

JAVIER URRA

Psicólogo

«La felicidad es una utopía alcanzable que tiene que ver con la actitud»

«Hay gente que no quiere ser feliz, que está más contenta cabreada, y en la vida hay que relajarse y reír más»

Carolina G. MENÉNDEZ
Disfrutar de la belleza, el amor o los amigos, reír, compartir con los demás, relativizar los problemas o dar las gracias son algunas de las claves para encontrar la felicidad, según el psicólogo Javier Urra, profesor de la Universidad Complutense de Madrid y primer Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid entre los años 1996 y 2001.

Urra, un comunicador entusiasta, positivo y muy didáctico, hablará hoy en Oviedo sobre la felicidad, a las 18.45 horas, en el Club Prensa Asturiana de LA NUEVA ESPAÑA. Su conferencia servirá como marco de presentación del libro «Hablemos de felicidad», publicación que recoge los testimonios de científicos, políticos, escritores y deportistas sobre cómo ser feliz en diferentes ámbitos de la vida

—¿Qué es la felicidad?

—Es, ante todo, una utopía alcanzable, una actitud ante la vida que tiene que ver con dar las gracias, compartir, reír, relajarse y concienciarse de que el yo no es importante. Es, en definitiva, una suma de pequeños ratos.

—Entonces, ¿se puede decir que es una cuestión de temperamento?

—Por supuesto. Si bien hay hechos que pueden quebrar la felicidad, el optimista se recupera del sufrimiento mientras que el pesimista y negativo quedará hundido. La actitud va en el carácter. Y aun

que podemos cambiar y se puede aprender a ser más feliz, el carácter puede mejorar pero no cambiar del todo.

—Pero todo el mundo quiere ser feliz

—No. Hay quien no quiere serlo y está más contento estando cabreado todo el día, al igual que hay gente a la que le gusta estar enfermo.

«Las mujeres transmiten mejor sus sentimientos, hay que feminizar la sociedad»

—La felicidad se asocia con la salud, el dinero y el amor.

—El dinero no da la felicidad, contribuye mientras se tengan cubiertas las necesidades y no haya carencias importantes, pero no se es más feliz por tener dinero, en absoluto. En cuanto a la salud, conozco enfermos y personas con secuelas de un accidente que saben disfrutar de la vida, siempre y cuando no vivan en un lecho de dolor. Respecto al amor, es cierto que da la felicidad, pero entendido no sólo como amor con la pareja, también con un padre, amigo, la naturaleza o la música. Hay que apasionarse con algo. El ser humano es profundamente social, tenemos la necesidad del otro, aunque también hay quien

prefiere la soledad y no se enamora. Y es que no se arriesga por cobardía. He oído a gente decir que ni amó ni amará.

—Si el hombre es un ser social, ¿qué papel representa la amistad?

—Necesitamos a los amigos, tanto el hombre como la mujer, pero ésta, a diferencia del varón, sabe transmitir más emociones. El hombre no sabe cómo manejar los sentimientos, es narcisista, y esto viene dado desde la infancia, etapa en la que no se trabajan las emociones. Por eso creo que hay que feminizar la sociedad en el sentido de sensibilizarla.

—¿La belleza tiene algo que ver con la felicidad?

—Aunque se educa poco en la belleza y en su disfrute, hay que deleitarse con ella, tanto con la natural como con la del ser humano.

—¿Y el altruismo?

—Si bien da la felicidad, también es bueno que la gente te quiera.

—¿La felicidad tiene edad?

—No la tiene, pero cambia en función de ella. Para los jóvenes de 18 o 20 años la vida tiene momentos de euforia y también de caída. A los 70, por su parte, todo se mira con cierta distancia y la trascendencia de las cosas es relativa. Es importante que no pensemos que la felicidad sólo es posible entre estas edades. Sin caer en lo patético, se puede ser feliz a cualquier edad.

—¿Cree que la crisis ha reduci-



Javier Urra.

El acto de hoy

«Hablemos de felicidad»

Javier Urra pronunciará la conferencia «Hablemos de felicidad» y presentará el libro del mismo título que recoge las conclusiones del I Congreso sobre felicidad, en el que se destaca que la actitud y el esfuerzo son claves para ser feliz.

Hoy, 18.45 horas

do los niveles de felicidad de la población?

—Como el nivel de felicidad es muy subjetivo, la crisis no importa tanto a la hora de valorar si con ella somos más o menos felices.

—Algunos estudios vinculan re-

ligión y felicidad. ¿Camina de la mano?

—Si ese profundo sentido religioso de la vida sirve de consuelo frente a situaciones difíciles, dará felicidad, no así cuando es entendido como una norma estricta.