

Energía positiva

★
Rosemary Olivera
sevillana, de 29 años,
nuestra mujer real de
portada, se declara
optimista y vital.

ser feliz hoy

5 MAESTROS DEL OPTIMISMO NOS DICEN CÓMO

Seguro que si existiese una pócima para serlo, intentaríamos caer en ella como Obelix. ¿Existe alguna receta para lograrlo? ¿Algo que nos proteja en estos tiempos? Sí, y sólo depende de nosotros. Punset, Rojas Marcos, Matthieu Ricard (el hombre más feliz del mundo), sor Lucía Caram y Jaume Santlloriente nos dan las claves.

por Carmen Sabalette & fotos Cristina Esperanza

A QUIÉN NO LE GUSTARÍA SER FELIZ?

La pregunta puede resultar una obviedad, pero la respuesta no lo es tanto. Porque, a simple vista, en un mundo tan complicado y 'tan en crisis' como el actual, no parece que sea muy fácil lograrlo. El II Congreso Internacional de la Felicidad, patrocinado por Coca-Cola, reunió hace pocos días en Madrid a los expertos que más saben sobre ella. ¿La conclusión? Que no es tan difícil como creemos, que está más en que quienes nos rodean lo sean que en buscar -obsesivamente- la nuestra. Comunicarse, rodearse de amigos, hacer ejercicio, ser flexible ante los cambios de la vida (adaptarse a ellos), mantener la esperanza en el futuro (generar pensamientos positivos), explicarse las cosas de forma racional y no catastrofista, cultivar varios intereses y reírse, reírse... son algunas de las pautas que dieron. Mía habló con cinco de ellos. Aquí tienes las conversaciones (todas llenas de sabiduría).

EDUARD PUNSET

"Cuida tu día a día, ahí está tu posibilidad de ser feliz"

Claves para conocerlo

- Licenciado en Derecho y Máster en Ciencias Económicas, Punset se dedicó a la política en los primeros años de nuestra democracia.
- Desde el programa *Redes*, de TVE, que dirige y presenta, nos mantiene al día de los avances científicos.
- Síguelo en su blog: www.eduardpunset.es.

Es un apasionado de la ciencia y, sin embargo, este gran divulgador científico apuesta de lleno por las emociones. Saber gestionar las propias y ajenas es la clave de estar bien.

Mía: Esto de ser feliz parece una historia complicada...

Eduard Punset: ¡Para nada! La felicidad es una historia que se basa en cosas muy sencillas que dan acceso a ella.

Mía: ¿Por ejemplo?

E. P.: En el laboratorio he comprobado que si a una ratita le impido dormir bien, descansar, dura menos. Y dormir bien es algo muy sencillo, que sabemos hacer todos.

Mía: Pero se tratará de algo más...

E. P.: Hoy podemos vislumbrar un mundo en el que seremos capaces de gestionar las emociones. Cuando le pregunto a mi nieta si le han enseñado en el colegio que el desprecio es la emoción más despreciable de todas, me dice que nadie pierde el tiempo en eso. Pero hay que hacerlo. A los niños, entre los 4 y los 10 años, hay que darles mucho afecto, confianza y seguridad, e infundirles curiosidad, para que tengan la suficiente de mayores para buscar su felicidad. La curiosidad nos incita a seguir, a buscar soluciones.

SU RECETA PARA LA FELICIDAD:

Hay que ser optimistas. No podemos dejar que nos 'arranquen' la sonrisa. Si miramos atrás, hemos de reconocer que el ser humano ha necesitado de un 'exceso de optimismo' para sobrevivir. Lo tenía todo en contra y mira lo que ha logrado.



"ESTAMOS PROGRAMADOS PARA SER ÚNICOS GRACIAS A NUESTRA EXPERIENCIA INDIVIDUAL. LA CREATIVIDAD Y LA IMAGINACIÓN SON NUESTROS APOYOS"

Eduard Punset



★
Felicidad

"SI LA BUSCAS EN EL SITIO EQUIVOCADO, CREERÁS QUE NO EXISTE CUANDO NO LA ENCUENTRES" (M. RICARD).



MATTHIEU RICARD

"Haz que los demás sean felices y lo serás tú"

Se 'salió de nota' en un estudio sobre el cerebro de la Universidad de Wiconsin en 2007 (su -0,45 rebasó el límite de -0,3 estipulado, que indicaba plena satisfacción). Desde entonces, se le conoce como 'el hombre más feliz del mundo'.

Mía: ¿Qué es la felicidad?

Matthieu Ricard: El objetivo de la vida. Nadie se levanta y se dice 'voy a sufrir todo el día'. Todos queremos sufrir un poco menos.

Mía: Vale, sí, ¿pero eso cómo se hace?

M. R.: La vida merece ser vivida. La dirección debe ser la satisfacción; si la felicidad es tan importante no puede quedarse en algo vago, hay que 'concretarla' en pequeñas metas, objetivos, en cosas que den sentido a la vida.

Tenemos que pensar en ella como en una capacidad que podemos ejercitar, entrenar. Tiene elementos hereditarios, pero mucho depende de nuestro estado mental interno. Podemos controlar nuestros pensamientos.

Mía: Hoy resulta muy difícil...

M. R.: Sí, es más fácil meditar en un aislado paraje nepalí que en un atasco, desde luego, pero es posible; es cuestión de entrenamiento diario.

SU RECETA PARA LA FELICIDAD:

No podemos ocuparnos sólo de la nuestra; estamos interconectados. Seré feliz si quienes me rodean también lo son. Y ahí yo puedo intervenir, puedo hacer que se sientan bien, facilitarles las cosas, ayudarles. Así me ayudo a mí mismo.

Claves para conocerlo

- Francés, doctorado en Genética Molecular por el Instituto Pasteur, tras presentar su tesis doctoral decidió colgar la bata blanca por el hábito budista.
- Ha escrito varios libros, vive en Nepal y es asesor personal e intérprete de francés del Dalai Lama.



★
Alegria vital
"Cuando me preguntan si la gente es feliz en la India, les digo lo que ellos me cuentan: no son tan maleducados de no ofrecer una sonrisa".

JAUME SANTLLORENTE

"Es más fácil de lo que creemos. No levantes muros"

Claves para conocerlo

- Fundó en 2005 la ONG Sonrisas de Bombay, desde la que promueve la 'lucha pacífica contra la pobreza'.
- Gracias a esta ONG, muchos niños han podido abandonar la prostitución y están yendo al colegio.
- Puedes colaborar en: sonrisasdebombay.org.

Quando conoció la India, la vida de este periodista catalán dio un giro de 180 grados. Lo dejó todo y regresó allí. Bombay estaba lleno de sonrisas que le quemaban por dentro.

Mia: Háblanos de tu primer viaje a la India.

Jaume Santlloriente: Cogí un viaje por una agencia, se llamaba 'India en libertad'. Cuando llegué y vi cosas que sólo había visto en la tele, me pasé llorando toda la noche.

Mia: Y luego...

J.S.: Conocí a Puya, una niña. Me enseñó dónde vivía. Lo tuve claro. Dejé mi trabajo, mi piso en Barcelona y regresé. Los niños de Bombay me enseñaron lo necesario para vivir bien: humildad, agradecimiento, maravillarme por la simple naturaleza.

SU RECETA PARA LA FELICIDAD:

Me lo enseñan a diario los niños: si yo no pienso en mi felicidad, sino en ellos, ella viene, aparece por sí sola. Muchas veces nos aprisionamos en nosotros mismos; un tanto por ciento de nuestras angustias son cárceles que construimos nosotros.



LIBROS DE CABECERA

Punset, Ricard, Caram, Rojas Marcos, Santlloriente... Todos han escrito varios libros, de temática muy diversa, en los que la felicidad, no como un fin en sí misma sino como una herramienta para enriquecernos personal y creativamente, suele estar presente.

SOR LUCÍA CARAM

*“¿El secreto? Está en dar,
no en recibir. ¡Ama!”*

Claves para conocerla

- Argentina, es teóloga y monja contemplativa (vive en el Convento de santa Clara de Manresa).
- Ha promovido varias iniciativas de cobertura social en Manresa (como ella dice, es una 'monja cojonera').
- Escribe un blog en Periodista Digital.



Es una auténtica rebelde. Volcada en los desfavorecidos, esta monja de clausura ha logrado que la lucha vecinal consiga objetivos.

Mía: ¿Con fe se es más feliz?

Sor Lucía Caram: La felicidad no es una meta, sino el aire que me gusta respirar por encima de todos. A los 18 años me hice monja, pero Dios no era nada de lo que me decían. A mí me gustaba Jesús, ese hombre libre que tenía una única pasión, quitar las cruces de sus hermanos. Instaurar con sus amigos un nuevo orden, de paz y justicia.

Mía: Los muros del convento, ¿son altos?

L. C.: No, para nada. Compartimos la lucha de vecinos de Manresa que no tienen qué comer ni trabajo. Ahora vamos a hacer una cooperativa para trabajar el campo, por ejemplo, con mujeres que llevan años sin salir de casa.

SU RECETA PARA LA FELICIDAD:

Consiste en salir de una misma, en estar atenta a dar más que en recibir. Está en amar la vida y en compartirla cada día, en celebrarla y en vivir sin retener a nadie. Hay que ir ligera de equipaje.



“LA FELICIDAD NO RADICA EN HACER LO QUE QUISIÉRAMOS, SINO EN AMAR LO QUE HACEMOS, LO QUE CADA UNO DE NUESTROS DÍAS NOS PIDE”

Sor Lucía Caram

LUIS ROJAS MARCOS

*“Habla, rodéate de amigos,
sé flexible ante la vida”*

Pura lógica y salud: cuanto más diversifiquemos nuestras fuentes de satisfacción, más felices seremos (más motivos tendremos para estar contentos). Así de claro lo tiene (y dice).

Mía: ¿Existe la felicidad?

Luis Rojas Marcos: Cada uno tiene una definición distinta; nadie tiene las mismas necesidades. Por eso, cuando lo estudiamos en mi universidad no usamos esa palabra, sino satisfacción con la vida en general.

Mía: ¿Qué es lo que nos hace serlo?

L. R. M.: La felicidad está en los genes. Todos nacemos con el potencial de ser felices. La selección natural elige aquellas cualidades que nos ayudan a sobrevivir y entre ellas está la sensación de bienestar, que es la única forma de explicar por qué luchar: por estar bien.

SU RECETA PARA LA FELICIDAD:

Lo primero es hablar, comunicarse, reírse, luego crear lazos de afecto con otros, porque eso nos protege. Ser flexibles ante la vida, resistentes, adaptarnos a los cambios. Y algo tan básico como el ejercicio físico, que estimula las endorfinas.

Claves para conocerlo

- Sevillano, estudió Psiquiatría en Nueva York (reside allí desde 1968).
- Cuando se produjeron los atentados del 11S era responsable del sistema hospitalario de la ciudad: “Nos enseñó que debemos disfrutar día a día”.
- Su web: www.luisrojasmarcos.com

