus proyectos personales, darse

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Estimación
11/01/2011	EL MERCURIO - (STGO-CHILE)	14	2	EL PROYECTO "FELICIDAD" PARTE 03	20,1x24,6	No Definido

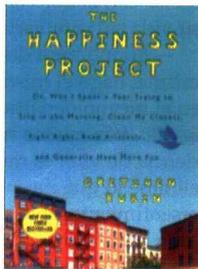
York existen distintos grupos que se juntan regularmente para ayudarse a desarrollar su propio "happiness project" y alrededor del mundo ya son varios los seguidores. La clave de su éxito estaría en la palabra "proyecto". Así explica el encargado de los libros de autoayuda de la cadena de librerías estadounidenses Borders Books el éxito de "The Happiness Project".

—Me pregunto si no tiene que ver con la palabra "proyecto" —le comentó al New York Times—. Le da una sensación de estructura a la gente.

PROYECTOS EN PROCESO

Estructura es algo que a Gretchen Rubin no le falta. Para lograr ser más feliz y poder manejar todas sus resoluciones (sólo en 2010, se le ocurrieron 92) creó lo que llama una "resolution chart" (grilla de resoluciones) que le manda a quien se lo pida por mail y en la que ella va marcando las metas alcanzadas y las por lograr mes a mes.

Estructura es también lo que Rachel Galan, una bibliotecaria de 38 años que vive en el pueblo de Nacogdoches en Texas, encontró en el libro de Gretchen. Casada hace 17 años, con tres hijos de 16, 13 y 9, el año pasado Rachel sintió que su vida dio un giro.



—Después de

11 años como bibliotecaria académica me encontré en la posición de preguntarme qué quería ser de grande. ¿Qué tenía que ofrecer? ¿Cómo podía sentirme más comprometida en la vida? —cuenta desde su pueblo de 32 mil habitantes.

Rachel renunció y empezó a trabajar de manera independiente asesorando a personas que buscan financiamiento para proyectos de educación, arte, comunitarios o relacionados con bibliotecas. Dice sentirse muy gratificada al ayudarle a la gente a alcanzar sus sueños. Hace un par de semanas decidió dar un paso creando su propio "proyecto felicidad".

—Yo soy muy buena para hacer listas, así que pienso y escribo las resoluciones que quiero cumplir. Eso me permite sentir que es más probable que tenga éxito con las cosas que quiero conseguir este año.

Rachel —quien es una de las inscritas para el "2011 Happiness Project" organizado por Gretchen Rubin— también comenzó un blog (<http://trailblazingmylife.blogspot.com/>) y en los pocos días que lleva en su proyecto felicidad, dice haber notado

ya varios cambios alentadores. Por ejemplo, asegura que al tener claro cuáles son sus objetivos nunca pierde una oportunidad de progresar un poco en el camino para alcanzarlos. También cuenta que está más consciente de la necesidad de cuidarse y darse tiempo para ella, lo que ha convertido sus actividades "mundanas" en experiencias muy gratas y libres de culpa. También se ha preocupado de ser más cariñosa con su marido y nota que eso ha tenido un impacto sobre la manera en que él la trata también.

—Concentrarme en un proyecto felicidad significa que tomo tiempo todos los días para examinar las cosas buenas que poseo en mi vida, redefinir las experiencias que tengo y mi relación con la gente de manera más positiva y tratar de ser mejor persona. Todas esas cosas me hacen más feliz y más contenta con mi vida —dice.

Al otro lado del Atlántico, Dean Langasco (35 años, casado) también es uno de los numerosos lectores del blog de Gretchen Rubin. Vive en Belfast donde

A los psicólogos no les sorprende la tendencia de crear "Happiness project". "La felicidad es clave para sobrevivir en el largo plazo".

creó hace seis años su propia empresa, una agencia de publicidad que se llama "I love Mondays" (Me gustan los lunes), y dice haber sido siempre un espíritu inquieto que busca maneras para vivir mejor.

—Una vez empecé un blog llamado "The Habit Master" (el maestro de hábitos) para tratar de obligarme a adoptar buenos hábitos y compartir ese desafío con otros. No lo mantuve porque tenía mucho trabajo con mi negocio, pero he leído muchos libros de autodesarrollo de autores como Stephen Covey, Anthony Robbins. Siempre me ha gustado hablar de la felicidad y aprovechar la vida lo más posible —cuenta desde la principal ciudad de Irlanda del Norte.

Dean es conversador. Por chat dice que es una persona alegre, que está rodeado de personas positivas y que quizás lo que busca es poder manejar mejor el estrés y "sentirse más cómodo en el mundo", más que ser feliz. Bromea:

—O quizás como mi madre de niño siempre me decía que algún día haría algo especial o sería una persona muy especial, no voy a ser realmente feliz hasta que sea

ese ser especial.

De carácter disperso, dice que el sitio web de Gretchen Rubin le ayudó a ordenarse. Y a empezar su propio blog llamado "The Happiness" (<http://deanlangasco.com/?p=7>), que partió el 1 de enero. En él postó recomendaciones para pensar en los cambios que se quiere generar, y agregó un gráfico diseñado por coachs que le resultó útil para identificar los ámbitos de su vida en los que se siente satisfecho y los que no.

—Tengo pensado grabar videos parecidos a los que hace Gretchen y usaré otras herramientas disponibles, pero pretendo desarrollar mis propias ideas también.

Ya tiene varias. Una de ellas consiste en usar un cuaderno en el que anota todos los días lo que tiene que hacer para no dejar fuera nada, sobre todo las solicitudes de su señora. Eso permite evitar conflictos matrimoniales. La otra es una recomendación: "actúen como mi abuelo".

—A mi abuelo, quien murió, nunca te lo habrías encontrado sin estar bañado y afeitado en la mañana. Siempre estaba listo para todo. Y me gusta esa idea de estar levantado y listo temprano en la mañana, porque implica que tienes energía para enfrentar todo lo con que te puedas encontrar en el camino. También creo que hay que comportarse pensando que tu abuelo te está mirando. Así si mientras estás manejando, por ejemplo, empiezas a pelear con otro conductor y a insultarlo te vas a preguntar: "¿eso haría que mi abuelo se sintiera orgulloso?". Lo más probable es que le bajes el perfil al conflicto y sigas tu camino.

El psicólogo Claudio Ibáñez no se sorprende con esta nueva tendencia de crear "happiness project", ya sea a través de grupos que se juntan o de blogs. Explica que la felicidad implica algo más que sentirse bien, que se trata de activar en cada uno las emociones que nos permiten funcionar de manera óptima y que ha sido una búsqueda permanente del ser humano. Que ahora sólo se ha ajustado a los tiempos actuales.

—La evolución nos ha construido de manera tal que la búsqueda de la felicidad es muy fuerte en nosotros. La felicidad es clave para sobrevivir en el mediano y largo plazo como especie, por eso esa avidez por alcanzarla. Y si uno la toma como proyecto es el proyecto más importante en el que nos podemos involucrar como personas, como familias, como grupos, organizaciones, porque si trabajamos para incrementar la felicidad como algo que permite incrementar las emociones positivas, como requisito para funcionar mejor, estamos en algo de mucha trascendencia, que es utilizar los conocimientos de la ciencia para funcionar mejor como sociedad. ya