

Prólogo

El médico Jesús Sánchez Martos resumió mejor que nadie la esencia de lo que quiso sugerir el colectivo que inspiraba el Congreso de la Felicidad, auspiciado por la empresa Coca-Cola: «Si el siglo pasado fue el de la cantidad de vida, creo que el siglo XXI debe ser el de la calidad de vida. Ya hemos llenado la vida de años, ahora debemos llenar los años de vida».

Por primera vez en España, se estaba dando validez pública al hecho de que la salud no es sólo ausencia de enfermedad, sino que implica un completo bienestar biológico, psíquico y social. Hasta ahora nadie había hablado de los cuerpos más que cuando afloraba en ellos la enfermedad; de tal modo era así, que los sistemas sanitarios hubieran podido llamarse los «sistemas de las enfermedades». Sólo el dolor y el sufrimiento eran móviles suficientes de la acción de instituciones y colectivos sociales.

Anticipar la medicina personalizada en el Congreso sobre la Felicidad equivalía a admitir, por fin, que había vida antes de la muerte; que la ciencia y la tecnología estaban poniendo el punto final a la pugna cruenta e interminable entre los que no tenían nada y los que se aferraban a lo que poseían. De ahora en adelante, iba a poderse aparcar el ensimismamiento sobre si existía vida después de la muerte, compaginándolo con el estudio y control de la propia vida. La realidad es que no había ocurrido nada parecido en los últimos seiscientos millones de años, cuando los colectivos multicelulares elevaron a planos insospechados el esplendor y disfrute de la vida.

El hecho subyacente a ese descubrimiento ha sido la prolongación insospechada, y ahora comprobada, de la esperanza de vida. Desde 1984, la esperanza de vida aumenta a razón

de dos años y medio cada década, de manera que, en promedio, los niños nacidos en torno al año 2000 podrían ser potencialmente centenarios. No se trata, como ha sido durante mucho tiempo, de que la inusitada tasa de mortalidad infantil sea la causa principal de que el promedio de la esperanza de vida siguiera aumentando, sino que ahora no se mueren en la misma medida los que alcanzan los ochenta o noventa años. De ahí que el segundo gran descubrimiento de los tiempos recientes sea la constatación de que el siglo XXI será el siglo de la redistribución del trabajo, en lugar de la redistribución de la renta como ocurrió en el siglo XX.

¿Cómo podrá mantenerse si no la anomalía de personas redundantes en términos biológicos durante los últimos treinta o cuarenta años de su vida, que no pudieron —cuando tenían treinta años—, atender a duras penas todas las horas que se les exigieron de trabajo, de profundización en estudios necesarios o de dedicación a sus obligaciones familiares? ¿No parece más lógico entrever un futuro en el que la humanización de los años aportados por la extensión de la esperanza de vida se verá compensada por menos horas de actividad laboral cuando mayores son los compromisos?

Fue emocionante el testimonio de la alpinista Edurne Pasaban, quien supo esbozar en términos cotidianos lo que ha estado predicando estos últimos años el educador sir Ken Robinson. No sólo es esencial descubrir cuál es el elemento de cada persona —aquello en lo que se siente realizado que a veces puede tardar años en aparecer—, sino su control; es preciso controlar el dominio propio que absorbe la creatividad de todos los promotores de un diseño o de una idea. Ahora bien, la verdad no suficientemente enunciada es que la única manera de controlar el elemento de cada uno es pro-

fundizando en el conocimiento del mismo, es decir, amasando en la definición de su estrategia horas interminables de esfuerzo, tesón y perseverancia. La imagen esplendorosa de los surfistas seguros de su elemento, dominando el paisaje desde la cima de su ola, sólo tiene visos de realidad controlando su elemento, a base de las famosas diez mil horas de esfuerzo y práctica de su deporte.

El cardiólogo Valentín Fuster expuso su tesis sobre que la mejor manera de ser feliz es trabajando por los demás citando un proverbio chino: «Si quieres felicidad durante una hora, échate una siesta. Si quieres felicidad durante un día, ve a pescar. Si quieres felicidad durante un mes, cástate. Si quieres felicidad durante un año, hereda una fortuna (será el tiempo que tardarás en gastarla). Si quieres ser feliz toda la vida, ayuda a alguien». Y esto lo enlaza con la importancia de que los médicos no consideren a sus pacientes como maquinitas que arreglar, sino que tengan en cuenta sus emociones para poder empatizar con ellos.

A Luis Arbea, filósofo e impulsor de la llamada psicología positiva, le tocó recordar los tres consejos auspiciados por el psicólogo Martin Seligman desde la Universidad de Harvard, Estados Unidos. Sus tres consejos para ser feliz tenían que ver con saber vivir el presente, reírnos de nosotros mismos y compartir la verdad. Su primer consejo es otra manera de sugerir lo que la gente de la calle ha aprendido con su propia experiencia: «No soy feliz únicamente al llegar a la meta, sino también mientras camino». La gran ventaja de la psicología positiva es haber puesto de manifiesto también que no hay verdades absolutas y definitivas; practicarla significa aceptar que el otro puede tener ideas absolutamente distintas de las mías.

Manuel Pimentel, escritor, empresario y ex político, recalcó que la felicidad está, efectivamente, en la antesala de la felicidad. Sorprende constatar hasta qué punto esta práctica de la felicidad forma hoy parte del consenso generalizado: equivale a una llamada de atención sobre la importancia de las cosas pequeñas, de los detalles que se fabrican consciente o inconscientemente al pergeñar el camino de la felicidad, cuya culminación no siempre anuncia su apoteosis, sino su éxodo relativo.

María Jesús Álava, psicóloga especializada en inteligencia emocional, llamó la atención sobre la importancia de su disciplina de cara a los tiempos que se avecinan. El consenso es hoy universal sobre la idea de que la mejor manera de impulsar la reducción de los índices de violencia en las sociedades modernas será la aplicación progresiva del aprendizaje social y emocional. La felicidad no depende de las circunstancias, sino de nuestras actitudes y pensamientos. Y ello se aplica también al entorno laboral. María Jesús Álava señaló algunas pautas para ser felices en circunstancias laborales desfavorables, como gestionar bien el tiempo, evitar el pesimismo y el derrotismo, o utilizar el humor.

Sonja Lyubomirsky, psicóloga de la Universidad de California, una de las especialistas en felicidad más reconocidas en el ámbito académico, pudo demostrar que la felicidad tiene un impacto medible en distintas áreas de la vida: la productividad, la creatividad o la salud. A lo largo del Congreso se puso de manifiesto que una de las causas de la falta de creatividad en el comportamiento social y profesional ha sido la jerarquización de las supuestas competencias educativas. El hecho de haber relegado actividades como la danza al último lugar —tras las matemáticas, la física, las humani-

dades, las artes y finalmente la danza—, indujeron a las sociedades industriales a relegar todo componente de creatividad que comportaban determinadas profesiones.

El concepto revolucionario de la plasticidad cerebral, es decir, la posibilidad de incidir mediante la experiencia individual en la programación mental e incluso genética de cada individuo, fue el siguiente gran descubrimiento de ese coro de innovaciones y anticipaciones de lo que el futuro nos reservaba.

Jigmi Thinley, primer ministro de Bután, reveló ante la curiosidad del auditorio la definición o búsqueda de la felicidad a nivel social y macroeconómico, en lugar de la simple bonanza económica o evolución del Producto Nacional Bruto. La felicidad debe y puede conquistarse por otros medios.

En los últimos diez años, la felicidad ha sido una de las únicas cosas sobre las que hemos aprendido mucho gracias a la neurología. En su mayoría, los impactos genéricos de la felicidad han sido comprobados empíricamente. En cambio, todavía no hemos avanzado lo suficiente como para comprobar el impacto de la felicidad en distintos ámbitos concretos como la productividad o la creatividad, o la propia esperanza de vida. Pero estamos en ello.

EDUARDO PUNSET

La felicidad
es la ausencia
de miedo

Eduard Punset

Margarita Álvarez

Primera Presidenta del Instituto Coca-Cola de la Felicidad

Hace ya tres años que creamos esta entidad sin ánimo de lucro. Y la pusimos en marcha a raíz de un estudio que nos reveló que Coca-Cola era la marca más relacionada con la felicidad. Sabemos por qué se nos relaciona con la felicidad, llevamos 125 años hablando de optimismo, de actitud positiva, de pasar el tiempo con los amigos, pero quisimos investigar qué entendían los españoles por felicidad.

Fuimos un grupo de chiflados felices dentro de Coca-Cola los que impulsamos el Instituto Coca-Cola de la Felicidad. Contábamos con un sabio de la investigación que es Jesús Gallardo, con Maribel, con Maite Artes y Lola Merino, y buscamos la ayuda de dos expertos externos: todavía no sé cómo convencimos a Eduardo Punset y a Carmelo Vázquez, que es Catedrático de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, para que se uniesen a nosotros.

Con este excelente plantel abordamos el mayor y más complejo estudio sobre la felicidad que se había hecho nunca en España: tres mil entrevistas, 900 preguntas para cada uno de ellos, durante tres días. Queríamos saber cómo era el español feliz, en qué comunidad autónoma vivía, si era joven o anciano, si era hombre o mujer, si prefería los gatos o los perros, si era del Barça o del Real Madrid... Y también abordamos las conexiones profundas de la felicidad con la economía, la religión, la política, la salud, el amor y el sexo. Mientras preparábamos el estudio participamos en reuniones que empezaban a las nueve de la mañana y que nunca sabíamos cuándo iban a terminar.

La presentación del primer informe fue la puesta de largo del Instituto, y tuvimos mucho éxito. Participamos en programas de divulgación, como Redes, y todavía hoy, la Universidad Complutense y la Universidad Europea están trabajando con la ingente cantidad de información que hay en ese estudio.

Las horas invertidas habían merecido la pena. Tanto, que decidimos hacer un segundo informe, esta vez de ámbito europeo y en plena crisis. Durante la época de bonanza la prioridad de los españoles era la salud, seguida del amor y del dinero. Con las dificultades económicas los españoles seguían considerándose felices, y su prioridad era ahora el amor, como si en casos de premura la tendencia fuese cobijarse entre los familiares y amigos más cercanos.

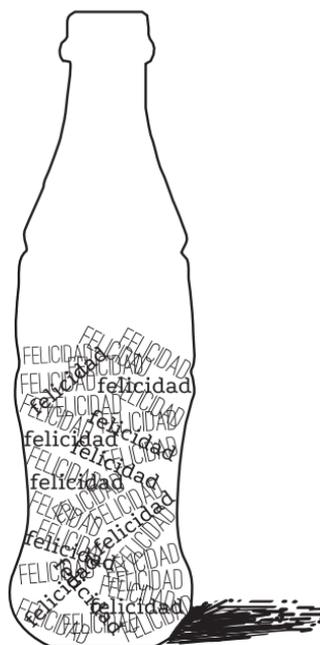
Contamos con la ayuda de expertos para cada área, así empezamos a colaborar con Alejandra Vallejo-Nájera, con Javier Urra, con Bernabé Tierno, con José Antonio Flórez... Fuimos de ciudad en ciudad, impartiendo conferencias, con gran éxito de crítica y de público. También editamos un libro precioso con Javier Urra sobre recetas para compartir la felicidad. Lo presentamos en el Mercado de San Miguel, con Darío Barrio y Belinda Washington, y tuvo una aceptación estupenda.

La consecuencia natural fue organizar un congreso sobre la felicidad —del cual este libro es fiel testimonio— y lo concebimos como la oportunidad de darle voz a expertos que vienen de ámbitos distintos, para poner en común sus conocimientos y experiencias. Hay tres áreas que son importantes para nosotros: cómo medir la felicidad, cómo formar niños que sepan gestionar sus emociones para que las generaciones futuras sean más felices, y cómo se relacionan la felicidad y la salud, porque es posible que para estar sano, para tener una buena salud, haya que conquistar primero la felicidad.

Carmelo Vázquez cree que la felicidad alarga la vida. Yo también lo creo firmemente. Ojalá después de leer este libro tengáis dos semanas extras de vida, por lo menos.

LA FELICIDAD CONSISTE
EN VER LA BOTELLA SIEMPRE
MEDIO LENA

MARGARITA ÁLVAREZ



BLOQUE I:
SUPERACIÓN
Y FELICIDAD

Introducción por Alejandra Vallejo-Nájera

Felicidad... a pesar de las crisis

Inmediatamente después del primer tratamiento de quimioterapia, acompañé a mi amiga a la consulta. Me pregunté si debía aguardar en la sala de espera, pero ella me hizo una señal con la mano y pude observar cómo se tendía en la camilla. La cicatriz estaba todavía muy sensible y su torso continuaba entumecido. Estábamos solas y pasé la palma de la mano por su pelo, en un intento vano de transmitir algo de fortaleza. Entonces la enfermera irrumpió en la estancia, exhibiendo una radiante sonrisa.

Sólo la había visto una vez y, aunque no fue una de las que atendieron a mi amiga, la recordaba bien porque escuché cómo su risa se propagaba por todo el pasillo el día en que yo esperaba en la habitación a que la operación concluyese. Ella hacía el recorrido por las habitaciones de los pacientes y, de cuando en cuando, se percibía su modo de reír alegre y ruidoso. Yo me pregunté qué clase de diversión podía encontrarse en el área oncológica del hospital, donde sólo huele a preocupación, a dolor y muerte. Su actitud me pareció frívola, intolerable, poco seria. En silencio puse en duda su profesionalidad.

Ahora, de nuevo en la clínica, tenía la oportunidad de comprobar lo acertado de mis reproches y me sentí lamentando que fuese ella la que nos hubiera tocado en suerte. No tardé mucho en admitir que, en efecto, su presencia era una suerte.

La brillante sonrisa de aquella mujer, lejos de resultar superficial y frívola, producía un efecto relajante que disipaba ligeramente la agonía y los temores. Contemplarla producía

la sensación mágica de que la vida merecía la pena, a pesar de sus dificultades y sombras.

Sabedora de la erosión que las mutilaciones producen en las persona; conoedora de que no convenía añadir aún más sobrecarga emocional y física a la que toda extirpación de un cáncer conlleva, la enfermera había escondido todo el instrumental bajo un paño.

Mi amiga dejó al descubierto el catéter y el surco de la mutilación todavía frágil y reciente.

—¿Qué tal se cura la cicatriz? —preguntó la enfermera.

—La limpio con cuidado todos los días.

La mujer paseó suavemente los dedos por la herida, examinando el tejido en busca de alguna irregularidad. Mi amiga se echó a llorar en silencio. La enfermera entonces la contempló con ternura.

—Todavía no se la ha tocado, ¿verdad?

No; no lo había hecho. La mujer apoyó la palma de la mano sobre la cicatriz y la dejó allí suavemente durante un rato. La paciente continuó llorando en silencio.

—Venga, tóquela. Esto ya forma parte de su cuerpo —la animó la enfermera.

Pero mi amiga no podía. Así que ella le cogió la mano, le abrió los dedos y depositó la palma sobre la herida cicatrizante, apoyando cuidadosamente la suya encima, dando calor, regalando protección a los sentimientos y al corazón de quien sufría. De este modo permanecieron las dos, paciente y enfermera, durante un rato largo y silencioso que no conocía horario ni prisa, sino tan sólo unas amargas lágrimas que se secaban, poco a poco, gracias a un regalo de amor ofrecido por alguien hasta ese día desconocido.

Todos conocemos a personas que sucumben ante una ni-

miedad y también tenemos noticia de quienes superan agonías y avatares de magnitud descomunal ¿Qué cualidades internas nos permiten soportar la adversidad? ¿Es la superación un don innato? ¿Se trata del patrimonio de algunos privilegiados o consiste en una característica que podemos aprender a desarrollar? ¿Las habilidades para sobreponerse a las situaciones intolerables denotan un exceso de conformismo o son fruto de la capacidad personal para resistir y vencer? ¿Hasta qué punto influye la ayuda física, afectiva o sentimental de los demás en nuestra energía para sortear obstáculos?

Aquellas personas que tienen destreza para lidiar contra las dificultades de la vida están equipadas con lo que en psicología se denomina «resiliencia», o lo que es lo mismo, capacidad para soportar lo negativo gracias a que logran motivarse poniendo el foco en lo positivo, en lo que sí funciona, en las herramientas de las que pueden servirse para salir victoriosos aun en la batalla vital más ardua.* Según los expertos** la resiliencia se nutre de cuatro componentes:

Compromiso: Tendencia a entregarnos plenamente a aquello que elegimos, a pesar del esfuerzo que nos suponga y a sabiendas de que lo que hagamos tiene importancia y otorga dimensión o sentido a nuestra vida.

Desafío: Creencia en que el cambio, por mucho esfuerzo y miedo que produzca, contribuye al crecimiento personal mucho más que la estabilidad. Las personas con arrojo se incentivan y superan las dificultades porque se fijan en el

* Bonanno, 2004; Norlander, 2005; Jackson, 2006.

** Baumgartner, 2002; Maddi, 2007.

logro, en el sentido de su propia competencia personal, más que en la comodidad que otorga el territorio conocido, aunque obsoleto.

Control: Sentimiento de la propia valía y creencia en que es posible influir y modificar de modo favorable los acontecimientos de la vida. Independencia y capacidad para llevar las riendas del propio destino.

Inteligencia social: Habilidad para llevarse bien, pedir ayuda, tener amigos y cómplices. Sentimiento de solidaridad, de pertenencia a un grupo. Capacidad para la empatía, la amabilidad y la estima personal. Las últimas investigaciones comienzan a identificar el modo en que el apoyo social afecta favorablemente a las conexiones neuronales y benefician la salud del cerebro. Por ejemplo, el simple hecho de sujetar la mano de alguien que sufre aminora de modo inmediato las áreas cerebrales que propulsan el estrés y, al parecer, un buen abrazo obra milagros* de tal magnitud que todos deberíamos permitirnos aprender a darlos o recibirlos.

Los textos que se presentan a continuación arrojan luz sobre la importancia de la superación como vitamina esencial que permite obtener paz, bienestar y salud. Conseguirlo está al alcance de todos; lograrlo es posible para los que aprendemos... a pesar de las dificultades.

* Coan, Schaefer & Davidson, 2006.

Edurne Pasaban

Serenidad ante la adversidad

Ingeniera industrial por la Universidad del País Vasco y máster en Recursos Humanos por ESADE Business School de Barcelona.
Primera mujer en culminar las 14 cimas más altas del mundo.

***«Siempre he buscado la felicidad
y en la montaña he encontrado
algo muy muy parecido.»***



Nacemos sin conocer nuestro camino. Tal vez la infancia sea el periodo más feliz de la vida, cuando empezamos a dar nuestros primeros pasos y todo es como una hoja en blanco. Yo jamás pensé que mis pasos llegarían a las cumbres más altas. Ni que encontraría la felicidad siguiendo este camino: conocer los lugares más bellos, a mis mejores amigos, conocer el esfuerzo y la lucha. He aprendido a amar. He aprendido a llorar de alegría. He aprendido a caer y a volver a levantarme. He comprendido el fracaso. He aprendido que los «14 ochomiles», las montañas más altas del mundo, eran mi camino.

Ésas son las cosas que, después de treinta y siete años, han sido importantes para poder decir ahora que soy feliz. Siempre que escucho a otras personas hablar sobre la felicidad me llama la atención que la sitúen en los primeros años de su infancia, durante la niñez. Hasta que cumplí los seis años yo fui una niña enferma, con problemas sobre todo de estómago. Esas pequeñas dificultades me convirtieron en una niña retraída, muy poco comunicativa, y que buscaba entornos donde sentirse protegida. Hoy en día, cuando mi madre me ve, me dice que a su hija la han cambiado, que ya no es la misma. Yo me pregunto qué estaría buscando durante los primeros años de mi vida. Ahora creo que estaba observando todo lo que tenía delante de mí, evaluando a qué me enfrentaba.

En la adolescencia, cuando tenía catorce o quince años, me consideraba una chica normal, pero cuando salía con mis amigas interiormente me decía: «Pues no me llena, me lo paso muy bien, son mis amigas, pero me falta algo».

Cada uno tiene que encontrar «esa cosa» que le hace feliz, la suya propia, y yo la encontré a los dieciséis años. Conocí la

montaña, era un entorno en el que me sentía bien, donde compartía diferentes momentos, con sus emociones, fracasos, éxitos... Lo que la montaña me daba no sólo era la posibilidad de escalarla; era el conjunto de vivencias lo que me hacía sentir bien. Le daba sentido al conjunto de mi vida, me enseñó para qué había venido al mundo.

Los expertos dicen que cada persona tiene un talento natural, y yo he encontrado el mío: es escalar. Para muchos la montaña no será el entorno adecuado, pero yo, además de escalar, me siento bien allí. Lo que un día empezó como un pequeño *hobby* se ha convertido en mi profesión. Yo sabía que había catorce montañas que superaban los ocho mil metros, empecé a escalarlas sin pensar en un objetivo final, las escalaba porque hacerlo me ayudaba a sentirme bien. Ha terminado por convertirse en un proyecto de vida, uno que completé hace pocos meses cuando terminé de escalar los catorce «ochomiles».

Los proyectos tienen un final, pero eso no significa que los retos vayan a terminar, encontraré otras cosas que me harán sentir bien. En los últimos diez años las cosas no siempre han sido fáciles, de hecho, ahora soy feliz gracias a que he superado algunas situaciones difíciles. A veces se te pone un obstáculo delante, lo intentas superar de nueve maneras distintas y fallas pero, entonces, descubres una décima y te dices: «Oye, voy a intentar pasarlo, conseguiré que esta situación cambie».

Entre el año 2005 y 2006 pasé por los peores momentos de mi carrera deportiva, conocí una enfermedad terrible: la depresión. Cuando esta enfermedad progresó viví un año y medio muy duro. Ya estoy recuperada, conseguí mejorar mi autoestima, aprendí a convencerme de que dependía de mí

todo lo que iba a pasarme. A veces nos equivocamos pensando que nuestra felicidad está en manos de los demás, eso me pasó a mí, pero ser feliz sólo depende de uno mismo. Me he dado cuenta de que estos treinta y siete años sólo los voy a vivir una vez, y voy a trabajar para disfrutar al máximo de lo que venga a partir de ahora.

Estamos en un país donde, no sé por qué, la envidia es el pan de cada día. Y yo lo he experimentado a medida que iba creciendo como deportista: la he sufrido con un amigo, con una amiga, con un hermano. Pero cuando te vuelves más popular lo palpas desde más cerca, ya no te critica sólo tu hermano, se convierte en un asunto público. Lo que me pregunto cada día es: «¿Por qué esta persona dedica un minuto o cinco en pensar mal de Edurne Pasaban?, se está haciendo un daño enorme, invierte cinco minutos en hablar mal a una persona que ni siquiera le escucha, ¿no tiene nada mejor que hacer?» Pues qué pena, porque yo estoy bien, me siento satisfecha de mi carrera y feliz con lo que hago.

Quiero terminar recordando que con los catorce «ochomiles» he encontrado lo que buscaba cuando era pequeña y me dedicaba a observar. Los diez años de alpinismo, con todos sus buenos y malos momentos, han merecido la pena, nada es sencillo en esta vida, y ser feliz es complicado. Tenemos elementos a nuestro alrededor que nos ayudan, pero también otros que nos lo ponen bien difícil. Yo soy feliz si los que están a mi lado lo son, pero para que esas personas sean felices, la primera que tiene que serlo soy yo. Espero que mi felicidad sirva para que otros también lo sean.