

«Los andaluces son más felices porque enfocan mejor los problemas»

ENTREVISTA

Alejandra Vallejo-Nágera
Psicóloga y escritora

► La autora de «El amor no es ciego» presenta hoy en Sevilla «Hablemos de felicidad», un libro coral y optimista cuyos beneficios irán a Mensajeros por la Paz

JESÚS ÁLVAREZ
SEVILLA

Alejandra Vallejo-Nágera (Madrid, 1958) es escritora, profesora universitaria y experta en psicología de la comunicación. Ha publicado más de treinta libros y presenta hoy en Sevilla «Hablemos de felicidad» (Urano), una obra en la que participa junto a otros autores que debatieron sobre este peliagudo asunto en un reciente congreso internacional celebrado en Madrid y que patrocinó Coca-Cola.

—¿La felicidad se aprende en casa?

—Sí. Los padres optimistas educan a hijos optimistas, lo cual quiere decir que esas personas están enfocadas para salir de los problemas.

—¿La felicidad está fuera, como mucha gente cree, o más bien la lleva uno dentro?

—La felicidad está dentro de uno, aunque las circunstancias externas pueden favorecer a que una persona se encuentre bien, pero la felicidad es sobre todo una actitud interna.

—¿Las personas que son más felices enferman menos y viven más?

—Está comprobado que las personas más felices llegan a vivir hasta unos diez años más como media, porque se cuidan mejor, se tratan mejor y hacen que los demás les traten mejor.

—¿Para ser feliz hay que ser valiente y asumir riesgos?

—Para ser feliz hay que saber que la vida está llena de problemas y que hay que encontrar placer en la conquista de las soluciones, en superar estos problemas.

—¿Qué cree que es necesario desaprender para llegar a ser feliz?

—Las excusas. Lo que pasa es que son muy tentadoras.

—¿El que se queja de todo es feliz o infeliz?

—El que se queja de todo encuentra un beneficio enorme en quejarse de todo, porque busca que otro asuma su responsabilidad. Pero las quejas acaban contagiándose, igual que la infelicidad. Y para demostrarlo le pido a todos los lectores de ABC que hagan una prueba: le pido a cada uno que sonría y observe cuantas sonrisas le vienen de vuelta.

—Además de a sonreír más, ¿qué más hay que aprender para llegar a ser feliz?

—Hay que aprender que la felicidad



KAKO RANGEL

«El pesimismo es muy contagioso. Podemos decidir nuestro presente y empezar ahora mismo»

no es algo que te toca como la Lotería, que es una conquista personal que exige esfuerzo y prestar atención a las oportunidades.

—¿Y cuando no las hay?

—Siempre las hay.

—¿Del fracaso se aprende más que de cualquier otra cosa?

—Al ser humano no le gusta sufrir y por eso el fracaso siempre supone un buen aprendizaje.

—¿Se puede ser feliz sin que alguien te quiera?

—Es más difícil, pero se puede. Se puede vivir sin amor de pareja, pero sin amor no se puede ser feliz.

—¿A qué tipo de amor se refiere?

—A todo tipo de amor.

—¿Al amor propio, por ejemplo?

—Sí, porque no se puede dar lo que uno no tiene. Es difícil conseguir que te quieran si tú no te sabes querer.

—O sea, que sin autoestima no es posible ser feliz...

—No. Hay que tratarse bien porque cuando una persona se trata bien sabe lo que tienen que hacer los de-

más para que se sienta feliz.

—¿Hay que ser inteligente para ser feliz o basta con ser un poco listo?

—Las personas inteligentes tienen un mejor acceso a la felicidad porque la felicidad no es algo que te toca sino que consiste básicamente en superar los problemas. Y la inteligencia ayuda a superar casi todos los problemas y a escoger las mejores opciones.

—¿Y los listos?

—Para mí los listos son como los inteligentes, pero más rápidos.

—En las últimas encuestas los españoles no señalan el dinero como una de las cosas que les hacen más felices. ¿Es que ya no somos tan materialistas?

—Desde luego el ser humano tiende a ser materialista, pero el dinero no da la felicidad, aunque pueda ayudar un poco. Lo que sí nos produce felicidad es la seguridad económica.

—¿Cree que ha cambiado la escala de valores de los españoles desde que empezó la crisis?

—Sí, porque ahora luchamos para seguir o conseguir lo que estamos perdiendo, que antes no valorábamos.

—¿Nos está pasando como con la salud, que apenas la valoramos mientras la tenemos?

—Exactamente igual. El problema es que los seres humanos nos acomodamos a aquello que nos va bien y lo consideramos como un derecho adquirido, cuando se trata de algo que tenemos que cuidar para no perderlo.

—¿El amor también hay que cuidarlo a diario para no perderlo?

—Sí, y no hace falta tanto. Es suficiente con detalles pequeños y no grandes acontecimientos. En el detalle cotidiano está la diferencia.

—El 67 por ciento de los andaluces declaró haber sido feliz en 2011. ¿Es que nos conformamos con poco?

—Los andaluces saben dimensionar los problemas mejor que otros. Saben que hay un problema de paro, pero al mismo tiempo hay otras muchas cosas que funcionan bien.

—¿Qué cosas?

—El amor, los amigos, vivimos en un país en libertad, tenemos paz, acceso a la cultura y también salud. Los andaluces enfocan mejor lo que funciona para solucionar con ello lo que no.

—¿En épocas de crisis es aún más necesario ser optimista?

—Sin duda, aunque eso no quiere decir fantasioso.

—¿El pesimismo se contagia?

—Es muy contagioso.

—¿Conviene entonces ahora más que nunca alejarse de los pesimistas?

—Sí. Hay que poner una raya entre el pesimismo del otro y el tuyo. Y decir que el pesimismo del otro no nos interesa.

—Lance un mensaje optimista para todos los pesimistas españoles.

—Decide tu presente y empieza ahora.