

Midan mi felicidad interior bruta. El País, Domingo 28 de Noviembre de 2010).

Bruselas, Londres y París quieren contabilizar la calidad de vida y la satisfacción de los Ciudadanos. El crecimiento del PIB no siempre se traduce en mayor bienestar para las personas.

AMANDA MARS

La frase celebrada de la cantante francesa Mistinguette es que el dinero no da la felicidad pero aplaca los nervios. Para Rafael Sánchez Ferlosio, el dicho parece más oportuno en su reverso: el dinero sí da la felicidad, pero destroza los nervios. Este aforismo (pecio, en el idioma ferlosiano) está recogido en uno de los libros del escritor, a quien la reflexión le viene a la cabeza cuando hojea las revistas de peluquería.

El pecio es también un resumen de algo que la ciencia económica y algunos de sus Nobel han tratado de explicar al mundo en decenas de estudios, entraña uno de los grandes motivos por los que el crecimiento económico de un país a secas no tiene a veces una traducción proporcional en el bienestar de las personas, y da una idea de lo que hay detrás de iniciativas como la de Reino Unido, que acaba de sumarse a Francia en el proyecto de calibrar la satisfacción y el bienestar general junto a las cifras macroeconómicas. "Ha llegado la hora de que admitamos que hay más cosas en la vida que el dinero y ha llegado la hora de que nos centremos no solo en el producto interior bruto (PIB), sino en una felicidad general", dijo el primer ministro David Cameron cuando, desde la oposición, lanzó la promesa.

Ahora que el líder tory está en el Gobierno, ha decidido ponerse manos a la obra y pedirá en breve a la Oficina Nacional de Estadísticas que incorpore nuevas preguntas a su sondeo habitual en los hogares británicos para conocer el nivel de bienestar de sus integrantes, según publicó hace días The Guardián. La medida se comienza a evaluar en medio de una dura crisis europea, con un drástico recorte social que ha hecho levantarse a los estudiantes británicos contra el Ejecutivo, lo que abona las críticas a un eventual uso populista de la iniciativa, pero la llamada economía de la felicidad hace tiempo que se abre hueco en los ambientes académicos.

Francia también ha cuestionado "la religión del número", en palabras de su presidente, Nicolás Sarkozy, y ha planteado un cambio en los indicadores económicos tras haber encargado a Joseph Stiglitz un informe sobre el progreso económico social. Y la Comisión Europea puso en marcha este verano tres grupos de trabajo relacionados: uno que complemente el PIB; otro que aborde los efectos medioambientales y otro que trabaje en la medición de la calidad de vida de los europeos atendiendo a ocho variables (salud, educación, seguridad, entre otros) con el objetivo, a largo plazo, de lograr un indicador objetivo agregado.

Y es que el PIB recoge, grosso modo, todos los bienes y servicios que genera un país y es el indicador más internacional, pero cada vez es mayor el número de teóricos que lo cuestiona como termómetro del progreso de un país y de su nivel de bienestar: no valora las desigualdades, no descuenta las facturas del crecimiento económico

en el medio ambiente y la calidad de vida de las personas y es ciego a elementos como la cultura y salud. La alegría de ganar la lotería dura un año, según un estudio académico No existe una cifra mágica, se es feliz cuando se tiene más que los otros

El aumento de la riqueza "como guía está obsoleto", asegura un experto "El PIB como compás que guía a una nación ha quedado obsoleto. Y cuando un país ya no es una economía emergente, cuando ya ha alcanzado cierto nivel de desarrollo económico, hay que empezar a valorar más datos: renta por habitante, desigualdades sociales, algún ratio que mida los recursos naturales gastados en generar producción para ver si somos cada vez más eficientes... es que se ha instalado la idea de que, si el PIB va bien, todo va bien, y en un país desarrollado hay que ir a crecimientos más cualitativos", explica Aniol Esteban, el jefe de economía ambiental de la New Economics Foundation (NEF). Es una conclusión en línea con el informe que el Nobel Stiglitz elaboró para Francia, que puso de relieve que el PIB no depuraba la actividad económica que, no solo no genera felicidad, sino que es fruto de la incomodidad: como el gasto en analgésicos para el dolor cabeza o el gasto de gasolina en un atasco.

La relevancia internacional del PIB crece sobre todo en los años treinta, después de la Gran Depresión, como una comprensible obsesión por cuánto podían producir los países, cuánto empleo podían crear. Y ahora, en la actual profunda crisis económica mundial, ha vuelto la obsesión por leves oscilaciones de apenas una décima del PIB —que quedan incluidas en el margen de error— incluso de carácter trimestral. Vuelven a copar la atención de los analistas y grandes titulares de periódico, cuando hace unos años se les otorgaba un valor relativo.

La idea de hacer indicadores alternativos, homologables e internacionales, no obstante, está plagada de peros. Porque lo que uno considera medida de la felicidad puede convertirse en barra libre: Reino Unido medirá las tasas de reciclaje, según una información publicada recientemente por The Guardián, y Bután, ese pequeño país asiático que ha cobrado fama por ser el único con una tasa anual de felicidad interior; bruta (FIB), pone su atención en aspectos como el número de veces que se reza al día, entre otros aspectos, claro, como la salud, el tiempo libre o la cultura.

Fernando Esteve, profesor de Economía de la Universidad Autónoma de Madrid (UAM), ha estudiado con profundidad la Economía de la Felicidad y es consciente de sus inconvenientes. "No se puede medir la felicidad, se pueden hacer aproximaciones, porque los enfoques son muy criticables", apunta. La economía de la felicidad entiende que el desarrollo económico no es un fin en sí mismo, sino que debe traducirse en bienestar, "pero esto tiene pegos, porque las preguntas que plantean son muy abstractas, como ¿cuánto es usted de feliz del 1 al 10?, por ejemplo. Y en toda encuesta al respecto [existe] el riesgo de que la gente dice que está bien, que es feliz, porque lo contrario causa una sensación de fracaso personal, de derrotismo, muy mal visto", reflexiona Esteve.

Unos métodos atienden al bienestar objetivo, otros al subjetivo, y otros los combinan. En general, se toma una cesta de valores que influye en esa felicidad (el nivel de paro, la salud, las horas que se duerme al día...), se le da un peso a cada una y se evalúa la felicidad y esas

variables se han escogido previamente en encuestas que ayudan a saber qué aspectos influyen en la felicidad de la gente.

La fundación NEF elabora un índice del Planeta Feliz (en el que cruza la esperanza de vida, los recursos empleados y la satisfacción) y unas Cuentas Nacionales de Bienestar, que se basan en las preguntas de la Encuesta Social Europa y cruza el bienestar social (donde se pregunta sobre la relación con la familia, los amigos, los vecinos o los compañeros de trabajo) con el bienestar personal (que lanza cuestiones como ¿has aprendido algo la última semana? Del 0 al 10, ¿qué nivel de satisfacción has alcanzado?).

Mariano Gómez del Moral, asesor de presidencia del Instituto Nacional de Estadística (INE), pertenece a uno de los grupos de trabajo de la Comisión Europea, en el que trabaja en la elaboración de un índice de calidad de vida, y cree que "hay que hablar de bienestar más que de felicidad". Los primeros resultados del proyecto (no el indicador en sí) "empezarán a verse en 2011", apunta.

La Ciencia Descubre las claves de la felicidad. (El país, Domingo 28 de Diciembre de 2008).

El altruismo pesa más que el hedonismo a la hora de conseguir satisfacción ^ El bienestar depende por igual de los genes y de nuestra actuación • Los 40 son un bache; los 60 el apogeo

MONICA SALOMONE

Si es usted un escéptico que no cree en fórmulas mágicas para la felicidad; si la crisis le deja sin dinero para regalos pero con tiempo para dedicar a otros; si entre sus objetivos para 2009 está el conseguir un ansiado bien material... lo que sigue podría interesarle. Resulta que la búsqueda de la felicidad, del bienestar subjetivo, del sentimiento de satisfacción personal, ya no es cosa de gurús que dan consejos, sino que ha entrado de lleno en el ámbito de las ciencias si no exactas, sí experimentales. Y algunos de sus hallazgos son sorprendentes. Muestran, por ejemplo, que hay más felicidad en el altruismo que en el hedonismo, y en dormir más cada día que en comprarse un coche nuevo. También se sabe que cada uno de nosotros tiene una felicidad basal dependiente de los propios genes pero no por ello marcada a fuego: es posible manipularla... siempre que se descubran los mandos correctos. Lo bonito del asunto es que entre quienes diseccionan la felicidad para buscar sus ingredientes hay economistas, sociólogos o psicólogos que publican sus trabajos en las revistas científicas de mayor impacto internacional. Sí, hay una búsqueda científica de la felicidad.

El estado de máxima felicidad tiene un nombre: flow, flujo, un concepto acuñado hace dos décadas por el psicólogo de origen húngaro afincado en EE UU Mihaly Csikszentmihalyi, y que hace referencia a la absorción total que experimenta desde quien se entrega por completo a una tarea intelectual hasta quien se sumerge en un videojuego. Csikszentmihalyi es, junto con su colega Martin Seligman, uno de los pioneros de la llamada psicología positiva. Cuando Seligman se estrenó como presidente de la Asociación Psicológica Americana, en 1998, llamó la atención sobre un sesgo en su disciplina: entre 1980y 1985 la literatura científica incluía 2.125 trabajos sobre felicidad, comparados con 10.553 sobre la depresión. Seligman reivindicó la importancia de estudiar no sólo lo que entristece a la gente sino lo que la hace feliz. La idea cuajo. Desde 2006 hasta ahora la felicidad ha protagonizado más de 27.300 artículos científicos —aunque la tristeza aún gana, con más de 53.000—. Ahora hay un Journal of Happiness Studies (revista de estudios sobre la felicidad) incluido en el sistema de citas científicas, y una World Datábase of Happiness, o base de datos mundial, que recopila información al respecto, con sede en la Universidad Erasmo de Rotterdam (Holanda).

La ola ha contagiado, además de a las editoriales —véase la proliferación de obras alusivas, como Emociones positivas del psicólogo de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED) Enrique G. Fernández Abascal—, a áreas colindantes, como la economía. La Unión Europea acaba de financiar el proyecto Hapiness, una investigación que durará tres años y analizará cómo influyen las condiciones ambientales —desde el clima y la polución a la disponibilidad de servicios educativos o de salud— en el bienestar subjetivo (uno de los sinónimos técnicos para felicidad) de los europeos. La directora del proyecto, Susana Ferreira, del University College en Dublín, espera que los resultados sean útiles para la toma de decisiones "de la clase política y para el público en general".

Ferreira y el resto de investigadores son economistas. No son ni mucho menos los únicos en este campo. En economía es importante saber por qué el público toma las decisiones que toma, y esa pregunta ha guiado a Daniel Kahneman, premio Nobel de Economía de 2002, hasta la felicidad. Le ha guiado, en concreto, a la siguiente cuestión crucial: si la felicidad es el motor del comportamiento humano, habrá que saber cómo mediría. "Las declaraciones directas de bienestar subjetivo podrían ser útiles a la hora de medir las preferencias del consumidor (...) si esto pudiera hacerse de modo creíble", escribía Kahneman en 2006 en la revista *Journal of Economic Perspectives*. Y en el mismo párrafo señalaba cómo en economía se da el mismo boom pro-felicidad que en psicología: entre 2001 y 2005 se publicaron más de 100 trabajos sobre economía y felicidad, comparados con sólo cuatro entre 1991 y 1995.

Así pues, ¿cómo se mide la felicidad? Una primera respuesta parece obvia: preguntando los principales interesados. Las prestigiosas encuestas del European Social Survey (ESS), que se hacen desde 2001, incluyen pregunta: "¿Cómo es usted de feliz?". No son estudios frívolos.

El ESS ha recibido el premio europeo Descartes por su alto rigor científico; su coordinador en España, Mariano Torcal, de la Universidad Pompeu Fabra, estima que cada campaña española del ESS cuesta unos 500.000 euros. El proyecto fiáppiness utilizar estos datos del ESS.

Hay otras encuestas similares —realizadas con métodos distintos—: el Eurobarómetros equivalentes en otros continentes, o el World Values Survey (WVS), con datos de más de 50 países desde principios de los ochenta. Los resultados de estas encuestas pintan grosso modo siguiente panorama. En los países ricos se es más feliz que en los pobres. Bien. Pero superado un nivel mínimo de riqueza, dinero y felicidad se desacoplan aunque la capacidad adquisitiva se multiplique, el sentimiento de bienestar apenas varía. La paradoja ya la señaló en los años setenta el economista Richar Easterlin, y se corrobora a lo largo de los años.

Fernández Abascal lo ha expresado así: "Mis hijos tienen todas las videoconsolas y no son más felices de lo que era mi padre, que jugaba con una cuerda y una caja de cartón en la calle: tenían menos medios, pero los niveles de felicidad eran parecidos".

Las encuestas del WVS también muestran que el nivel de felicidad se mantiene más o menos estable a lo largo de los años, así como las diferencias entre países. En los países nórdicos y en América Latina se declaran más felices que en Asia (Dinamarca, Colombia, Nigeria y Puerto Rico están habitualmente en cabeza). Sin embargo tras los últimos datos, del pasado julio, Ron Inglehart, el responsable del WVS, llamó la atención sobre el hecho de que desde 1981 la felicidad parece haber aumentado en 45 de los 52 países estudiados. Inglehart y otros autores lo atribuyen a la mejor calidad de vida en países que empiezan a salir de la pobreza y a la extensión de la democracia, supuestamente asociada a más libertad personal. Pero en cualquier caso, la foto que proporcionan las grandes encuestas es para muchos demasiado borrosa, así que tratan de afinar con investigaciones más precisas, a menor escala. Algunas dan resultados sobre edad y sexo. En general, hay coincidencia en que son más felices los jóvenes y los jubilados. Un reciente estudio del Instituto Nacional de Estadísticas Francés (INSEE) con encuestas realizadas después de 1975 revela que, tras un bache entorno a los cuarenta años, la felicidad "remonta" y alcanza su apogeo.

Lo que el dinero no da "Aquellas personas con más ingresos que la media están relativamente satisfechas con sus vidas, pero apenas son más felices que los demás en cada momento; tienden a estar más tensas; y no dedican más tiempo a actividades especialmente divertidas. Es más, el efecto de los ingresos en la satisfacción vital parece ser transitorio", escriben en Science (junio 2006) Daniel Kahneman y otros economistas y psicólogos.

No es el único trabajo que explora el efecto del dinero en quien lo posee. También en la revista Science, en noviembre 2006, psicólogos y expertos en marketing estadounidenses concluyen que el dinero hace sentirse a la gente más autosuficiente, y comportarse en consecuencia. "Los resultados de nueve experimentos sugieren que el dinero hace que la gente prefiera sentirse libre de las dependencias y de los dependientes", escriben los investigadores. Cuando se estimulan los pensamientos relacionados con el dinero la gente "pide menos ayuda y está menos dispuesta a ayudar a los demás".

Esto explicaría, según estas fuentes, "por qué el dinero es visto a la vez como el mayor de los bienes y de los males. A medida que los países y las culturas se desarrollaron el dinero habría permitido adquirir bienes y servicios (...) a la vez que disminuían los lazos con amigos y familia. De esta forma, el dinero fomentó el individualismo pero redujo las motivaciones comunes, un efecto aún aparente en la respuesta que hoy da la gente al dinero".

Mexicanos somos expertos en gozar. (Publimetro, Jueves 25-06-2009).

Según un estudio, sólo Colombia nos supera en niveles de satisfacción personal.

¿EL PRIMER beso?, ¿dormir en sábanas de seda?, ¿una clase de yoga en el Tíbet?, A ti, ¿qué es lo que te brindaría mayor placer? De acuerdo a un estudio global acerca del placer, elaborado por la Universidad de Leicester, México ocupa el segundo lugar, detrás de Colombia, como el país que disfruta más placer, y los yucatecos ganan el primer sitio de los estados.

Y no es de extrañarse, por ejemplo, a los mexicanos nos encanta disfrutar nuestra astronomía. El estudio fue realizado hasta el 1 de junio con la participación del psicólogo Alex Linley, fundador y director del Centro para la Psicología Positiva Aplicada (CAAP por sus siglas en inglés). Se aplicaron pruebas a no mil personas, basadas en cuánto placer experimentaban al realizar ciertas actividades.

¿En qué consistió? Los campos evaluados fueron los cinco sentidos, actividades social-individual, social-grupal, fisiológico-excitación, fisiológico-relajación y la obtención de logros. La encuesta fue contestada por más de 20 mil mexicanos; 55% hombres y 45% mujeres, con un promedio de edad de 29 años.

El placer es medido en PQ, un coeficiente desarrollado por el profesor Linley, y que es al placer lo que el IQ es a la inteligencia.

Tragones.

Los resultados arrojan que México se ubica en el segundo peldaño, gracias a la categoría gustativa. En cuanto a los estados, les siguen Colima y Puebla; mientras que el Distrito Federal está en el noveno lugar. Al igual que el resto del mundo, los hombres presentan un PQ, más elevado (138.05) que el de las mujeres (135.2). Ellos mencionaron que sus tres placeres favoritos son: gustativo, la obtención logros y el auditivo. En tanto, las mujeres eligieron el gustativo, fisiológico-relajación y la obtención de logros. En cuanto a las profesiones, el retiro laboral y los servicios comerciales/financieros están entre los preferidos.

**Antes eran más felices.
(Publmetro, Martes 16-06-2009).**

La consciencia y el individualismo les causó frustración.

EN LO últimos 30 años, las mujeres han ganado un lugar preponderante en la sociedad: ocupan cargos importantes, tienen mejores sueldos y más oportunidades de estudio. Sin embargo, no son más felices.

Un estudio llevado a cabo por la Universidad de Pensilvania, en Estados Unidos, comparó los índices de felicidad de hombres y mujeres, desde 1975 hasta 2005, y comprobó que el bienestar de ellas ha disminuido, mientras fue el de los hombres aumentó, informa el diario *la Tercera* de Chile. Según arrojó el estudio, realizado por los investigadores Betsey Stevenson y Justin Wolfers, las mujeres que se reportaban "muy felices", en 1970, eran 15% más que los hombres; pero hoy, incluso, son 8% más proclives a reportarse "no muy felices".

Autores de un trabajo similar en Chile aseguran que las razones de esta paradoja femenina puede estar en que los parámetros que conforman la felicidad de la mujer se han diversificado en los últimos años. Si antes sus momentos felices sólo ocurrían en la casa, ahora pueden suceder en el trabajo o en otros ámbitos sociales. Por eso, como es más difícil alcanzar la misma satisfacción en tantos aspectos diferentes, el promedio de felicidad ha disminuido, informa el diario. El estudio de Stevenson y Wolfers ha despertado interés de algunos analistas americanos. En ChristianityToday.com, la socióloga Lisa Graham McMinn considera que el descenso de la felicidad de las mujeres está relacionado con las expectativas -de signo individualista- que ha ayudado a crear el movimiento feminista contemporáneo. "Compramos la creencia de que merecíamos una vida fácil y feliz, y ejercimos el derecho a ser todo lo que quisiéramos con tal de sentirnos realizadas. Incluso aunque eso nos llevara a romper compromisos, a dejar relaciones y a apartarnos de la fe en que crecimos. Este enfoque individualista no nos hizo felices, sino que nos dejó más solas", dice.

¿Compra el dinero la felicidad? (Manuel Sánchez González)

La felicidad es el fin último del ser humano. Por ello, la economía siempre ha tomado esta referencia para describir la conducta de las personas. Lo ha hecho de forma indirecta, infiriendo la utilidad a partir de las decisiones observadas; por ejemplo, la selección de un producto en lugar de otro es reflejo de una mayor satisfacción. Este enfoque de "preferencias reveladas" permite construir modelos de predicción que pueden verificarse con datos objetivos. En años recientes, algunos economistas han decidido estudiar la felicidad directamente y analizar sus posibles determinantes, incluyendo algunos, como la seguridad laboral, el prestigio o la democracia, cuyo posible impacto resultaría complejo medir en la forma tradicional. Este enfoque no pretende sustituir al anterior, sino complementarlo. Recurre a la práctica de los psicólogos preguntar a la gente sobre su bienestar, lo que, a su vez, es congruente con la tradición en economía de considerar al individuo como el mejor juez de sí mismo. Desde los años 70, en muchos países y períodos, se han realizado encuestas solicitando a las personas evaluar su felicidad o satisfacción con la vida, según una determinada escala. La información resultante constituye una formidable base de datos que puede analizarse a la luz de las características socioeconómicas y demográficas de los entrevistados. Un desafío metodológico es garantizar la confiabilidad de las encuestas, las cuales pueden estar sujetas a muchos sesgos, derivados por ejemplo del orden y la redacción de las preguntas, las escalas utilizadas, el estado de ánimo del encuestado, etcétera. Es posible mitigar estas limitaciones de varias formas entre las que sobresale la aplicación de las entrevistas a muestras amplias. Con la cautela debida, los promedios pueden interpretarse como aproximaciones del bienestar subjetivo. Un posible determinante a analizar es el ingreso. La teoría económica concluye que entre mayor es este indicador, más oportunidades tiene el individuo para adquirir bienes y servicios, lo que posibilita una mayor utilidad o satisfacción. El nuevo enfoque distingue tres ángulos para el análisis empírico. El primero compara, en fechas y países específicos, los niveles promedio de bienestar subjetivo e ingreso para diferentes estratos de la población. La respuesta generalizada es clara: la felicidad de los ricos es superior a la de los pobres. Si bien la correlación es baja, confirmando la interacción de otros factores, es positiva y significativa, con aumentos decrecientes en la felicidad ante mayores ingresos. Algunas pruebas indican que la causalidad va del dinero a la felicidad. El segundo ángulo reúne los promedios de bienestar e ingreso por habitante de diferentes países y períodos. La conclusión es semejante a la anterior: existe una relación positiva con el ingreso, según la cual las naciones más prósperas declaran disfrutar niveles de bienestar superior a las menos avanzadas. Con promedios de 1995-2005, Dinamarca tiene la mayor felicidad, Tanzania la menor y México más que la media. Las dos relaciones mencionadas sugieren que el dinero contribuye a "comprar" la felicidad, y cuestionan la creencia popular de que los individuos pobres y las sociedades subdesarrolladas tienen una mejor vida que sus contrapartes ricas y modernas. El tercer ángulo examina, para países específicos, los niveles de bienestar subjetivo e ingreso por habitante a lo largo del tiempo. La sorpresa es que, a pesar del avance económico notable, la felicidad en la mayoría de los países ha permanecido prácticamente estable. Esta observación, conocida como la paradoja de Easterlin por el historiador económico que por primera vez la señaló en 1974, ha suscitado varias

interpretaciones. Dos de las más comunes postulan que los individuos obtienen felicidad sólo si su ingreso supera al de su grupo de referencia (vecinos, amigos, etcétera) o al de sus aspiraciones. Como el dinamismo económico podría acrecentar simultáneamente el ingreso individual y de referencia, dejando inalterada la felicidad, algunos economistas han encontrado este resultado como una falla de los mercados. Invocan así la intervención gubernamental para desincentivar el trabajo "excesivo" o los bienes materiales, mediante impuestos que compensarían al resto de la población afectada por su ejemplo. Esta sugerencia es absurda ya que, además de menospreciar los beneficios del progreso, se podría extender a cualquier actividad productiva, desalentando el esfuerzo y el avance económico. Por otra parte, posiblemente la paradoja es menos dramática que lo que parece. El profesor Ruut Veenhoven, que ha estudiado el tema por muchos años, ha descubierto que al ampliar el número de observaciones, la mayoría de los países registra un aumento, aunque moderado, en la felicidad a lo largo del tiempo. Además, tomando en cuenta el crecimiento de la longevidad, el número de años felices se ha acrecentado considerablemente en todas las latitudes. En conclusión, aunque el dinero no es el sentido de la vida, proporciona los medios para un mayor bienestar subjetivo. En lugar de castigar la entrega al trabajo y la búsqueda del éxito, el Gobierno debe enfocarse a garantizar la libertad fundamental de los individuos de buscar su felicidad.

Manuel Sánchez González es doctor en economía por la Universidad de Chicago y autor de "Economía Mexicana para Desencantados" (FCE 2006). Su correo es manuel.sanchez@bbva.bancomer.com

La felicidad, más allá del corazón. (Publimetro, Miércoles 03 de Febrero de 2010).

En marcha Feria de la Alegría.

Del 30 de enero al 14 de febrero se realiza en el pueblo de Santiago Tulyehualco, de la delegación Xochimilco, la XXXIX Feria de la Alegría y el Olivo, donde más de 60 expositores presentan productos 100% naturales extraídos del amaranto. Choco alegrías, tortitas con amaranto, agua de amaranto, alegrías, panes, atole, galletas, pasteles, tamales, nieve de amaranto y un sinfín de productos se pueden encontrar en la feria organizada desde 1971.

Francisco Ávila, presidente de la feria, dijo a Publimetro que uno de los objetivos de la muestra es mejorar los hábitos alimenticios de los niños y evitar problemas de salud como la obesidad.

La felicidad se percibe en el cerebro, al igual que la tristeza, no en el corazón, como se expresa en algunas frases populares. Pero, aunque se trata de una cuestión orgánica, a través de la reacción bioquímica en el cerebro, la mayoría de las veces se alcanza mediante factores externos. "La felicidad viene de estímulos externos, de cómo nos ven los demás, de cómo es nuestra relación con los demás, de un hermoso paisaje o un movimiento de agua en el mar", afirma en entrevista Herminia Pasantes, investigadora del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM.

"Toda percepción emocional radica en el cerebro", señala la integrante de la Academia Mexicana de Ciencias.

"Hay algunas vías de las neuronas que se han identificado con estos sentimientos, son las que conocemos como El Circuito de Análisis.

la Recompensa o El Circuito del Placer", señala una de las especialistas más reconocidas del país en el tema. Y si la felicidad no llega a pesar de tener un ambiente propicio y suficientes estímulos externos, hay que buscar ayuda, especializada, pues quizás se requiera de un tratamiento con antidepresivos.

"Yo escribí alguna vez que la depresión es tan orgánica como la pulmonía y uno no le puede decir a un enfermo de pulmonía, ándale échale ganas".

FELICIDAD ARTIFICIAL.

La doctora Pasantes comenta que el sentimiento de felicidad natural es idéntico al que provocan algunas drogas psicoactivas, como anfetaminas, cocaína y la heroína; con la diferencia de que éstas son de alto riesgo. "Y no porque el sentimiento que se produce en sí sea malo, sino porque el cerebro tiene tal capacidad de adaptación que si al cerebro le llega, de pronto, una sustancia que se parece mucho a la que produce", se adapta a ésta y ahorra la energía que utilizaba en todo este proceso, afirma la especialista. "Y el cerebro ya no la genera", dice.

En ese sentido, señala, se deben encender los circuitos de manera segura. "Hay que activar cada uno de los estímulos externos que le van a producir felicidad: como el deporte, obtener una meta en el deporte, saltar un centímetro más; todas esas cosas proporcionan felicidad en los mismos lugares en donde están creando la felicidad las drogas", dice.

Actitud positiva evita problemas de salud.

"Ser feliz te lleva a menos problemas cardíacos, menor riesgo de cáncer y un fuerte sistema inmunológico, así como mejores resultados tras cirugías", explica Sonja Lyubomirsky, profesora de Psicología de la Universidad de California. "Además, de ayudarte a ser más creativo, tener mejores relaciones interpersonales y ser más productivo en el trabajo", agrega. Lyubomirsky es autora del libro El cómo de la felicidad y creadora de una aplicación de Live Happy para iPhone.

Un equipo de doctores en Estados Unidos, liderados por Mohammad Siahpush, del Centro Médico de la Universidad de Nebraska, estudiaron a 10 mil australianos y encontraron que en un término de tres años los efectos de la felicidad se reflejaban en su salud de forma positiva. Los especialistas cada vez se muestran más interesados en estudiar la felicidad como un factor para la salud, asegura Lyubomirsky, "pero necesitamos más evidencia antes de que los Gobiernos comiencen a promover la felicidad como una cura". Sin embargo para la felicidad definitiva, tener varios hijos podría ayudar. De acuerdo con un estudio realizado en 2009, publicado por el Journal of Happiness, las parejas casadas con hijos son más felices que otras, y entre más hijos, mayor es la felicidad.

"Necesitamos más evidencia antes de que los Gobiernos comiencen a promover la felicidad como una cura" S.L.

Receta para ser feliz empresario. (Publmetro Feliz, Miércoles 03 de Febrero del 2012).

¿El empresario nace o se hace? Un hombre de negocios, con éxito no es sólo un jovencito de 18 años que funda una compañía de Internet; el concepto resulta mucho más abierto.

También hay cabida para la gente madura, quien ha sacado adelante proyectos sociales o comunitarios.

Manuel Guerrero, analista de gestiopolis.com, sitio especializado en el apoyo a emprendedores, indicó que el empresario exitoso y, por lo tanto con múltiples oportunidades de ser feliz, tiene objetivos concretos, determina sus metas y se plantea nuevos retos.

La capacidad, éxito y felicidad de los empresarios o directivos determinan los resultados, ganancias y generación de ideas creativas de cualquier compañía.

Es, apuntó una persona con perseverancia y carácter firme, que cumple sus responsabilidades, sin importar las barreras.

Paso al Éxito, El especialista Manuel Guerrero recomienda:

1. Para alcanzar el éxito empresarial debes comprender el funcionamiento de la compañía, delegar y conocer las responsabilidades de tus colaboradores.
2. El fracaso es parte del proceso, no caigas en desánimo y transforma la experiencia en algo positivo. Debes aprender a construir sobre las ruinas.
3. Toma riesgos moderados, identifica los peligros y mide las oportunidades reales.
4. Resuelve problemas, confía en tus decisiones, no grites, coopera y prueba que tienes carácter para trabajar bajo presión.
5. Acepta que no sabes todo; pide ayuda cuando sea necesario.
6. Comprende el poder. Eres responsable de los resultados y debes disfrutar del deber.

¿Bromas? Son para inteligentes (Publmetro, miércoles 03 de febrero de 2010)

¿Qué es una broma? Las teorías más aceptadas concuerdan en que se trata de algún tipo de incongruencia entre dos elementos, que es resuelta de una manera lúdica o inesperada. Sin embargo, el proceso neurológico para comprender las bromas es más complicado de lo que parece; de hecho, el cerebro humano ocupa algunas de las partes más complejas para resolver la comicidad de las situaciones. José Morán, investigador del Dartmouth, utilizó la resonancia magnética funcional para escanear el cerebro de las personas mientras observaban un programa cómico. Los patrones revelaron que la mayor actividad del cerebro se vincula con la comprensión del lenguaje y la capacidad de ajustar el enfoque de nuestra atención. El humor es un proceso complejo. Los chistes encienden las regiones frontal y el cíngulo del cerebro, que tienen que ver con el aprendizaje, el conocimiento y la toma de decisiones, regiones del cerebro que solo están presentes en los seres humanos, y en una forma menos desarrollada en los simios.

¿Existe el PIB de la felicidad? (El país, Domingo 27 de Septiembre de 2009).

Nada parece imposible para Nicolás, Sarkozy. La penúltima cruzada del presidente francés es lograr que los indicadores económicos, reflejen algo tan difícil de medir como el bienestar de los ciudadanos. Sarkozy pretende derribar "la religión del número" que todo lo basa en el Producto Interior Bruto (PIB) y no tiene en cuenta las desigualdades sociales o el medio ambiente. Los expertos le reconocen parte de razón, y creen que su propuesta es buena porque abre un debate. Sin embargo, defienden las ventajas del PIB como sistema homologado, califican de utópica la intención de cuantificar la felicidad y advierten de que detrás de esta propuesta podrían esconderse motivos ideológicos y comerciales.

En febrero de 2008, el presidente francés encargó la creación de una comisión para identificar los límites del PIB. La comisión, dirigida por el premio Nobel de Economía Joseph Stiglitz, hizo públicos la pasada semana sus resultados en un informe de casi 300 páginas. Este comité ha confirmado las sospechas de Sarkozy: el PIB se utiliza de forma errónea, en particular cuando aparece como medida de bienestar. "Desde hace mucho tiempo hay un problema con la manera en que utilizamos los indicadores económicos", ha dicho el mandatario francés.

"Durante años las estadísticas han mostrado un crecimiento económico cada vez más fuerte, pero este crecimiento, al poner en peligro el futuro del planeta, destruye más de lo que crea".

El informe advierte de que las estadísticas no sirven para capturar fenómenos con un impacto cada vez mayor en el bienestar de los ciudadanos. Por ejemplo, los atascos de tráfico pueden incrementar el PIB como resultado de un mayor consumo de gasolina, pero no contribuyen a mejorar ni la calidad de vida ni la del aire.

"Estoy de acuerdo con la filosofía general del estudio. Del PIB se ha hecho una especie de tótem que se utiliza para cualquier cosa", dice Ángel Laborda, jefe del gabinete y estadística de la Fundación de las Cajas de Ahorros. "Parece que el único objetivo de los Gobiernos es tener más PIB. Es un indicador que se asocia al desarrollo, pero hay que tener mucho cuidado con esa deducción", añade. En su opinión, una medida más fiable es el PIB por habitante.

"Luxemburgo, por ejemplo, no está entre los países más ricos por PIB, pero duplica a España en PIB por habitante", añade. En términos académicos, el PIB se define como el valor de mercado de todos los bienes y servicios producidos por un país. "Se trata de un sistema de medición que sirve para hacer comparaciones entre países", argumenta Carmen Alcaide. La ex presidenta del Instituto Nacional de Estadística (INE) advierte de que medir el bienestar es mucho más complejo. "No hay que criticar por criticar al sistema estadístico. Hace años ya se intentó, con el concepto de contabilidad social, algo similar a lo que propone Sarkozy, pero no fraguó porque fue imposible ponerse de acuerdo sobre los indicadores. De implantarse las tesis del Gobierno francés, habría un pulso político muy difícil de solucionar porque cada país querría dar mayor peso a unas variables para salir mejor en la foto", indica. La petición del presidente francés no supone una revolución.

Ya hubo un intento de crear una "contabilidad social". Fracasó.

La proliferación de indicadores sería un regalo para los grupos de intereses.

Desde hace años, el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) publica el Informe sobre Desarrollo Humano (IDH) en función de una serie de variables (esperanza de vida, tasa de alfabetización, PIB per cápita...). "El concepto de desarrollo es más amplio, pero este índice es una alternativa sólida al uso del PIB per cápita como medida del bienestar humano", señala el PNUD. El último informe de desarrollo humano data de 2008 (el de 2009 se publicará en octubre), y EL PAÍS en él se comprueba que aunque los países más ricos encabezan el ranking, las naciones con mayor PIB no necesariamente lideran la clasificación. Por ejemplo, El EE, UU, el país más rico del mundo aparece en el puesto número 12 (justo por delante de España). La lista la encabezan Islandia, Noruega, Australia, Canadá e Irlanda Francia figura en el décimo puesto. Economías con gran potencial como China e India, ocupan los puestos 81 y 128.

"El informe que ha presentado Francia tiene parte de razón porque los bienes y servicios producidos en un país no miden su bienestar. Sin embargo, el PIB es el mejor de los peores indicadores económicos que tenemos", apunta Pablo Vázquez, director ejecutivo de la Fundación de Estudios de Economía Aplicada (Fedea). "Todas las cosas que importan de verdad no se suelen comprar con dinero. En este sentido, la contabilidad nacional es un sistema limitado. Lo que ocurre es que en economía hay pruebas suficientes para decir que un incremento de la economía está correlacionado con la educación, la sanidad o la esperanza de vida", añade. El economista Stiglitz, además de consejero áulico de Sarkozy, es también asesor internacional del PSOE. Por eso el debate que plantea la comisión encabezada por Stiglitz tiene también un trasfondo ideológico, ajuicio del director de Fedea. "Hasta ahora todo se había dejado en manos del mercado, que era el que concedía un valor a las cosas. La recesión ha puesto en entredicho este planteamiento. Por lo tanto, si se cuestiona al mercado como sistema de medición, se está cuestionando también el PIB".

Quizás esta lectura del estudio explique la velada crítica que hace el semanario The Economist, para muchos la Biblia del pensamiento liberal: "Ampliar las estadísticas económicas es una gran idea. Algunos países, como el diminuto Bután, ya lo están haciendo.

Pero también hay riesgos [...]

La simple posibilidad de ver a políticos pagados de sí mismos diciendo a la gente cómo son de felices es puramente orwelliana. Otro peligro de la proliferación de indicadores es que supondría todo un regalo para determinados grupos de interés, al dejarles elegir números que amplifiquen su miseria y así poder reivindicar una mayor porción de la tarta de la economía nacional".

La economía de la felicidad. (El país, Domingo 4 de Septiembre de 2011.)

Vivimos en una época de vértigo. A pesar de la riqueza total sin precedentes del mundo, existe una gran inseguridad, un gran malestar y una gran insatisfacción. En EE UU, una amplia mayoría de los ciudadanos creen que el país está "en el camino equivocado". El pesimismo se ha disparado. Lo mismo es válido en muchos otros lugares.

Frente a este contexto, ha llegado la hora de volver a considerar los motivos básicos de la felicidad en nuestra vida económica. La búsqueda implacable de mayores ingresos está conduciendo a una desigualdad y a una ansiedad sin precedentes, y no a una mayor felicidad y satisfacción en la vida. El progreso económico es importante y puede mejorar marcadamente la calidad de vida, pero solo si es un objetivo que se persigue junto con otros.

En este sentido, el reino de Bután, en el Himalaya, viene liderando el camino. Hace 40 años, el joven y flamante cuarto rey de Bután hizo una elección notable: Bután debía perseguir la "felicidad nacional bruta" (FNB) en lugar del producto interior bruto (PIB). Desde entonces, el país ha experimentado una estrategia alternativa y holística para el desarrollo que hace hincapié no solo en el crecimiento económico, sino también en la cultura, la salud mental, la compasión y la comunidad.

Decenas de expertos recientemente se reunieron en la capital de Bután, Thimphu, para analizar la experiencia del país. Fui uno de los anfitriones junto con el primer ministro de Bután, Jigme Thinley, un líder en materia de desarrollo sostenible y un gran defensor del concepto de FNB. Nos reunimos tras una declaración de la Asamblea General de Naciones Unidas del mes de julio que instó a los países a examinar de qué manera las políticas nacionales pueden promover la felicidad en sus sociedades. Todos los que nos reunimos en Thimphu coincidimos en la importancia de buscar la felicidad en lugar de la riqueza nacional.

La cuestión que analizamos es cómo alcanzar la felicidad en un mundo que se caracteriza por la rápida urbanización, los medios de comunicación de masas, el capitalismo global y la degradación ambiental. ¿De qué manera puede reordenarse nuestra vida económica para volver a crear una sensación de comunidad, confianza y sostenibilidad ambiental?

He aquí algunas de las conclusiones iniciales;

Primero: no deberíamos denigrar el valor del progreso económico.

Cuando la gente tiene hambre, carece de las necesidades básicas como agua potable, atención médica y educación, y no tiene un empleo digno, sufre. El desarrollo económico que alivia la pobreza es un paso vital para fomentar la felicidad.

Segundo: la búsqueda incesante del PIB sin tener en cuenta otros objetivos tampoco conduce a la felicidad. En EEUU, el PIB aumentó marcadamente en los últimos 40 años; no así la felicidad. Por el contrario, la búsqueda inquebrantable del PIB llevó a grandes desigualdades en materia de riqueza y poder, alimentó el crecimiento de una vasta subclase, sumergió a millones de niños en la pobreza y causó una seria degradación ambiental.

Tercero: la felicidad se logra a través de una estrategia equilibrada frente a la vida por parte tanto de los individuos como de las sociedades. Como individuos, no somos felices si se nos niegan nuestras necesidades elementales, pero tampoco somos felices si la búsqueda de mayores ingresos reemplaza nuestra dedicación a la familia, los amigos, la comunidad, la compasión y el equilibrio interno.

La búsqueda implacable de mayores ingresos está conduciendo a una desigualdad y a una ansiedad sin precedentes

Como sociedad, una cosa es organizar las políticas económicas para que los niveles de vida aumenten y otra muy distinta es subordinar todos los valores de la sociedad a la búsqueda de ganancias. Sin embargo, la política en EE UU permitió cada vez que las ganancias empresariales dominaran todas las demás aspiraciones: imparcialidad, justicia, confianza, salud física y mental y sostenibilidad ambiental. Los aportes corporativos a la campaña cada vez socavan más el proceso democrático, con la bendición del Tribunal Supremo de EE UU.

Cuarto: el capitalismo global plantea muchas amenazas directas a la felicidad. Está destruyendo el medio ambiente natural a través del cambio climático y otros tipos de contaminación, mientras que una corriente implacable de propaganda de la industria petrolera hace que mucha gente desconozca esta situación. Está debilitando la confianza social y la estabilidad mental, mientras que la prevalencia de la depresión clínica aparentemente está en aumento. Los medios de comunicación de masas se han convertido en lugares desde donde transmitir los mensajes corporativos, muchos de ellos manifiestamente en contra de la ciencia, y los estadounidenses padecen un creciente rango de adicciones de consumo. Consideremos de qué manera la industria de la comida rápida utiliza aceites, grasas, azúcar y otros ingredientes adictivos para crear una dependencia poco saludable de alimentos que contribuyen a la obesidad. Un tercio de los estadounidenses hoy son obesos. En definitiva, el resto del mundo seguirá sus pasos a menos que los países restrinjan las prácticas corporativas peligrosas; entre ellas, la publicidad de alimentos adictivos y poco saludables para los jóvenes. El problema no es solo la comida. La publicidad masiva contribuye a muchas otras adicciones de consumo que implican grandes costes para la salud pública; entre ellas, un tiempo excesivo frente al televisor, apuestas, consumo de drogas, tabaquismo y alcoholismo.

Quinto: para promover la felicidad, debemos identificar los muchos factores más allá del PIB que pueden aumentar o reducir el bienestar de la sociedad. La mayoría de los países invierten para medir el PIB, pero gastan muy poco para identificar las causas de la mala salud (como la comida rápida y el tiempo excesivo frente al televisor), la caída de la confianza social y la degradación ambiental. Una vez que entendamos estos factores podremos actuar. La búsqueda demencial de ganancias empresariales nos está amenazando a todos. Sin duda, deberíamos respaldar el crecimiento económico y el desarrollo, pero solo en un contexto más amplio que promueva la sostenibilidad ambiental y los valores de la compasión y la honestidad que se necesitan para generar confianza social. La búsqueda de la felicidad no debería estar confinada al bello reino montañoso de Bután.

El crecimiento en una economía budista. (El país, Domingo 5 de Septiembre de 2010).

Acabo de regresar de Bután, el reino del Himalaya, cuya belleza natural, riqueza cultural e introspección inspiradora resultan incomparables. Desde la singularidad del reino hoy surge un conjunto de cuestiones económicas y sociales que son de un interés apremiante para todo el mundo. La geografía escarpada de Bután favoreció el surgimiento de una esforzada población de agricultores y pastores, y ayudó a fomentar una sólida cultura budista estrechamente conectada en historia con Tíbet. La población es escasa —aproximadamente 700.000 personas en un territorio del tamaño de Francia—, con comunidades agrícolas enclavadas en valles profundos y unos pocos pastores en las altas montañas. Cada valle está resguardado por un dzong (fortaleza) que incluye monasterios; y templos que datan, en totalidad, de siglos atrás y exhiben una combinación de arquitectura y bellas artes. La economía agrícola de Bután fue autosuficiente, pobre y aislada hasta hace pocas décadas, cuando, una serie de monarcas excepcionales empezaron a guiar al país hacia la modernización tecnológica (camino, electricidad, atención médica moderna y educación), el comercio internacional (principalmente con la vecina India) y la democracia política. Lo que resulta increíble es la actitud reflexiva con la que Bután aborda este proceso de cambio y cómo el pensamiento budista guía esa actitud. Bután se formula el interrogante que todos deben formularse: ¿cómo se puede combinar la modernización económica con la solidez cultural y el bienestar social?

En Bután, el desafío económico no es el crecimiento del producto interior bruto (PIB), sino de la felicidad nacional bruta (GNH, por sus siglas en inglés). Fui a Bután para entender mejor cómo se aplica la GNH. No hay una fórmula, sino un proceso activo e importante de debate nacional que se adapta a la seriedad del desafío y a la profunda tradición de reflexión budista de Bután. Allí reside la inspiración para todos nosotros. Parte de la GNH de Bután tiene que ver, obviamente, con satisfacer las necesidades básicas: mejor atención médica, menor mortalidad materno-infantil, mayores logros educativos y mejor infraestructura, especialmente electricidad, agua y servicios sanitarios. Este interés en el progreso material destinado a satisfacer las necesidades básicas tiene sentido tratándose de un país con el nivel relativamente bajo de ingresos de Bután.

Sin embargo, la GNH va mucho más allá del crecimiento generalizado y a favor de los pobres. Bután también se está preguntando cómo se puede combinar el crecimiento económico con la Sostenibilidad ambiental, un interrogante al que ha respondido en parte a través de un esfuerzo integral para proteger la vasta superficie forestal del país y su biodiversidad única. Se está preguntando cómo puede preservar su igualdad tradicional y fomentar su legado cultural único, y cómo los individuos pueden mantener su estabilidad psicológica en una era de cambio rápido, marcada por la urbanización y una avalancha de comunicación global en una sociedad que no tenía televisores hasta hace una década.

En Bután, el desafío no es el crecimiento del producto interior bruto, sino de la felicidad nacional bruta.

Llegué a Bután después de oír un discurso inspirador del primer ministro, Jigme Thinley, en la Cumbre de Desarrollo Sostenible que se llevó a cabo en Nueva Delhi en 2010. Thinley había destacado dos puntos convincentes. El primero tenía que ver con la devastación ambiental que había podido observar —entre otras cosas, el retroceso de los glaciares y la deforestación— mientras volaba de Bután a India. El segundo tenía que ver con el individuo y el significado de felicidad. Thinley lo dijo de manera simple: todos somos seres físicos finitos y frágiles. ¿Cuántas cosas —alimentos, chatarra, anuncios de televisión, automóviles grandes, nuevos dispositivos y últimas modas— podemos consumir sin trastocar nuestro propio bienestar psicológico? Para los países más pobres del mundo, estos interrogantes no son los más apremiantes. Su mayor desafío, y el más acuciante, es satisfacer las necesidades básicas de sus ciudadanos. Pero, para cada vez más países, la reflexión de Thinley sobre las fuentes máximas de bienestar no solo es oportuna sino urgente.

Todos saben de qué manera el hiperconsumismo al estilo estadounidense puede desestabilizar las relaciones sociales y conducir a la agresividad, la soledad, la ambición y el exceso de trabajo al punto del agotamiento. Lo que tal vez se admite con menor frecuencia es qué modo esas tendencias se han acelerado en Estados Unidos en las últimas décadas. Esto tal vez sea el resultado, entre otras cosas, del ataque cada vez mayor y ahora implacable de la publicidad y las relaciones públicas. Cómo guiar a la economía para que produzca felicidad sostenible —combinando bienestar material con salud humana, conservación ambiental y resistencia psicológica y cultural— es una cuestión que es necesario abordar en todas partes. Bután tiene muchas cosas que siguen su camino. Podrá aumentar las exportaciones a India de energía hidráulica limpia extraída del río, ganando así divisas extranjeras de una manera sostenible y capaz de llenar las arcas gubernamentales para financiar la educación, la atención médica y las infraestructuras. El país también está decidido a asegurar que los beneficios del crecimiento lleguen a todos sus habitantes, sin importar la región o el nivel de ingresos. Existen riesgos importantes. El cambio climático global amenaza la ecología y la economía de Bután. El consejo imprudente y costoso de McKinsey y otras consultoras privadas podrían ayudar a convertir a Bután en una zona turística degradada. Es de esperar que la búsqueda de la GNH ayude a alejar al país de ese tipo de tentaciones. La clave para Bután consiste en considerar la GNH como una búsqueda perdurable y no como una simple lista de control. La tradición budista de Bután entiende la felicidad no como un apego a los bienes y servicios, sino como el resultado de un trabajo serio de reflexión interior y compasión hacia los demás. Bután está embarcado en RAFAEL RICOY un viaje así de serio. El resto de las economías del mundo deberían hacer lo mismo.

Cinco consejos para que sea más feliz.

Sí, el dinero puede comprar la felicidad. Pero tiene que gastarlo con cuidado. Lleve a su padre al estadio de fútbol. Compre una casa cerca de la oficina. Cácese. Salga a cenar con la familia. Tómese unas vacaciones inolvidables y asegúrese de traer recuerdos.

¿De dónde vienen estos consejos? Hablé con varios académicos especializados en "investigar la felicidad", y les pregunté qué cambios habían hecho en sus vidas.

Disfrute el día a día

Probablemente el mayor obstáculo para alcanzar una mayor felicidad sea la llamada adaptación hedónica. Desde luego, uno se entusiasma con el primer ascenso laboral o cuando obtiene un aumento salarial. Pero muy pronto desaparece ese entusiasmo y uno comienza a desear otra cosa.

"Cuando sucede algo bueno, uno debe encontrar una manera de conservarlo durante más tiempo", dice David Schkade, un profesor de gestión de la Universidad de California en San Diego. Por ejemplo, uno puede salir a cenar para celebrar incluso los pequeños logros profesionales. De la misma manera, uno debería comprar recuerdos o sacar fotos durante las vacaciones, de manera que uno pueda recordar el viaje por más tiempo.

"Hay que combatir la adaptación", sostiene Schkade. "Uno también debe celebrar las cosas pequeñas, no sólo las grandes. Si usted reserva todas las celebraciones para cuando se case o cuando lo nombren a un alto cargo ejecutivo, entonces no tendrá muchas cosas que celebrar", concluye.

Eluda el tráfico

Varios estudios han descubierto que los viajes diarios entre la casa y el trabajo son una de las actividades menos agradables de la vida. ¿La razón? Aunque a menudo nos adaptamos bien a los cambios en la vida, sean éstos buenos o malos, es difícil adaptarse a los viajes diarios a la oficina por la sencilla razón que uno nunca está seguro de cuánto tráfico encontrará.

"La falta de control es lo que tiende a inducir el estrés en los seres humanos", observa Andrew Oswald, un profesor de economía en la Universidad de Warwick en Inglaterra. "Me hizo repensar si quería hacer un viaje largo al trabajo todos los días". Hace unos años, Oswald se mudó más cerca de su oficina, reduciendo su viaje al trabajo de 60 a 20 minutos.

Entonces, si los traslados largos al trabajo llevan a tanta infelicidad, ¿por qué la gente se muda a casas o acepta trabajos que les significará pasar horas en el auto o el transporte público? "Las personas no piensan en cómo se irán desarrollando las cosas a lo largo del tiempo", afirma Robert Frank, profesor de economía de la Universidad de Cornell.

Vea a sus amigos

Suponga que tiene la oportunidad de aceptar un trabajo con un salario mayor, pero que le dejará menos tiempo para hacer vida social. Al principio, le podría parecer un intercambio razonable. Pero con toda probabilidad, rápidamente tomará por garantizado el salario más alto. Mientras tanto, se perderá compartir más tiempo con sus amigos y familia. Y los estudios sugieren que esos son unos de los momentos más felices que tenemos. "Al principio, tendía a sacrificar mi vida familiar a favor de mi trabajo investigativo", recuerda Richard Easterlin, un profesor de economía en la Universidad de California del Sur. "Ahora lo hago mucho menos. Salir a cenar con mi familia siempre es una experiencia agradable".

Adquiera recuerdos

Algunas personas parecen ser intrínsecamente más felices que otras y este rasgo de personalidad parece ser duradero. Sin embargo, usted puede elevar su nivel de felicidad si piensa con cuidado acerca de cómo pasa su tiempo, dice el profesor de economía de la Universidad de Princeton Alan Krueger. En este sentido, trate de comprar experiencias inolvidables", sugiere.

Por ejemplo, Krueger cuenta cómo llevó a su padre a ver el Super Bowl en 2001 (final de fútbol americano) en el que se enfrentaron los New York Giants y los Baltimore Ravens. "Le saqué mucho provecho", dice. "Tuve la anticipación del juego, así como el propio partido. Enmarqué mi boleto". Claro que, agrega, "hubiera sido mejor si hubieran ganado los Giants".

Limite sus opciones

Tener muchas opciones puede parecer algo bueno, pero, en los hechos, puede llevar a la infelicidad. En un estudio realizado por los profesores Jane Ebert y Daniel Gilbert se permitió a los participantes llevarse a casa un cartel de arte. A algunos se les dijo, si no les gustaba el cartel, podían cambiarlo por otro. A otros se les dijo que la decisión era definitiva.

"¿Quién quedó más contento con su elección?", pregunta Gilbert de la Universidad de Harvard. "Aquellos para quienes la decisión era irrevocable. Cuando se abren opciones, la mente genera debate. Cuando no hay más opciones, la mente genera satisfacción", afirma Gilbert.

Este descubrimiento llevó a Gilbert a limitar sus propias opciones.

"Me di cuenta que debía pedirle a mi novia que se casara conmigo", dice. "Por supuesto, ahora que es mi esposa, soy más feliz".

Delinean europeos receta de felicidad. (Reforma, lunes 20 de diciembre de 2010).

BRUSELAS.-A Lars Pyfferoen, de 12 años, lo primero que le dijo su mentor al iniciar clases en el colegio público Zwin, en Holanda, no fue que se pusiera a trabajar para alcanzar la excelencia, sino que le habló sobre la importancia de ser feliz.

"Me pidieron que estudie, pero también me dijeron que era más importante que sea feliz", dijo Pyfferoen. La observación de su profesora de información artística Harriet Roodbeen no fue una ocurrencia, sino en cumplimiento con el plan de estudios nacional, el cual ha ido integrando en la última década el concepto de ser feliz como elemento central.

Pero Holanda no es la única nación en Europa interesada en promover este concepto entre la infancia, Suecia, Dinamarca y Noruega siguen prácticas similares, mientras otros países, como Gran Bretaña y Francia, han optado por medir, primero, el nivel de felicidad entre la población para eventualmente realizar ajustes en sus políticas públicas. Por encargo del Primer Ministro David Cameron, la Oficina Nacional de Estadísticas británica inició el 25 de noviembre un proceso de consulta para medir la felicidad de los británicos, en tanto que el Presidente francés, Nicolás Sarkozy, pidió el año pasado a dos premio Nobel, entre ellos el economista Joseph Stiglitz, considerar la cuestión. "La idea de crear un índice de la Felicidad parte del reconocimiento de que las estadísticas del Producto Interno Bruto (PIB), no reflejan la realidad sobre el terreno y suelen enmascarar la brecha entre ricos y pobres", explicó a REFORMA Saamah Abdallah, investigador de la Fundación británica de la Nueva Economía y miembro del equipo encargado de la elaboración del índice del Planeta Feliz. "Es un avance positivo que debería conducir a generar nuevas políticas públicas", agregó. Para Dasho Karma, Director del Centre for Bhutan Studies y responsable del índice de Felicidad Interior Bruta (FIB) elaborado en Bután, lo que busca realmente Europa son respuestas a problemas que no se han resuelto con crecimiento económico y progreso social, y que por el contrario van en aumento, como es el suicidio, el divorcio, el alcoholismo, la obesidad y la depresión. "Los europeos finalmente están entendiendo que no importa qué tan exitoso pueda ser un individuo, al final no está disfrutando la vida. Pienso que buscan la manera de que la riqueza económica también se traduzca en una vida más satisfactoria y significativa", dijo Karma en conversación telefónica. A nivel de la UE también se perciben cambios y a más tardar en 2013 su agencia de estadísticas lanzará su propio índice de felicidad.

PIONERO ASIÁTICO

El primer Gobierno preocupado por saber qué tan felices son sus ciudadanos no fue un europeo, sino un asiático, Bután. Al asumir el trono, el Rey Jigme Singye Wangchuck decidió en 1972 reemplazar el PIB como indicador del progreso y bienestar ciudadano, por el medidor de la FIB. El monarca consideró que el PIB era una medida obsoleta y que la verdadera riqueza nacional no podía ser cuantificada sólo en dinero y macroeconomía. Desde entonces, el reino del Himalaya, hoy liderado por Jigme Khesar Wangchuck, ha impulsado políticas públicas haciendo del concepto de felicidad casi una obsesión nacional.

El FIB está compuesto por 72 variables y, a diferencia de los métodos existentes en Occidente, incluye factores no tangibles como

espiritualidad, bienestar psicológico, vitalidad cultural, relación comunal y balance en el uso del tiempo.

"La idea de crear un índice de la Felicidad parte del reconocimiento de que las estadísticas del Producto Interno Bruto (PIB), no reflejan la realidad sobre el terreno y suelen enmascarar la brecha entre ricos y pobres".

Hemos concluido que la felicidad es resultado de una buena vida, la cual no se logra almacenando riqueza, sino con el bueno uso del tiempo".

Dasho Karma afirmó que el objetivo del FIB es contribuir a identificar políticas para promover la felicidad entre la población.

"Hemos concluido que la felicidad es resultado de una buena vida, la cual no se logra almacenando riqueza, sino con el bueno uso del tiempo, es decir, en 24 horas cada persona debe tener tiempo suficiente para dormir, aprender, trabajar, socializarse y hacer una hora de ejercicio físico", sostuvo.

"En Bután sigue habiendo sectores de la sociedad que trabajan demasiado, que no se socializa lo suficiente y que no tiene tiempo para el ejercicio, por lo que aún continuamos identificando políticas que faciliten la intervención gubernamental", añadió.

El llamado Reino del Dragón ha registrado avances en las últimas décadas. La esperanza de vida aumentó 19 años de 1984 a 1996, hasta 66; los bosques siguen cubriendo el 60 por ciento del territorio, y el país se convirtió en 2008 en una monarquía parlamentaria. Además, un estudio sobre igualdad y bienestar infantil, impulsado por la organización Center for Bhutan Studies (CBS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia, (UNICEF), asegura que los butaneses son más felices que los británicos y estadounidenses. De acuerdo con la investigación, 41 por ciento de los butaneses son muy felices, en comparación al 38 y 36 por ciento de los estadounidenses y británicos, respectivamente. No obstante, la filosofía basada en encontrar un balance entre lo material y lo espiritual, no ha sido suficiente para revertir la pobreza, resolver la división étnica con la minoría de origen nepalés expulsada del sur del país y acabar con el aislamiento del resto del mundo.

Holanda para los niños:

BRUSELAS.- El Grupo de Acción contra la Pobreza Infantil afirma que los niños europeos más felices viven en Holanda y los menos en Malta y Lituania.

El estudio fue realizado en 29 países del continente y examina por separado 43 criterios que influyen en la infancia, como la calidad de la relación intrafamiliar, salud, educación y vivienda. Según la organización con sede en Londres, los mejores lugares para ser niño son Holanda, Suecia, Noruega, Islandia y Finlandia. Del otro lado de la balanza aparecen Malta, Lituania, Letonia, Bulgaria y Rumania. Entre los ricos, el que peor sale parado es Gran Bretaña, quien se queda lejos de Francia a pesar de que los dos países tienen un PIB similar.

Los británicos reprobaban en salud, bienestar subjetivo (nivel de satisfacción del individuo), recursos materiales y educación, y aparecen en la posición 24 de 29 países, mientras que Francia está a media tabla, en el lugar 15.

Miden la felicidad en Inglaterra. (Publmetro, Viernes 26 de Noviembre de 2010.)

En el Reino Unido, a partir de abril del próximo año, comenzará a medirse el ¿Cómo se mide? grado de felicidad de sus habitantes. El primer ministro, de la BBC, la forma más David Cameron, informó sencilla es preguntarle a que el proyecto nacional la gente cosas como: topara el bienestar de las personas tratará de establecer las áreas clave de mayor importancia para la percepción de las personas su bienestar. Los indicadores incluyen salud, nivel de educación, desigualdades en el ingreso y medio ambiente. La medición del bienestar ha sido defendida por varios economistas y Premios Nobel y es examinada por países como Francia. El gobierno de Tony Blair también considero la idea, pero la abandono por complicada.

Alegría, medicina del corazón.

La felicidad y las emociones positivas podrían proteger contra las enfermedades del corazón, afirma un estudio. Investigadores en Estados Unidos siguieron un registro de la salud de mil 700 personas durante más de diez años y encontraron que los más ansiosos y deprimidos mostraban el mayor riesgo de desarrollar trastornos cardíacos. Los científicos, que publican sus resultados en *Erupean Heart Journal*, la revista de la Sociedad Europea de Cardiología, afirman que aun que el estudio es observacional y no muestra categóricamente que la felicidad es un factor protector, los resultados revelan que la actitud positiva de la gente podría ayudar a prevenir estos males.

Por mi culpa. (El país, 28 -03-10).

NUESTROS MAYORES nos dijeron que la vida era un valle de lágrimas. Nosotros, como venganza, quisimos educar a nuestros hijos haciéndoles creer que la vida era un parque de atracciones. Lo bueno que tenía el partir de una expectativa tan baja, el célebre valle de lágrimas, era que las criaturas nos lanzábamos al mundo con la idea de que todo sería cuesta arriba, de tal manera que la vida, finalmente, resultaba ser una grata sorpresa y nosotros podíamos reservarnos una dosis de rencor, que siempre gusta, hacia quien nos había inoculado la idea de que la alegría siempre es un sentimiento que ha de ser castigado. El influjo del valle de lágrimas perdura. La felicidad carece de prestigio intelectual. No verán ustedes un escritor que declare su alegría abiertamente: unos dicen sufrir por el mundo desde que se levantan; otros, más sinceros en el fondo, sufren sin descanso por su obra, y los terceros, entre los que reconozco que me encuentro, jamás confesaremos nuestra dicha por terror a perderla. Soy de las que no declaran su felicidad por no ofender a los infelices y no manifiesto mi tristeza porque siempre encuentro personas con más derecho a quejarse que yo. Miedos, supersticiones, inseguridad. De cualquier manera, hay momentos en que me parece mucho más peligroso hacer creer a un niño que la vida, esa incógnita, será un parque de atracciones. Nuestros padres desconocían que existiera una "psicología infantil"; nosotros, en cambio, hemos querido darle un cuerpo teórico a la educación de nuestros hijos y nos está fallando la práctica. A menudo, escucho a los padres de ahora que lo importante es reforzar la autoestima del niño. Hay, en el mismo instante en que usted lee este artículo, cientos de miles de padres españoles reforzándoles la autoestima a sus niños; es decir, haciéndoles ver que son guapos cuando no lo son tanto; que son listos, cuando está por ver; que se lo merecen todo, cuando no han demos tratado nada. El problema es que una vez que las criaturas hayan de convivir con otros niños se enfrentarán al hecho de que nadie les alaba tanto como sus padres y, a menudo, sus desproporcionadas expectativas se verán frustradas. Los padres, angustiados con la decepción de un niño que encuentra que la vida no es un permanente parque en el que se tiene derecho a ticket para todas las atracciones, reaccionarán reforzando más si cabe la dichosa autoestima. Como resultado, no es infrecuente encontrarse con chavales rebosantes de autoestima e infelices por no encontrar un mundo a su altura. Hace tiempo que vengo dándole vueltas a esto. La psicología barata ha hecho mucho daño poniendo el acento en el yo: hay que aprender a quererse a uno mismo, librarse de la culpa. Parece que se busca un tipo de persona que sólo se preocupe por satisfacer sus deseos. Por fortuna, hay otras corrientes que entienden que lo que el individuo necesita es hurgar menos en su interior y estar más atento a lo que ocurre en el mundo. Pensé en todo esto al ver esta semana la bronca agresiva y desproporcionada que los estudiantes de la Complutense le organizaron.

La felicidad carece de prestigio intelectual. No verán ustedes un escritor que declare su alegría abiertamente.

Se está imponiendo la costumbre en España de que una masa vocifere para impedir que un individuo se exprese.

América latina: potencialmente feliz (Reforma, 25 de Abril 2008).

En mi colaboración de la semana anterior compartí el interesante reportaje sobre el país más feliz del mundo: Islandia. Sigo sorprendido por el ejemplo que pone este inhóspito país, ya que a pesar de contar con un clima tan adverso, han buscado alternativas que les permite tener los más altos niveles de vida en el mundo. En los días subsecuentes reflexioné. ¿Qué le falta a América Latina para ofrecer mejores niveles de vida a sus habitantes? Si consideramos que contamos con microclimas adecuados para el cultivo, biodiversidad, la selva más grande del mundo, uno de los ríos más extensos, en pocas palabras condiciones climáticas muy favorables, ¿por qué no hemos podido alcanzar un nivel de vida satisfactorio? De hecho la proyección de 2007 que tiene la CEPAL, de 560 millones de habitantes en América Latina casi 200 millones vivirán en algún grado de pobreza, es decir más de la tercera parte y de ellos, más de un tercio son indigentes. La proyección para este año es todavía más preocupante si consideramos que habrá una fuerte alza en los precios de los alimentos, se calcula que inicialmente será del orden de un 15%, lo que elevará naturalmente en casi tres puntos, de 12.7% a 15.9% el aumento de indigencia. El aumento en los indicadores de pobreza no es una novedad y la teoría economista clásica ha sostenido históricamente que la suficiencia alimentaria es el primer escalón para cualquier tipo de crecimiento económico y consecuentemente, para mejorar los indicadores de bienestar social.

Ayer en un diario de circulación nacional se publicó una nota sobre el crecimiento en América Latina, dato aparte es que México es el último lugar en crecimiento (2.7%) mientras que el país que más crecerá es Panamá (8.0%) seguidos por Argentina, Cuba y Perú, los tres con una tasa de crecimiento del 7%. El panorama se complica aún más por los efectos de los incrementos que están experimentando los combustibles que impactan las tarifas del transporte y de varios servicios públicos. América Latina crecerá únicamente un 4.7% mientras que China ha mantenido una tasa de crecimiento por arriba del 6% anual. Además de los tres países que cité, sólo Panamá tiene un crecimiento real, Argentina y Perú están creciendo después de haber pasado por crisis económicas muy fuertes, como se observa, estamos muy lejos de otras regiones, sólo nos encontramos por arriba de África.

El Banco Mundial, en un estudio sobre la Distribución del Ingreso realizado en el 2003, en la lista de los 18 países con peor distribución del ingreso coloco a 8 latinoamericanos en tan deshonrosa lista, el primer lugar era Nicaragua, el segundo Brasil, el tercero la República Centro Africana, México ocupaba el lugar 14 por arriba de Zambia, Nigeria y Zimbabwe.

Esto nos demuestra que no sólo México, sino todo el continente, está obligado a generar políticas públicas de gran calado para contrarrestar la enorme desigualdad, fuente real de la migración según datos de las Naciones Unidas. El fenómeno no puede ser analizado de forma aislada, las principales causas de las corrientes migratorias en el continente son de carácter económico principalmente. De la misma forma se puede inferir que las experiencias más exitosas en el mundo, parten de un desarrollo regional equilibrado, las historias de éxito se ubican en ciudades y estados tan remotos como Finlandia, en donde la ciudad de Nokia, como

ya lo he señalado anteriormente, ofrece un ejemplo de crecimiento regional con carácter global. Aquí mismo en México hay ejemplos similares, entidades como Zacatecas o Coahuila han propiciado políticas públicas para fomentar el crecimiento económico regional. En nuestro caso, el gobierno estatal ha iniciado una política orientada a atender este tipo de preocupaciones y de las cuales espero ocuparme en mis próximas colaboraciones.

El lugar más feliz de la tierra. (Aquí y ahora).

Si buscas la felicidad empaca un pareo y viaja al lugar más feliz de la tierra: Vanuatu, un archipiélago del Pacífico Sur. La lista Happy Planet fue compilada por un grupo de británicos que realizaron encuestas en 178 países; y después los clasificaron de acuerdo a los recursos que necesitan sus residentes para ser felices.

Los primeros 5:

Vanuatu, Colombia, Costa Rica, Dominica, Panamá.

Y los demás?...

Nueva Zelanda (94), Australia (139), Estados Unidos (150), Rusia (172), Zimbabue (al último).

La Felicidad desde otro ángulo II.

En la vida cotidiana se habla poco de la felicidad. Basta asistir a una reunión de amigos o conocidos para darnos cuenta de que los temas que prevalecen en la conversación son las preocupaciones de todo tipo, los problemas, las enfermedades y demás. Se me ocurren tres posibles causas de ese comportamiento: 1a Por alguna extraña razón, preferimos editar de la plática todas aquellas cosas que nos hacen felices. Como si temiéramos que exteriorizarlas nos distanciara de las personas o despertara algún tipo de envidia, recelo o rechazo. 2a ¡Peor aún! Si estamos felices, nos sentimos culpables. "Cuando me iba a una fiesta y dejaba a mi mamá enferma en su cama", platica una querida amiga, "sentía una gran culpa al darme cuenta de que estaba muy contenta '¿Cómo puedo estar feliz, si mi mamá está tan enferma? No tengo derecho', me decía". ¡Como si su tristeza la ayudara a sanar! "Nunca pude disfrutar nada al ciento por ciento durante los 11 años en que mi mamá estuvo mal". 3a O bien, al sentirnos felices aparece el pensamiento de que, en cuanto esa sensación se desvanezca, "la caída será muy fuerte" y "la vida nos la cobrará". Así que preferimos ni mencionarla, por lo que comparto contigo el segundo y el tercer principio del doctor Robert Holden, autor de Happiness Now.

Solo estar contento contigo mismo, estarás contento con lo que haces. Este principio es el punto de partida de todo el tema de la felicidad, e involucra todo lo relacionado con lo que haces y con dónde te encuentras en el mapa del bienestar personal. El logro puede ser muy sano, además de una maravillosa vitamina al ego y al ser, siempre y cuando sea motivado por un sentido, un gozo y un disfrute de lo que haces, pero sin perder de vista el equilibrio de tu vida personal. La clave es cambiar la forma en que te ves a ti mismo. Como escribió Emmanuel Kanfc.

"Las cosas no son como las vemos, las vemos como somos".

3. Sólo al estar contento contigo mismo, estarás contento con los demás. En especial, cuando se trata de tu pareja. Porque es común buscar por el mundo entero una pareja con una mejor opinión de nosotros mismos, que la que tenemos. Y, cuando finalmente la encontramos, le pedimos que nos ame, aunque nosotros no nos amemos. Y, claro, se convierte en un círculo vicioso, porque mientras no me quiera a mí mismo, será imposible aceptar el amor que otro sienta por mí. ¡Qué paradoja! Así que la relación que tengas con tu

ser establece el tono para las relaciones que tengas con los demás. Es como verte a través de un espejo. Esa crítica dura que haces de ti mismo, la proyectas constantemente a los demás. Y sucede que al principio vives una luna de miel con ese nuevo amigo, amante o colega. Pero, al poco tiempo, la autocrítica aflora y se proyecta hacia fuera, por lo que la relación pronto se enferma. En cambio, cuando te sientes pleno y felizmente bendecido, te olvidas de juzgar a otros y eres capaz de ver la bondad en el mundo. Creo que todos, en mayor o menor grado, lo hemos experimentado. Así que el secreto de la felicidad parece estar en entender que ésta se encuentra en nosotros, en la aceptación, en darnos atención, apapacho, reconocimiento y, sobre todo, en darnos cuenta de que "nada nos falta". Hasta que en verdad creamos que merecemos ser felices, dejaremos de cuestionar, controlar o esconder la felicidad. La felicidad no es sólo la ausencia de problemas; la felicidad es el poder que te ayuda a sanar tus problemas.

Felicidad, la mejor medicina.

Una actitud positiva ante la vida puede prevenir el desarrollo de enfermedades como la depresión, el estrés, insomnio, exceso de colesterol y anorexia.

De acuerdo al estudio La felicidad y la percepción de la salud, de la Universidad Complutense de Madrid y el Instituto Coca-Cola de la Felicidad, las personas menos felices tienden a presentar mayores problemas físicos y psicológicos.

Josep María Serra-Grabulosa, doctor y profesor del Departamento de Psiquiatría y Psicobiología de la Universidad de Barcelona, afirmó que "ser más optimista afecta al sistema nervioso, neuroendocrino e inmunológico. Por esta razón, los que son más felices, en general, sufren menos alteraciones cardio y cerebrovasculares y, como su sistema inmune se refuerza, disminuyen las posibilidades de contraer enfermedades".

EL ARTE DE LA FELICIDAD.

La felicidad no depende de lo que pasa a nuestro alrededor, sino de lo que pasa dentro de nosotros; la felicidad se mide por el espíritu con el cual nos enfrentamos a los problemas de la vida.

La felicidad es un asunto de valentía; es tan fácil sentirse deprimido y desesperado.

La felicidad es un estado de la mente. No somos felices en tanto no decidamos serlo.

La felicidad no consiste en hacer siempre lo que queremos; pero sí en querer todo lo que hagamos.

La felicidad nace de poner nuestros corazones en nuestro trabajo y de hacerlo con alegría y entusiasmo.

La felicidad no tiene recetas; cada quien la cocina con el sazón de su propia meditación.

La felicidad no es una posada en el camino, sino una forma de caminar por la vida.

Las vacaciones se parecen al amor: las esperamos con anhelo, las vivimos con contrariedades y las recordamos con nostalgia.

Tú eres la causa de todo lo que te pasa, Ten cuidado de lo que tú causas.

¿Qué es lo que hace felices a los jóvenes?

WASHINGTON.- Tal vez un padre imaginaría que la respuesta a esta pregunta es algo como sexo, drogas y rock; tal vez algo de dinero o las llaves del coche. La verdad es un poco diferente: pasar tiempo con la familia fue la respuesta más común, de acuerdo, con una extensa encuesta de AP y el canal MTV a más de mil 280 jóvenes en edades de 18 a 24 años.

"Mis padres son mi inspiración", dice Kristiana St. John, estudiante de 17 años.

Aunque otros resultados son más sorprendentes: los blancos dicen ser más felices que la gente de color, pero éstos últimos son más que los hispanos. Además, la religión es muy importante, pero muchas veces la idea de pertenecer a un grupo afín es lo que da seguridad; así, también la sensación de tener un héroe que muchas veces resultan ser los padres.

El dinero no fue el tema que más abundara, casi nadie lo mencionó; menos de la mitad dijo viviría más contento si tuviera más dinero. Por su parte, según las respuestas de los encuestados, puede ser que el sexo haga más gratas sus vidas, pero no en general.

Stacy Rosales, de 23 años, universitaria ya graduada, dice que nada la pone de mejor humor que sentirse despreocupada, y el 65 por ciento dijo que le agrada la manera en la que están llevando sus vidas ahora. Entre los adolescentes de 13 a 17 años, 64 por ciento se despiertan tranquilos si sus padres están casados, comparado con el 47, cuyos padres están divorciados; aunque, los romances no necesariamente son la fuente de alegría para la vida en general, según los resultados. Los chicos que consumen alcohol o drogas dicen estar menos satisfechos que los que no lo hacen.

No se sabe si aquellos que son felices ahora seguirán siéndolo. Un 62 por ciento de los encuestados creen que estarán en mejores condiciones en el futuro, pero muchos anticipan una vida más difícil que la que tuvieron sus padres.

¿Cuánto cuesta la felicidad? 75,000 dólares al año, según un estudio CNN- México.

El bienestar se estanca al alcanzar cierto nivel económico en LU, según un estudio: el carácter y la opinión política también influyen

Por Elizabeth Landau, Martes. 14 de septiembre de 2010 a las 13:34.

(CNN) — Según un nuevo estudio, las personas más felices se parecen mucho a ésta: es extrovertida, gana 75.000 dólares al año, es saludable, está comprometida para casarse y vota por un partido político grande, un estudio, realizado por Keirse Research, analiza la relación entre la felicidad otra serie de factores en las personas.

El sondeo estudió a 3.900 adultos de entre 18 y 70 años de edad en Estados Unidos preguntas sobre qué tan felices estaban con su vida en general, y después sus vidas. Cruzando esta información, los analistas pudieron relacionar.

Descubrieron que los tres factores más importantes que afectan al grado de felicidad son: el carácter, la opinión política y el nivel de ingresos. El 74% de los extrovertidos son felices, en comparación con el 56% de los

"Los extrovertidos se revitalizan con el contacto con otras personas Parent. CEO de Keirse.com. "Quizás se deba al hecho de que un poco más positiva".

Con respecto al ingreso, el 73% de quienes ganan alrededor de 75,000 dólares menos de 50.000 dólares anualmente.

Quizás no sea ninguna sorpresa que el dinero ayude a la felicidad, pero en ingresos superiores no parecen ofrecer una gran felicidad, dijo Parent. a la gente. El punto perfecto era entre 50.000 y 75.000 dólares.

"Un montón de dinero no hace la felicidad, pero sin duda, tener lo suficiente"

En el estudio de Daniel Kahneman y Angus Deaton. de la Universidad de Princeton. realizado a más de 450.000 estadounidenses entre 2008 y 2009. se reportó que las personas con ingresos superiores a 75.000 dólares al año no repollaban mayor felicidad emocional personal, pero sí mayor satisfacción con la vida en general.

Una teoría detrás de estos hallazgos es que el aumento del ingreso superior a 75,000 dólares no mejora la capacidad de una persona para pasar más tiempo con la gente que aman. para, evitar dolor y enfermedades, para disfrutar de viajes y realizar otras actividades importantes para el bienestar emocional. Pero cuando la gente piensa en su vida en general, ser más rico hace que todo luzca mejor.

Con respecto a la salud, el 72% de los que dijeron tener una salud "excelente" o "muy buena" son más felices, en comparación con el 39% que dijo que su salud era "buena" o "regular".

En general, gran parte de la felicidad llega con la edad, pero hay un rango de edad en el que la felicidad se complica, entre los 35 y los 41 años. Parens sugiere que se debe a que los problemas con los hijos son más severos a esa edad y relacionó esto con otro hallazgo del estudio: la gente que tiene hijos y está separada o divorciada aseguró ser menos feliz.

Con respecto a las relaciones, la gente comprometida es la más feliz, mientras que las personas separadas, pero no divorciadas, son las menos felices, según el estudio. Pero, después de salir del limbo de la separación, la gente parece estar más contenta, dijo Parens. Los casados son relativamente más felices que los divorciados, pero menos que los comprometidos.

Y también existe un factor político: los liberales y los conservadores tienen aproximadamente el mismo nivel de felicidad. Los de partidos minoritarios son menos felices.

Expone las claves de una vida plena- Walter Dresel. (Reforma, domingo 3 de octubre de 2010).

Walter Dresel propone gozar cada momento.

La autoestima sostiene el autor, es fundamental para tener éxito.

Israel Rivera.

La vida es un gran regalo, es cierto, pero transitarla no es sencillo, y como no existen manuales para enfrentar los retos que se presentan a diario, es fundamental hacerse de las armas que ayudan a salir ilesos: una autoestima fuerte, una actitud valiente y un proyecto de vida que sirva como motivación para seguir adelante. Esta es la propuesta que ofrece el médico uruguayo Walter Dresel, quien regresó a México por tercera ocasión para presentar sus más recientes libros *Yo Te Manipulo* y *Tú ¿Qué haces? Y Caminos de Fuego. Una Visión Diferente de la Aventura de Vivir*, ambos editados por Norma.

“Mi intención es que el lector reflexione sobre su propia realidad, que busque un espacio para sí mismo, con la finalidad de encontrar las herramientas que le ayuden a elaborar un proyecto personal que le permita, en el tiempo más corto posible, acceder al bienestar que todo ser humano merece”, explica.

¿Qué importancia tiene el autoestima para trascender las adversidades?

Es una herramienta importantísima para salir de las crisis personales o lo de los tiempos difíciles que podamos estar atravesando. Es la clave del éxito en la vida, porque sin confianza y sin respeto por nuestra persona, que son los dos pilares de la autoestima, será muy difícil cambiar la realidad que tanto nos afecta.

¿Cómo concibe el éxito que puede alcanzar una persona?

El éxito debe ser entendido como la posibilidad de vivir, en un momento determinado, de acuerdo a nuestros principios y expectativas, respetando nuestros códigos éticos y morales. Es aprender a disfrutar lo que se tiene y no sufrir por lo que no se tiene, es vivir cada momento como corresponde.

¿Por qué debemos conocernos a nosotros mismos?

Porque ni el mejor médico ni el mejor terapeuta, ni el mejor amigo saben qué es lo que cada uno quiere para su vida y como cuanto empeño saldremos a buscar aquello que queremos; esas respuestas salen del centro mismos de nuestra persona, y sólo a través de conocimiento de uno mismo, de cómo somos y de cómo reaccionamos frente a los acontecimientos, es como podremos alcanzar nuestras metas.

¿Es posible vivir plenamente en este mundo tan atribulado?

Sé que es difícil, pero este es el único mundo que tenemos, y es tarea de todos tratar de transformar esta vida en un jardín de creación y no en un campo de batalla. Cada uno, desde su tribuna, debemos hacer el esfuerzo para mejorar las condiciones.

¿Qué influencia tienen las emociones sobre la salud y la calidad de vida?

Los fenómenos emocionales pueden destruir a una persona, pero con frecuencia los médicos solemos pasar por alto; eso debe cambiar, hay que tener una visión más global e integral, hay que abordar todo el contexto de la persona y no solamente poner atención a su dolencia orgánica.

¿Es prudente romper con la rutina de vez en cuando?

Es fundamental. Un poco de estrés es necesario para mantener la dinámica de la vida, lo que nos sucede es que a veces se nos desborda el tanque de gasolina y nos incendiamos, lo que provoca todas las complicaciones asociadas como depresión, mal humor, gastritis, insomnio, hipertensión. Es importante que cada uno encuentre lo que hace sentir bien y que le dedique unas horas a la semana. Hay que poner un cable a tierra después de una jordana agotadora, pero no sólo en lo laboral, también en lo familiar.

¿Qué diferencia a sus libros de otros con temas similares?

Hay tres razones: yo no soy un gurú que está sentado en la cima de la montaña impartiendo consejos para una buena vida; me considero un usuario de la vida al que le han pasado, le pasan y le pasaran las mismas cosas que a cualquier persona. En ninguno de ellos hay una sola palabra técnica, están escritos con un lenguaje accesible y, al final de mis libros está mi correo electrónico para que los lectores me escriban, lo que se ha convertido en una especie de consultorio virtual, es así como me hago responsable de lo que escribo.

El autor ofrece estos consejos para recuperar el norte:

1. Acepte la realidad tal cual es y aprenda a disfrutar lo que tiene.
2. Detecte las áreas que debe modificar para transformar su vida.
3. Evalúe si es capaz de hacerlo solo o si necesita ayuda.
4. Dese cuenta de que la vida siempre otorga una segunda oportunidad, aun en las peores circunstancias.
5. Pregúntese: “Si otros pueden, ¿Por qué yo no?” La actitud positiva es muy importante para afrontar los hechos de la vida.

Tony Blair busca la felicidad de los ingleses. (Excélsior, domingo 11 de febrero de 2007).

La clase política británica se lanzó a la investigación de una "fórmula mágica" para que sus ciudadanos se sientan más felices.

POR DON MELVIN.

The New York Times News Service, LONDRES.- Políticos británicos de diversas filiaciones ya no están conformes con intentar que sus ciudadanos sean más saludables, más ricos y tengan mejor educación. Ahora, también quieren hacerlos más felices. El gobierno laborista del primer ministro Tony Blair comisionó un informe para averiguar qué hace sentir mejor a la gente: qué les da, en el inevitable acrónimo, SDB, sentido de bienestar. El informe, entregado el año pasado pero divulgado apenas en fecha reciente por el Times de Londres, presenta algunos hallazgos que pudieran describirse de la mejor forma como "nada sorprendentes". Las personas que tienen una buena dosis de sexo en su relación terminan produciendo SDB. Lo mismo si están activas y si son saludables física y mentalmente. Por otra parte, el estudio encontró que cuando la gente está desempleada, habita una vivienda pobre padece alguna enfermedad crónica, a menudo se siente más feliz. "Buena parte de lo anterior es sentido común", reconoció el principal autor del informe, Paul Dotan, catedrático de economía por el Imperial College de Londres. Dotan y su equipo estudiaron sondeos de opinión y otros datos, que se remontan a 1991, para precisar la fuente de la felicidad. Encontraron que la felicidad tiende a ser mayor al comienzo y el final

de la vida, y más baja entre los 35 y 50 años de edad. Además, un aumento salarial no hace mucho por elevar la felicidad –a menos que los propios colegas no lo reciban, en cuyo caso eso ayuda bastante. Sin embargo, las implicaciones que tiene toda esta información para el gobierno es un tema para debatir. ¿Está entre las tareas del gobierno preocuparse por sentimientos subjetivos de bienestar personal? Dotan afirma que así es.

"En mi opinión, muy personal, y eso enteramente, es que a final de cuentas todos los servicios públicos deberían ser juzgados con base en el grado hasta el cual mejoraron la vida de la población", dijo. "Y mejoran la vida de la población cuando la gente se siente mejor, cuando experimenta más cosas positivas que negativas. Así que, al final, lo que contaría es una evaluación subjetiva de cómo va la vida o cuán feliz es la gente". Ni Blair ni el Partido Laborista son los únicos políticos que piensan de esta manera. El líder del Partido Conservador, David Cameron - el hombre que se convertiría en el primer ministro británico si los conservadores lograran ganar las siguientes elecciones parlamentarias - recurrió a una estrategia similar.

"Necesitamos recordar qué hace feliz a la gente, así como qué hace que el mercado accionario suba", dijo, el año pasado. "Hace tiempo ya que deberíamos concentrarnos no sólo en el PIB, sino en el BG, o sea, el bienestar general".

Sin embargo, no todos están convencidos de que, por ejemplo, debido a que el informe demostró que la jardinería o conversar con los vecinos incrementan la felicidad, el gobierno debería fomentar o subsidiar de alguna forma esas actividades.

"Si no se puede confiar en que una persona individual haga lo mejor por su propia felicidad, ¿en quién se puede confiar?", preguntó Mark Wallace, uno de los portavoces de la Asociación de la Libertad, misma que hace campaña a favor de un gobierno menos intrusivo. "Siento en

verdad que la mejor forma de promover el bienestar general consiste en permitir que la gente lleve el control de su propia vida". No obstante, la investigación continúa, Actualmente, Dotan está intentando desarrollar una unidad de felicidad que pueda contarse, para que, de esta forma, se pueda medir la efectividad de políticas gubernamentales de la misma forma. ¿Acaso los datos demostrarán, por ejemplo, preguntó, que las calles de tres carriles hacen una diferencia considerable y por tanto vale la pena efectuar el gasto en ellas?

Hace 10 años, casi era inaudito el estudio de la felicidad en terminos económicos, en vez de enfocarse en aspectos como el ingreso y el desempleo, notó Dolan. Pero, aunque aun es rechazada por la corriente principal, cada vez está ganando mayor aceptación, dijo. "La situación ideal es que nosotros estemos midiendo el bienestar de todos", señaló.

¿Qué tan felices somos? Quo, Prágmata, Finanzas.

Un mapeo cerebral, encuestas y medir las sonrisas pueden tener la respuesta.

Algunos economistas, convencidos de que el bienestar no debe estar supeditado a bienes y servicios materiales se han hecho esta misma pregunta. Es por esto que ha surgido una línea de estudio que intenta medir el impacto de los factores económicos en la felicidad. En su estudio *Macroeconomía de la felicidad*, Raffael Di Tella, Robert MacCulloch y Andrew Oswald analizaron encuestas en las que las personas señalaban qué tan felices se sentían. Con la información, los economistas calcularon las variaciones en el nivel de felicidad provocadas por movimientos en variables macroeconómicas como el desempleo y la inflación. Entre sus principales hallazgos destaca que el desempleo resultó ser más costoso, en términos de la felicidad, que la inflación. Mientras un aumento de 1% en la inflación produce una pérdida de felicidad en promedio de 1.4%, un incremento de 1% de la tasa de desempleo provoca una reducción de 2% en la felicidad. Para mantener constante la felicidad, sería necesario que ante un aumento en la tasa de desempleo de 1%, la inflación se redujera 1.66%. También se encontró que para mantener constante la felicidad, un aumento de 1.5% de la tasa de desempleo tendría que ser compensado con un incremento de 3% en el ingreso. Este tipo de estudios tienen la intención de encontrar cuáles son las variables que más impactan en el bienestar, lo cual podría ayudar a priorizar determinados objetivos en las políticas públicas.

Factores que influyen en el bienestar de una persona.

Los económicos como el ingreso influyen en felicidad, pero no son los únicos. Cuando el deseo de ingreso provoca que se descuiden otras áreas, el resultado puede ser una mayor frustración. Algunos de los actores que han considerado los economistas para medir la felicidad son:

El dinero, La salud, La calidad del trabajo, El tiempo libre, Las relaciones familiares y de pareja, Las relaciones sociales, La libertad personal.

En Dinamarca están todos felices.

No importa el frío. Las buenas condiciones sociales son el principal argumento para que los daneses se sientan como los más felices del mundo, según una encuesta realizada por *Forbes* y el Instituto Gallup. Para obtener los resultados, se entrevistaron a miles de personas en 155 países de todo el mundo, entre 2005 y 2009.

Para evaluar su nivel de bienestar tuvieron en cuenta dos áreas. La primera hacía referencia a un análisis global de la satisfacción "con la vida en general", que los participantes calificaron de uno a 10. Después se valoró su bienestar diario. Los daneses se evaluaron con un 7.9.

¿Heredamos la felicidad? (El País Semanal).

Por Luis Miguel Ariza.

La historia de los norteamericanos Roger Brooks y Tony Milasi parece un guión de ciencia-ficción. Ambos son gemelos idénticos. Se parecen como dos gotas de agua. Separados poco después de nacer, en 1938, fueron educados a más de 2.400 kilómetros el uno del otro. Roger creció en Florida con su padre biológico, Jules Brooks, de religión judía, quien volvió a hacerse cargo de él, rescatándolo de un orfanato, cuando tenía cuatro años; pero el niño, que había sido inicialmente bautizado como Russell, vio cómo su padre le bendecía con el nombre original dado a su hermano gemelo, Roger Brooks. ¿Y el auténtico Roger Brooks? Fue adoptado con solo cinco semanas de edad por una familia italiana católica, los Milasi, que se lo llevaron a Binghamton, en Nueva York, y le rebautizaron como Tony. Más tarde, a los 7 años, a Tony le contaron que era adoptado, y que además tenía un hermano gemelo. Roger, por su parte, lo supo a los 15. Así que tenemos a dos muchachos, a miles de kilómetros, soñando quizá con que algún día la imagen que veían en el espejo cada mañana se hiciera carne y hueso. Pero eso no ocurriría hasta los 24 años. Y por puro azar. Roger se acercó a un restaurante especializado en tortitas de Miami. Un conductor de autobús, al verle, se quedó estupefacto por el parecido que tenía con Tony, al que ya conocía en Nueva York; ¡incluso sostenía la taza de café y el cigarrillo de la misma manera! Un conductor de autobús fue el nexo que los unió. Aparte del aspecto y el peso, pelo marrón largo, ojos azules, los gemelos compartían las mismas cicatrices, la marca de cigarrillos... la misma marca de pasta de dientes. El poder de la biología en ellos casi no tenía límites. Al sentarse, Roger y Tony cruzaban la pierna derecha por encima de la izquierda. Se alistaron en el Ejército a los 17 años, ¡con una diferencia de ocho días! Ambos albergaban el sueño de convertirse en actores. Pero hay algo que sobresalía por encima de todo: su carácter optimista, a pesar de haberse educado en ambientes y creencias completamente diferentes, explica Nancy Segal, directora del Centro de Estudio de Gemelos de la Universidad de California en Fullerton (Estados Unidos). Roger y Tony alumbran, como otros estudios de parejas de gemelos idénticos, el oscuro misterio de la genética de la felicidad. Segal y sus colegas han llevado a cabo centenares de investigaciones, acumulando pilas de cuestionarios sobre diversos rasgos de la personalidad, como el coeficiente de inteligencia, y entre ellos, el nivel de satisfacción. Los gemelos idénticos comparten su ADN en un cien por cien. Son un calco genético. Los gemelos fraternales o mellizos, la mitad de los genes.

LOS INVESTIGADORES CRUZAN los datos extraídos de grupos de gemelos y mellizos criados en la misma familia con aquellos que fueron separados poco después de nacer y que vivieron en ambientes y hasta países distintos, a veces muy difíciles de encontrar. Y se hacen la misma pregunta. ¿Por qué hay gente más satisfecha que otra? ¿Por qué vemos que hay personas que nacen con un optimismo desbordante, mientras que otras se hunden en la miseria? Los genéticos que estudian el comportamiento humano están profundamente convencidos de que estas variaciones que observan en los niveles de satisfacción obedecen en realidad a las propias diferencias genéticas individuales, mientras que la suerte y el ambiente hacen el resto:

si dos personas idénticas gen a gen y criadas en entornos a veces opuestos se muestran joviales y optimistas, la explicación hay que buscarla en sus genes. Y, como admite Segal, cuando se tiene la oportunidad de conocer en profundidad a una pareja como Roger y Tony, los formularios y cuestionarios con números casi sobran. "Me hubiera sorprendido comprobar que uno no fuera tan feliz como el otro. No puedes medir el historial de la vida de Roger y Tony. En realidad, no tengo que hacerlo. Cuando les entrevistas, descubres que son unos tipos muy felices", dice esta investigadora en conversación telefónica con El País Semanal. El ADN que comparten tiene gran parte de la culpa

"EL NIVEL DE FELICIDAD PUEDE TENER UN ORIGEN GENÉTICO DE ENTRE EL 50% Y EL 80%"
MUY PARECIDOS.

En la imagen más grande, los gemelos Najla y Ayyob Kuzhimannil, de 15 años. En las otras dos fotografías, Faheda y Favas Maliyat, de 18 años, y Murshida y Rashida Valiyakandathin, de 11.

Esta psicóloga formó parte del equipo de Thomas Bouchard, un investigador de la Universidad de Minnesota que alcanzó notoriedad por mostrar al mundo las asombrosas coincidencias de la personalidad y el comportamiento de gemelos idénticos que vivieron sin saber que tenían un sosias. Como James Arthur Springer y James Edward Lewis, separados al mes de edad y reencontrados a los 39 años en Ohio (Estados Unidos); ambos se casaron con mujeres cuyo nombre era Linda; ambos se divorciaron, y volvieron a casarse con mujeres llamadas Betty; les gustaba la carpintería, el dibujo técnico y las matemáticas, y les dolía la cabeza a las mismas horas del día. En el prólogo del último libro de Nancy Segal (*Someone else's twin [El otro es gemelo]*; Prometheus Books; no traducido al español), Bouchard dice de ella que es la persona "que más sabe en el planeta Tierra sobre gemelos". Segal lo explica así: "Soy una genética del comportamiento, psicóloga, y además melliza prematura. Me crié junto con mi hermana Anne, pero las dos somos muy diferentes". Nancy es más extrovertida, no se ha casado, y tuvo que pasar un mes en la incubadora. Anne, más tímida y robusta, solo precisó de unos días de incubación para volver a casa. Esta experta se quedó fascinada al observar lo distinta que era de su hermana y, a pesar de ello, lo mucho que compartía con ella. Los estudios en gemelos idénticos realizados por Segal y por sus colegas, como el investigador David Lykken y Auke Tellegen, ambos de la Universidad de Minnesota, sugieren que las diferencias observadas en cuanto al nivel de felicidad pueden tener un origen genético en un porcentaje que oscila entre el 50% y el 80%. Son cifras sensiblemente mayores a las recogidas por el último estudio realizado hasta la fecha, a cargo del investigador Jan- Emmanuel De Nevé, de la Universidad de Londres, junto con sus colegas de la Escuela de Medicina de Harvard y la Universidad de California en San Diego, tras examinar los cuestionarios que respondieron casi mil gemelos, la mitad de ellos idénticos. "Nuestros datos sugieren que un tercio de la felicidad puede ser explicada mediante una lotería genética heredada de los padres", indica De Nevé a El País Semanal. A pesar de esta rebaja de la influencia de los genes, De Nevé coincide en un hallazgo que podría extenderse al común de los mortales: tenemos un umbral mínimo de felicidad, influenciado por la biología, mayor o menor según cada individuo. Un nivel básico al que retornamos después de un golpe de suerte, como un premio de lotería, o una desgracia, como un accidente con consecuencias desastrosas como quedarse tetrapléjico.

ESTE UMBRAL RESULTA INTRIGANTE. Lykken reunió centenares de mediciones realizadas en parejas de gemelos idénticos en cuanto al bienestar y la sensación de felicidad. Encontró que dichos niveles no cambiaban ni estaban relacionados con el estatus económico, los ingresos, los niveles de educación, el sexo y la raza. Y bajo este prisma, se dedicó a observar al resto de la sociedad próxima a él. Lykken plasmó sus reflexiones en un artículo fascinante publicado en la revista Harvard Mental Health Letter. "Aquellos que iban al trabajo en mono o en el autobús estaban tan contentos como los que conducían sus Mercedes", escribió. Ganar la lotería o sufrir un grave accidente puede cambiar el nivel de felicidad a mejor o a peor, pero solo de forma momentánea. "Los efectos, positivos o negativos, se desvanecen a los tres meses y son prácticamente indetectables tras medio año". Hay una balanza genética, un punto al que siempre retornamos. Las personas que se inician en las reuniones de los telepredicadores hacen saltar el medidor de su felicidad durante unos meses, al cabo de los cuales los niveles recaen. Por ello, razonaba Lykken, los evangelistas suelen revivir la fe de sus seguidores en sesiones periódicas. Lykken falleció en 2006, pero su artículo, publicado 10 años antes, resulta ahora muy revelador. "Mi esposa y yo siempre hemos disfrutado observando a los trabajadores que venían todos los miércoles por la mañana a llevarse la basura. Disfrutaban con un trabajo tan básico, y lo hacían con ganas. ¿Por qué no iban a sentirse bien con ello?". Este investigador solía visitar la ferretería de su localidad, donde observaba cómo "los maestros en fontanería hacían chistes a la vez que resolvían los problemas de sus clientes al otro lado del mostrador. Y la cajera era igual de eficiente que ellos, por lo que creo firmemente que los niveles medios de amor propio, saber hacer y alegría de vivir en esta ferretería son más altos que en muchas oficinas de Wall Street". De Nevé no es un genético, sino profesor de Economía Política y Ciencias del Comportamiento. Admite que existe un nivel básico en los niveles de felicidad de los individuos. Y advierte que, de acuerdo con su estudio, publicado en la revista Journal of Human Genetics, dos tercios de las variaciones en felicidad observadas se deben al ambiente. Sin embargo, en la investigación llevada a cabo junto con sus colegas asocian por vez primera un gen, llamado 5-HTTLPR, que podría explicar una pequeña parte de las variaciones genéticas encontradas. Es el primer candidato a "gen de la felicidad", aunque se trate de una pieza de una maquinaria genética mucho más grande. ¿Cuál es el papel del gen 5-HTTLPR? Los estudios han descubierto que se trata de una instrucción genética que codifica para unas moléculas críticas, ancladas en las membranas de las neuronas y que reciclan la serotonina, un neurotransmisor del cerebro que posibilita que las neuronas "hablen entre sí"; además está implicada en los circuitos que tienen que ver con la regulación y transmisión de los mensajes emocionales.

Lo fascinante de esta investigación es que se han descubierto dos versiones del gen, una larga y una corta. La primera segrega abundantes cantidades de portadores para reciclar la serotonina. La versión corta produce un número menor de barrenderos y, como consecuencia, la serotonina escasea. No es difícil suponer que aquellos que han heredado de sus padres la versión larga del gen son a la postre más felices, mientras que los que poseen la versión corta manifiestan niveles de satisfacción más bajos. Las matemáticas del estudio indican una relación significativa. "Este gen juega un papel en la felicidad, y probablemente es el primero en ser identificado", asegura De Nevé, recalcando que la felicidad es un rasgo tan complejo

que involucra un número desconocido de genes. La investigadora Meike Bartel, del departamento de biología y psicología de la Universidad de Vrije en Ámsterdam, ha encontrado, en un estudio de 12.000 personas que incluye gemelos idénticos, mellizos y hermanos, que las diferencias en cuanto a los niveles individuales de felicidad pueden ser explicadas mediante diferencias genéticas en un 40% de los casos. "Hay una predisposición genética para la felicidad", asegura Bartel en conversación telefónica. "Probablemente existan muchos genes involucrados, y necesitamos realizar estudios más extensos". Y en cuanto al gen del transporte de la serotonina y la felicidad? Ella es escéptica. "La muestra estudiada es pequeña", zanja.

LAS HISTORIAS DE GEMELOS FELICES Son solo una parte de una investigación más compleja. En ocasiones, surgen los traumas. Nancy Segal ha investigado a fondo siete casos únicos en el mundo donde gemelos monocigóticos fueron separados por un error de las enfermeras y entregados nada más nacer a familias diferentes. Como resultado de tales errores, una madre que ha dado a luz gemelos no tiene manera de sospechar que uno de ellos no es en realidad su hijo o hija, a pesar de las diferencias físicas con su hermano, que se harán más patentes al crecer. Segal ha localizado otros dos casos en Polonia, pero el tema de su último libro se centra en el caso de las gemelas españolas Delia y Begoña, que nacieron en Las Palmas de Gran Canaria en 1973, en el hospital Nuestra Señora del Pino. Por un descuido imperdonable, Delia fue intercambiada con otro bebé, Beatriz, el cual pasó así a formar parte de la familia de la verdadera hermana gemela de Delia, Begoña. No fue hasta que cumplieron 28 años cuando las gemelas supieron la una de la otra. Como relata Segal, hay un trasfondo trágico dentro de una escena descrita en la obra Comedia de errores, de William Shakespeare, acerca de la hilaridad que provocan las escenas cuando a uno de los gemelos -que no sabe que lo es- se le aproximan personas que creen conocerle y son entonces rechazadas. Eso mismo ocurrió en diciembre de 2001. Begoña acudió a una tienda de ropa para comprarse una camiseta, y una de las dependientas la confundió con Delia, con la que mantenía amistad, y se acercó para saludarla. Begoña, extrañada, dejó la tienda sin devolver el saludo. La dependienta contó la historia a su madre, quien telefoneó a su vez a la madre de Delia para averiguar por qué la muchacha había sido tan poco amigable con su hija. Y la madre de Delia le confirmó que aquella tarde su hija... ¡no se había pasado por la tienda! Días más tarde sobrevino el segundo acto. Begoña retornó a la misma tienda con su hermana Beatriz para cambiar la camiseta que había comprado por una talla más grande. Y la dependienta se acercó de nuevo, comprobando que "Delia" no la reconocía. Preguntó a Beatriz la razón, y esta replicó que su nombre era Begoña, no Delia, y que ella era su hermana gemela (a pesar de la falta de parecido). Fue entonces, narra esta investigadora, cuando la dependienta relató que ella sabía de una persona, Delia, que era un calco exacto de Begoña y que residía en un pueblo cercano. El final de la historia se produjo ese mismo día. Las gemelas acordaron reunirse en una cafetería para conocerse, hacia las siete y media de la tarde. Delia llegó primero, y cuando vio a su auténtica hermana, Begoña, se quedó de piedra. "Me vi a mí misma caminar, lo hago de una manera especial, y pensé que era la única en hacerlo". Begoña, al ver a su hermana, se mostró más escéptica, pero durante las siguientes horas ambas cotejaron sus parecidos: las manos, los pies, las orejas, las uñas.. y todo encajaba. "La mayoría de los gemelos que han sido criados aparte suelen ponerse muy contentos cuando se encuentran, ya

que fueron separados de forma intencionada por motivos económicos, o porque la madre murió en el parto... pero en el caso de un intercambio accidental al nacer, los gemelos pueden llegar a pensar que sus vidas han discurrido en el error y que sus familiares y hermanos no son tales, lo que puede llegar a ser devastador", explica Segal. Las familias de Delia y Begoña eran distintas, una rural y la otra urbana, con un padre de familia en el primer caso y sin él en el segundo. Delia tenía dos hermanas pequeñas, y Begoña, una hermana supuestamente gemela, una hermana mayor y dos hermanos menores, uno de los cuales tenía el síndrome de Down. Las gemelas vivieron separadas tan solo unos pocos kilómetros durante casi tres décadas. Delia cursó más estudios en la escuela y tuvo una gran variedad de empleos. En esa reunión contó que le habían diagnosticado una leucemia cuando tenía 16 años, lo que supuso un gran temor para Begoña. Las dos decidieron mantener el secreto y no se volvieron a ver transcurrido un año. Más tarde, Begoña confesaría a Segal, quien acudió a Las Palmas para realizar una investigación exhaustiva sobre el caso, que no había contado lo ocurrido a su familia por el impacto emocional que Beatriz sufrió al conocer la verdad; la muchacha temía el rechazo familiar cuando se supiera que ella no era la auténtica hermana gemela. "No realicé cuestionarios de felicidad para Delia y Begoña, pero entre otros rasgos puede verse que obtienen una nota alta en lo que se refiere a la estima propia, lo que podría reflejar la felicidad o su satisfacción. Mi impresión sobre ellas es que son personas positivas y optimistas".

¿HASTA QUÉ PUNTO la felicidad puede plasmarse en la pantalla de un escáner cerebral? El psicólogo y psiquiatra Richard Davidson ha encontrado algunas respuestas en su laboratorio de la Universidad de Wisconsin-Madison, pero con una perspectiva tan interesante como original. En 1992, Davidson, fascinado por las técnicas orientales de relajación y el budismo, viajó a India, invitado por el Dalái Lama. Eran tiempos en los que la revolución de las técnicas de visualización del cerebro comenzaba a abrir una nueva ventana a la mente. Por entonces, la mayoría de los investigadores estaban obsesionados por desentrañar los circuitos del miedo y la ansiedad en el cerebro. "El Dalái Lama me dijo: 'Tu gente está usando técnicas neurocientíficas muy sofisticadas para estudiar el miedo, la ansiedad y la depresión. ¿Por qué no los usas para estudiar la compasión y la amabilidad?', explicó Davidson. "Así que cuando regresé de India, lo hice". La regulación de las emociones ilumina la corteza prefrontal del cerebro, según recogen los monitores. Pero Davidson ha encontrado un patrón. La gente que experimenta felicidad y entusiasmo usa más la parte izquierda de esta corteza, mientras que los pensamientos negativos y estresantes se asocian con la derecha. Davidson y su equipo han demostrado que los bebés de 10 meses que lloran por un momento al verse separados de sus madres -en definitiva, los más llorones- muestran una activación del córtex prefrontal derecho frente a los que no. Es factible pensar que estos bebés afrontarán los problemas y las nuevas situaciones con más dramatismo y reticencia.

LO FASCINANTE DEL ESTUDIO de Davidson se centra en los escáneres cerebrales realizados a los monjes budistas, que tienen a sus espaldas prácticas de miles de horas de meditación. Este psicólogo y psiquiatra trabajó con el monje francés Matthieu Ricard, budista del monasterio de Shechen, en Katmandú (Nepal), que posee además un doctorado en biología molecular y que, como relata el propio Davidson, trabajó en el Instituto Pasteur en el laboratorio del premio Nobel Francois Jacob. Los escáneres cerebrales de los monjes budistas mientras

meditaban registraban una asimetría profunda en la actividad cerebral, en la que se iluminaba con mucha más intensidad el lado izquierdo de la corteza prefrontal; el lugar donde Davidson y otros muchos expertos creen que recoge los pensamientos felices. La parte derecha, que conjuga las emociones negativas, es inhibida de forma deliberada y consciente. La cuestión estriba en buscar el entrenamiento adecuado para inundar el cerebro de pensamientos felices y compasivos, una herramienta de valor incalculable para las personas que sufren depresión. Davidson está convencido de que es posible. Ha trabajado con voluntarios que recibieron un entrenamiento básico durante dos semanas a través de Internet en el que meditaban una media de 30 minutos diarios, y a los que se les realizaban escáneres antes y después del entrenamiento para comprobar si existía un impacto en el cerebro. "Encontramos que dos semanas de entrenamiento producían cambios en el cerebro que podían medirse con nuestras técnicas de resonancia funcional. Y descubrimos que los participantes se involucraban en comportamientos más altruistas y compasivos gracias a esas dos semanas de entrenamiento". Lo que todavía queda por investigar, añade Davidson, es si los efectos pueden perdurar en el tiempo.

Cuestión de Voluntad (editorial).

El arte de vivir tiene siempre como fin último la felicidad. Tomemos el camino que tomemos, en la mira de nuestro horizonte siempre está un campo lleno flores y luces que nos anuncia el momento en que estemos próximos a ser felices... Bueno, tal vez tener como meta esa imagen mental es nuestro principal error para nunca alcanzar una vida plena. ¿Por qué pensar en un futuro lejano?, ¿por qué imaginar un hermoso valle al final del camino cuando podríamos empezar a gozar desde el camino mismo? Y es que ésa es la verdadera felicidad, la que está a la vuelta de la esquina y que solemos ignorar: no una idealización inalcanzable, no la que nos hace brincar de gusto y acelerar el corazón (aunque esos instantes son revitalizadores, es cierto), sino la que se construye con los detalles de cada día, la que aprende del dolor pero no se ancla en él, la que supera las dificultades que invariablemente nos impone la vida... en fin, la que nos hace sentirnos a gusto con lo que somos y tenemos.

Así de llano y simple.

llano y simple.

Desafortunadamente, lo anterior no es tan obvio para muchos, y es Fernando Savater quien lo explica en el libro que dedicó a su hijo, *Ética para Amador*. "Vivir no es una ciencia exacta, como las matemáticas, sino un arte, como la música. De la música se pueden aprender ciertas reglas y se puede escuchar lo que han creado grandes compositores, pero si no tienes oído, ni ritmo, ni voz, de poco va a servirte todo eso. Con el arte de vivir pasa lo mismo: lo que puede enseñarse le viene muy bien a quien tiene condiciones, pero al 'sordo' de nacimiento son cosas que le aburren o le lían aún más de lo que está. Claro que en este campo la mayoría de los sordos suelen serlo voluntariamente..." Así, la felicidad es una actitud, una decisión personal que consiste en apostar a favor de que la vida vale la pena... o la alegría, como bien nos señaló un profesional del gozo, Germán Dehesa, en una apasionada entrevista sobre el tema. Y si es de eso de lo que se trata, entonces, ¿por qué no tratar?

Y sin dejar el tema de lado, en este espacio queremos hacer un pequeño homenaje a una mujer que encontró la felicidad en el conocimiento más profundo y en el interés auténtico por entender nuestra humana realidad. Nos referimos a Ikram Antaki, a quien tuvimos el privilegio de entrevistar, pero a quien conocimos sobre todo —igual que el resto de sus admiradores— en su espacio radiofónico, donde era patente el placer que le provocaba compartir su increíble erudición sobre todo tipo de temas que ella se encargaba de volver grandes, inquietantes y, por supuesto, enloquecedores. Mucho nos hizo reflexionar con la fuerza de sus palabras, y nos duele su pérdida y nos duele también la soledad y aislamiento en que vivió una mujer tan valiosa... Consuela que, por lo menos -y eso es mucho-, tuvo el gozo enorme e íntimo del saber.

La felicidad del infeliz. (Nuevo inversionista, Diciembre 2000).

POR ENRIQUE ZAVALA

ILUSTRACIONES: ERNESTO ROMERO.

Hace mucho tiempo, cuando fuimos expulsados del Paraíso por culpa del conocimiento, cancelamos para siempre la posibilidad de la "felicidad eterna". Abrimos las puertas prohibidas de lo otro, de la alteridad, de la dualidad permanente que permite y da sentido a la existencia: bien-mal, éxito-fracaso, hombre-mujer, vida-muerte, consciente-inconsciente... felicidad-sufrimiento. Conocimos el yo, la otredad, la culpa, el miedo, la inseguridad, el dolor, el libre albedrío, la soledad y la angustia existencial. Desde entonces, todos nuestros intentos de redención se han encaminado a la construcción de nuevos paraísos artificiales que nos permitan recuperar de nuevo "el principio de la felicidad".

De la felicidad, dice el filósofo Fernando Savater, no sabemos de cierto más que la vastedad de su demanda. En ello reside precisamente lo subversivo que pueda tener el término, pues por lo demás resulta ñoñería de canción popular o embaucamiento de curas. La felicidad como anhelo es así: un radical proyecto de inconformismo, porque de todo lo que se nos ofrece nada nos puede bastar. Se trata del ideal más arrogante, tal vez imposible, pero imprescindible. Su rostro permanece tenazmente oculto, sólo nos muestra su espalda (o su cadera) y nos seduce. Cualquiera de sus habituales sinónimos fracasa al intentar sustituirla. El placer o el éxito o aun el bien, nada significan en cuanto ideales de vida si no se los refiere a la felicidad (si hago el bien, alguien resultará feliz). Felicidad es todavía lo que los políticos no se atreven a prometer directamente. No sabríamos definirla, pero no la confundimos con ninguno de los sucedáneos que pretenden reemplazarla, y suponemos que podríamos reconocerla si por fin nos llegara -lo cual no parece seguro-. No existe un "derecho a la felicidad", ya que a todo puede haber derecho, menos a ella. Tal vez sólo podemos ser dignos de ella, lo cual significaría intentar borrar y disolver lo que en nuestro "yo" es obstáculo para la felicidad. Se dice que el éxito es conseguir lo que queremos y felicidad es querer lo que hemos conseguido. Si fuera así, para ser feliz no se necesitaría tener mucho. Bastaría con sentirnos satisfechos por eso que ya tenemos. Sería cosa de aceptación mental, y en la satisfacción estaría la clave. Pero, dice Unamuno, que en materia de publicidad lo que más vale del hombre es su capacidad de insatisfacción, y entonces todo se convierte en una carrera inalcanzable: siempre querernos ser lo que no somos y tener lo que no tenemos, todo lo prohibido. Mark Twain dice: "Adán era simplemente humano, y eso lo explica todo. No deseó la manzana por la manzana misma, la deseó porque estaba prohibida. El error fue no prohibir la serpiente, porque entonces él se la hubiera comido". El principio del placer Se percibe que el fin último del hombre es la felicidad, y por múltiples caminos se intenta conseguir esa sensación de plenitud, de perfección, ese estado de satisfacción absoluta. Todo lo que hacemos, desde lavarnos los dientes por la mañana hasta conseguir un título universitario, trabajar, tener una familia o éxito en los negocios, lo hacemos buscando nuestra felicidad. Poseemos el gran poder de la elección -fuente de tantos conflictos-, ya que todo lo que elegimos en cada uno de nuestros actos, por insignificantes o importantes que parezcan,

son un medio para la felicidad. Aunque tal vez no somos más felices que antes, en la actualidad podemos elegir qué comer, cómo divertirnos, qué estudiar, en qué trabajar, dónde ir o viajar, qué comprar, dónde vivir, a quién amar, con quién casarnos, cuántos hijos tener, etcétera. El problema es que cada elección tiene un costo de oportunidad y cancela mil destinos posibles. Sin embargo, conseguir la felicidad es algo mucho más complejo que hacer las elecciones adecuadas, depende de muchos factores internos y externos, que inclusive no podemos controlar y que son generadores de sufrimiento e inestabilidad como parte de la misma dinámica de la vida. Los accidentes, el azar, las fuerzas de la naturaleza -terremotos, huracanes, etcétera-, la fragilidad y caducidad de nuestro cuerpo, las enfermedades, discapacidad, la vejez y su inevitable destino (la muerte), toda la serie de relaciones y vínculos con otras personas, como la pareja, la familia, la sociedad, el Estado, las guerras, el momento histórico que nos toque vivir, el inconsciente e incluso la misma naturaleza humana y animal que llevamos impresa, son todos posibles fuentes incontrolables de intenso sufrimiento, que hacen casi utópico esperar algo más que algunos espacios temporales de felicidad.

La esperanza brinda momentos de felicidad imposible a todos los que sufren, aman o esperan.

Freud decía que nos gobierna el principio del placer: evitar a toda costa el dolor y experimentar intensas sensaciones placenteras, encontrando así algo parecido a la felicidad. Pero la tarea que impone buscar satisfacción continua es muy demandante y no tiene fin, por lo que rápidamente entramos en conflicto con el mundo. Nos damos cuenta de que sólo podemos aspirar a satisfacer momentáneamente algunas de nuestras múltiples necesidades obteniendo sentimientos de dicha y bienestar. Podemos ver, entonces, lo trascendente que es la actitud personal que tomemos ante los hechos que ocurren en nuestra existencia, para lograr construir un mayor número de espacios temporales de felicidad y plenitud, cada día, para conseguir así la mayor calidad de vida posible. La utopía de la felicidad eterna va contra la naturaleza misma de la vida, del cambio, de la entropía o tendencia universal al desorden y al caos, por lo que la dejaremos en las promesas de las diversas religiones, en ingenuos libros motivacionales y en algunos tipos de locura. La emocionante felicidad Si analizamos la felicidad desde el punto de vista científico, encontramos que psicológicamente es una emoción. Las emociones -o pasiones- son reacciones complejas en las que se ven mezclados tanto la mente como el cuerpo, que incluyen un estado mental subjetivo que provoca un sentimiento, un impulso a actuar -como huir, atacar o abrazar-, que puede o no expresarse, así como profundos cambios corporales, como irregularidades en el ritmo cardíaco o la presión arterial, etcétera. De todas las criaturas de esta tierra, los seres humanos somos los más emocionales. Nuestras acciones, habla, gestos, postura y también nuestros rostros se ven frecuentemente distorsionados por la emoción. Las emociones son producto de un significado personal, que depende de aquello que para nosotros es importante en ese momento (la jerarquía de importancias varía con la edad y los hechos que estemos viviendo) y de las cosas que creemos sobre nosotros mismos y el mundo en general. Es el significado que le damos a los acontecimientos y a las condiciones de nuestra vida lo que nos hace sentir enojados, ansiosos, felices, amorosos o culpables. La valoración depende de la inteligencia y es un juicio que evalúa este significado. Nuestras complejas mentes son capaces de percibir significados personales sutiles, abstractos y complicados en situaciones de decisión. Podemos anticipar el

futuro y hacer planes, escogemos aquello que nos interesa e influimos en aquello que deseamos que pase o no pase. Y esta capacidad nos permite tener relaciones sociales extremadamente complejas y una rica vida emocional. El psicólogo Richard S. Lazarus, en su libro *Pasión y razón* (Editorial Paidós), agrupa las principales emociones de la siguiente manera:

1. Emociones desagradables: enojo, envidia y celos comparten un deseo de hacer daño a otros o a uno mismo, y son causantes de la violencia individual, guerras, genocidios y declive social, tragedias recurrentes en la historia humana.
2. Emociones existenciales: ansiedad, miedo, culpa y vergüenza son estados de ánimo universales, intensos y perturbadores que revelan nuestra visión sobre el mundo y nosotros mismos, influyendo en nuestra vida social de cada día.
3. Emociones provocadas por condiciones de vida desfavorables: esperanza, alivio, tristeza y depresión se dan en situaciones negativas que por lo general se resuelven o terminan con una pérdida, enfermedad o muerte.
4. Emociones provocadas por condiciones de vida favorables: felicidad, amor y orgullo son el lado positivo y estimulante de nuestra vida emocional, nos protegen de la melancolía y la depresión, mitigan la infelicidad y aumentan la calidad de nuestra vida;
5. Emociones empáticas: gratitud, compasión y aquéllas causadas por experiencias estéticas como cine, teatro, obras de arte, música, experiencias religiosas, representan el lado amable, altruista y agradable de nuestra vida, y se basan en nuestra capacidad de sentir empatía hacia el prójimo.

Cuando experimentamos una emoción es porque ha ocurrido algo de importancia personal que se percibe como beneficioso, dañino o amenazador, por lo que reaccionamos con una agitación psicológica y fisiológica posiblemente seguida de algún tipo de acción para enfrentar el hecho emocional. La valoración del hecho es variable: un paralítico o un ciego serían muy felices si recuperaran sus facultades, cosa que para la mayoría es un hecho trivial y consumado (hasta que lo pierden). Lo mismo un pobre que se saque en una rifa un auto, reaccionará diferente a alguien que tenga tres. El éxito y la noción de felicidad, entonces, dependen en gran parte de la interpretación, "afrentamiento" y el manejo de nuestras emociones. Precisamos conocimientos y comprensión para controlarlas o dejarlas fluir de manera eficaz (algo así como la famosa "inteligencia emocional"). El entramado de la emoción —nos dice Lazarus— consta de seis componentes psicológicos: el destino de los objetivos personales; el yo o el ego; valoraciones; significados personales; provocaciones, y tendencias de la acción. Un séptimo ingrediente sería el "afrentamiento", materia prima de los psicoterapeutas y muy importante en la adaptación humana, ya que es la forma como manejamos (enfrentamos) las situaciones emocionales. La función más importante del afrontamiento es la de regular y dar forma a las emociones una vez generadas. Cuando el afrontamiento falla, la psicoterapia ofrece una solución. Las múltiples caras de la felicidad Cuando nos preguntamos qué hace feliz a la gente, las respuestas son variadas, lo que sugiere que no comprendemos muy bien este estado mental, ya que existen muchas condiciones comunes de la vida que nos hacen sentir felices (un cumplido, una promoción en el trabajo, recibir y dar cariño, etcétera). Así, vemos que la felicidad es una emoción influida por eventos externos e internos discontinuos, a los que les damos significados particulares, por lo cual no puede existir la felicidad absoluta. Y es

que sería imposible, por su baja probabilidad y alto costo energético, recibir permanentemente sólo estímulos positivos y placenteros, pues va contra la lógica del acontecer de la vida. En realidad solo existen "provocaciones" temporales de felicidad. En este punto encontramos la dificultad de que el significado de la palabra felicidad se utiliza en dos sentidos muy diferentes. Algunos, al sentirse felices, no se refieren a una emoción intensa, sino a un bienestar general, es decir, una estimación favorable de cómo marcha su vida. Como apreciación de bienestar, la felicidad no significa el estado emocional que tiene lugar en un momento concreto, provocado por un acontecimiento concreto, sino que se refiere a un cálculo de lo bien que está funcionando la vida en general en un momento determinado. Es una suma de los altibajos emocionales, en los que el funcionamiento correcto de la vida se mide comparándolo con lo que siempre se ha querido o dejado de querer. Es, efectivamente, un juicio ponderado sobre la calidad general de la vida. Por otro lado, sentirse feliz es una emoción provocada por un episodio concreto en el que algo bueno o maravilloso ocurre. Podemos sentirnos felices en un momento determinado, pero minutos después nuestro estado mental puede cambiar como respuesta a otros acontecimientos. En la mayor parte de lo que se ha escrito sobre felicidad, queda poco claro cuál de; los dos significados aplicar cuando se utiliza el término. Puede resultar de ayuda considerar la emoción, el sentirse feliz como una reacción a un acontecimiento positivo, como un primer plano, mientras que el bienestar sería una condición de fondo, que por supuesto incluye el primer plano, pero es más un estado de ánimo. La dependencia del sentimiento del primer plano sobre las características de fondo de la vida plantea un interesante dilema: aunque nuestra situación general sea mala, tenemos la posibilidad de tener momentos felices. Alguien, por ejemplo, con cáncer terminal, a veces lo puede trascender consiguiendo sentirse feliz, participando de la vida y disfrutándola, irónicamente, inclusive más que otros con circunstancias de vida más favorables, como resultado de un muy particular afrontamiento de vivir día a día.

Es una paradoja notable que sólo se observe una ligera relación entre el bienestar, tal como se valora subjetivamente, y la manera en que realmente son las cosas. Es decir, podríamos evaluar nuestra vida como favorable cuando otros podrían juzgarla como desfavorable;

El éxito es conseguir lo que queremos y felicidad es querer lo que hemos conseguido.

Sólo hay algo más vacío que querer ser feliz: dar consejos sobre cómo conseguirlo.

todo es cosa de mantener una actitud positiva. Esto favoreció la aparición de docenas de libros inspiradores del pensamiento positivo, libros que fomentan el aplicar afrontamientos de negación o de falsas ilusiones positivas, los cuales son útiles de momento pero no proporcionan el suficiente apoyo a largo plazo. Estos libros fracasan, ya que para la mayoría de los lectores la estrategia de afrontamiento que plantean los textos no surgió de ellos mismos, y no es algo que se pueda adoptar (es tanto como intentar aprender a nadar con las instrucciones de un libro: al llegar a la alberca será patente la imposibilidad de hacerlo). El pensar positivamente es un don, y si no se tiene, no basta leer un libro o repetirse palabras inspiradoras para lograrlo y sacar la vida del estancamiento. La gente sencillamente no puede utilizar el consejo, porque pensar positivamente es algo ajeno a la manera en que habitualmente valora sus circunstancias y se enfrenta a su vida. Hace falta algo más que repetir lo maravillosos o valiosos que somos para creerlo verdaderamente.

De otro modo, no sería necesaria la gran industria de terapeutas, consejeros profesionales y grupos de apoyo que actualmente florecen para tratar con todo tipo de traumas personales,

desde los más graves, hasta los "aparentemente" (depende del afrontamiento de cada quien) intrascendentes. El significado personal de felicidad surge de nuestro compromiso con un importante proyecto vital, por ejemplo, nuestra profesión, crear una familia, escribir un libro, etcétera. La vida en general parece buena cuando tenemos una relación cálida con las personas que queremos, tenemos pocas presiones económicas, buenos amigos, salud física y una sociedad que nos ofrece las garantías indispensables y nos permite expresarnos y desarrollarnos como individuos. Es difícil evaluar con honradez nuestro bienestar, pues casi siempre tendemos a valorarlo por encima de la media. Es difícil ser brutalmente sinceros con nosotros mismos, porque nos jugamos mucho con la crítica y preferimos proteger nuestra autoimagen positiva. Para no debilitar algunas ilusiones importantes acerca de nosotros mismos y nuestra relación con los demás, es más fácil, y seguro, evadirnos. Por último, hay individuos cuya felicidad está en ser capaces de sufrir por los demás y sacrificarse para hacer felices a otros. El prototipo de esta actitud es el amor filial o el gusto de dar sin recibir. Así, están los padres que sacrifican la vida por su hijo y los que entregan su vida por ideales políticos o religiosos. Siempre que los hombres estén dispuestos a sufrir para hacer felices a los otros, ya no se trata de una motivación del tipo dolor placer, sino del principio pos hedónico de Antígona. La felicidad imposible Cuando Dante, guiado por el poeta Virgilio, iba a entrar al infierno, se topó con este letrado: "Vosotros los que entráis, abandonad toda esperanza". Una vida sin esperanza debe ser intolerable, lo más parecido al infierno. La capacidad de mantener la esperanza frente a la desesperación y lo incontrolable es también uno de los principales recursos del afrontamiento. La trama argumental de la esperanza es temer lo peor, pero anhelar lo mejor. Utilizada como columna vertebral de las religiones, así como degradada y mercantilizada por políticos y comerciantes, la esperanza sigue siendo refugio de la espiritualidad y de las promesas de un futuro mejor en millones de personas. Es nuestra única posibilidad para trascender a la muerte. Una de las personas más queridas y admirables que he conocido, miraba al mundo desde su silla de ruedas. Médicamente sin esperanza, su fortaleza interna lo animaba cada día a intentar nuevos remedios o curaciones que le devolvieran sus facultades y autonomía físicas. Ciertamente debió sufrir muchísimo, sin embargo, nunca vi amargura, desesperación, rencor, renuncia o miedo en su mirada. Don José vivía disfrutando plenamente y con buen humor las cosas sencillas de la vida: la comida, su familia, las reuniones, el fútbol, el dominó. Simplemente decidió enfrentar su realidad y no dejarse derrotar por la adversidad. Siguió coordinando su trabajo, conviviendo y planeando el futuro hasta el final. Cuando finalmente murió seguía transmitiendo la misma luz, paz, dignidad y entereza que tuvo en vida. Nunca supe cómo lo logró, pero dejó un enorme legado de fortaleza, amor a la vida y capacidad de lucha contra la adversidad a todos los que lo rodearon. Aún ahora, en los mismos espacios, se siente su presencia. Estoy seguro de que la esperanza brinda momentos de felicidad imposible a todos los que sufren, aman o esperan. Las "píldoras" de la felicidad ü gente busca la felicidad, la satisfacción de sus necesidades y su bienestar en la sociedad, pero aun cuando consiga todo lo que el modelo social promete, en la mayoría de los casos no es feliz. Creamos modelos mentales que seguimos compulsivamente y nos crean sufrimiento e insatisfacción. No podemos dejar de depender de religiones, líderes, grupos de ayuda o terapeutas, por lo que no podemos tomar el control de nuestra vida y decisiones. Las expectativas creadas por los medios de comunicación conducen a profecías irrealizables. Se pierde la capacidad de distinguir entre la realidad y la ilusión. Estamos

educados publicitariamente para buscar soluciones químicas a los problemas de ajuste emocional. El tabaco, alcohol y medicamentos tienen el mismo objetivo: hacernos sentir más cómodos, felices, no sentir el dolor ni la depresión, tranquilos, seguros de nosotros mismos, aceptados y amados, esto es, en la cima del mundo. Si no puedes llegar allí por medio del alcohol, prueba el tabaco o toma analgésicos, antidepresivos Prozac, por ejemplo-, tranquilizantes o cualquier otra de las "píldoras de la felicidad" que hay en el mercado. Hasta la impotencia tiene el millonario negocio del Viagra, que nos promete felicidad sexual permanente. La cirugía plástica nos vende la ilusión de la juventud o de mejorar el físico con el arreglo de la nariz o el aumento de busto, que puede hacer temporalmente muy felices a muchas mujeres que buscan mayor aceptación o reforzar su autoimagen. La infelicidad y angustia existencial generalizadas provocan multitud de religiones, sectas, terapias, libros y grupos de autoayuda que pretenden suplantar o comercializar la tan buscada felicidad. Deseamos tantas cosas en la vida, que llamamos felicidad a lo que queremos, por eso se trata de un objeto perpetuamente perdido, a la deriva. Advertimos también que la felicidad es una de las formas de la memoria. Los recuerdos felices son una intensidad a salvo. Recordamos el momento feliz como aquél en el que nos olvidamos de todo lo demás. Y aunque no deja de ser el recuerdo de una pérdida, nadie renuncia a recordar la dicha. Es más fácil prescindir de la felicidad futura que de la pasada. Puede observarse hasta en los niños -a pesar de que son aún profesionales de la ilusión. Recordar es volver a vivir. Borges escribió de alguien que "a veces era alejado de la realidad por breves accesos de felicidad".

El vacío existencial ¡Si al menos pudiera sentir algo!", es la expresión que traduce la relativamente nueva desesperación que afecta a un número cada vez mayor de personas en el mundo occidental. En este punto el acuerdo de los psicólogos parece general: desde hace 30 años los desórdenes de tipo narcisista constituyen la mayor parte de los trastornos psíquicos tratados por los terapeutas, mientras que las neurosis "clásicas", como obsesiones, histerias y fobias sobre las que el psicoanálisis tomó cuerpo, ya no representan la forma predominante de los síntomas. Los trastornos narcisistas se presentan no tanto como síntomas claros y definidos, sino más bien como "trastornos del carácter" determinados por un malestar difuso que lo invade todo, una inseguridad, un sentimiento de vacío interior y de absurdo de la vida, una incapacidad para sentir las cosas y los seres, una falta de sentido de la vida. La patología mental obedece a la ley de la época: los síntomas de la neurosis que predominaban en la época del capitalismo autoritario y puritano, han dejado paso a desórdenes narcisistas, imprecisos, vagos e intermitentes bajo el empuje de una nueva sociedad permisiva, individualista, liberal, democrática, hedonista, consumista, competitiva y superficial que lleva como eje lo efímero, el cambio, lo contingente, la moda. Asistimos al final del capitalismo autoritario, caracterizado por un individualismo competitivo a nivel económico y sentimental a nivel doméstico -así como revolucionario a nivel político y artístico-. Aparece entonces un capitalismo hedonista y tolerante que extiende un individualismo puro, desprovisto de los últimos valores sociales y morales que coexistían aun con el reino de lo económico, de la familia, de la revolución y del arte. Emancipada de cualquier marco trascendental, la propia esfera privada cambia de sentido al estar expuesta únicamente a los deseos cambiantes y a la permanente insatisfacción de los individuos. Seducción a la carta e indiferencia y frivolidad puras. Es el mundo de lo efímero. La sociedad light Ciertos sectores de la población cifran

muchos espacios de felicidad cotidiana en la televisión, los talks shows (fascinando a un auditorio de voyeurs), en ir de compras, en la pornografía, alcohol y drogas, en los chats virtuales y en el "cibersexo", dedicando diariamente gran parte de su tiempo útil a enviar y recibir correo electrónico de chistes, chismes y "cadenas" inútiles, sintiéndose contentos o tristes en función de cuántos mails reciben y dedicando cada vez menos tiempo a la familia y a su crecimiento personal. Lo importante es evitar la obsolescencia: la necesidad de comprar o renovar vestuario en muchas mujeres, aparte de que estén de moda o lo necesiten, incluye también el deseo de "cambiar de piel", porque están desmoralizadas, deprimidas y quieren cambiar su estado de ánimo. Al ir al estilista o al comprar aquí o allá, tienen la sensación de "hacer algo", de convertirse en otras, de rejuvenecer, de darse otra oportunidad y sentirse más felices. Casi dicen: "péiname la moral", a medida que la moda deja de ser un fenómeno directivo con consideraciones sociales o estéticas, y va transformándose en un fenómeno cada vez más psicológico y terapéutico. Así, la gente pasa su vida buscando desesperadamente "algo" -interno o externo que los individualice.

El filósofo Jean Baudrillard asegura que si fuera preciso caracterizar el estado actual de las cosas, diría que es el posterior a la orgía. La orgía es el momento explosivo al final de la modernidad, el de la liberación en todos los campos: se liberó la política, el sexo, la mujer, los niños, las razas, las pulsiones inconscientes, el arte, la ciencia, el amor, el dinero, la culpa, las religiones, el placer, el genoma, el tiempo, la tecnología, los espacios, el humor, las fuerzas productivas, las fuerzas destructivas. Exaltación de todos los modelos de representación y de anti representación. Hemos recorrido todos los caminos de la producción y la superproducción virtual de objetos, de signos, de mensajes, de ideologías, de placeres. Hoy todo está liberado, las cartas están echadas, pero seguimos siendo infelices. La pregunta crucial es: ¿qué hacer después de la orgía? Walt Whitman decía: "Nada sé de mi obra pasada o presente; sombrías y siempre cambiantes conjeturas pasan oportunamente delante de mí; visiones de mundos más nuevos y mejores, de sus poderosos partos, burlándose de mí y dejándome perplejo". Es en este entorno social donde debemos buscar nuestra felicidad.

La verdadera felicidad, Enrique Nanti dijo: "con qué poco me hace feliz esta vida: una mujer, un hijo, un poema, un vino... y ya está". Sin querer romper con el optimismo del poeta argentino, no podemos dejar de pensar en la complejidad de la vida real a través del tiempo. Con la mujer creamos conflictos, el hijo se va, el poema termina aburriendo y el vino se acaba. Y eso sin contar la vejez, la pobreza, los accidentes y la enfermedad. Debo ser sincero: la mayoría de la gente no tiene las "herramientas" para construir su propia felicidad. Sin embargo, creo que debemos intentarlo. Me arriesgo a decir que gran parte de la felicidad, de alguna manera, está en nuestras manos. Debemos asumir que no podemos comprarla sino construirla a través de una actitud positiva ante la vida. Rescatar nuestra vida íntegra y hacer que merezca ser vivida. Aprender la diferencia entre lo que tiene valor y lo que tiene precio. Manejar nuestras emociones, recuperando la capacidad de maravillarnos y volver a asombrarnos de todo como cuando fuimos niños para poder valorar todas las cosas de nuevo. Sin importar nuestra edad, debemos recuperar nuestros sueños y entregarnos a una actividad vital que nos reinvente.

F. Nietzsche aseguró que lo de querer a toda costa ser felices es dolencia que sólo aqueja a unos cuantos pensadores ingleses. Como se ve, algunos creen que la conquista de la felicidad

es una plaza que no vale la pena intentar asaltar, y según los más ni siquiera existe. Lo que se puede asegurar es que los grandes pensadores de los últimos 100 años, no han destacado precisamente por su visión optimista de la vida. Tolstoi decía -tal vez inspirado en Hegel- que los siglos felices no pertenecen a la historia (el siglo XX fue especialmente cruel y doloroso). Tanto el nazi Heidegger como el francés Sartre compartían un ideario existencial marcado por la angustia y el agobio: el hombre es un ser-para-la muerte, una pasión inútil. La noción de felicidad les parecía -a ellos y muchos otros- un término trivial, tramposo e inasible, uno de tantos espejismos propios de la sociedad de consumo -comprar cosas para ser feliz-, un tema ingenuo de canción ligera, el rasgo complaciente que degrada el final de muchas películas gringas -el ridículo happy end—, la promesa de los curas a cambio de las renunciaciones terrenales. Y sólo hay algo -dicen- más vacuo que querer llegar a ser feliz: dar consejos sobre cómo conseguirlo. Dice Fernando Savater que nunca ha estado del todo claro si el secreto de la felicidad consiste en no ser completamente imbécil... o en serlo. Bertrand Russell (al fin inglés) opta decididamente por la primera alternativa: para ser razonablemente feliz hay que pensar constantemente de modo adecuado y actuar con inventiva. Bueno, no le falta del todo razón: probablemente podamos sacar provecho de sus indicaciones llenas de sentido común y optimismo. Por supuesto que Russell escribe para "privilegiados", es decir, gente que no lucha por su mera sobrevivencia (con un trabajo que no es esclavizador y le permite ganarse la vida sin atroces agobios); con razonable buena salud y educación; que vive en un país donde está vigente un régimen político aceptablemente democrático y a quienes no afecta personalmente ningún accidente o enfermedad fatal; que disfruta de una existencia soportable, pero que quisiera que fuera realmente satisfactoria. O bien, para aquéllos -aún más frecuentes- empeñados en hacerse insoportable una vida que objetivamente no tendría por qué serlo. Los demás estarán ocupados en cosas más urgentes que conquistar la felicidad. Siendo realistas, algunas desventuras podremos evitar atendiendo sus consejos, sin necesidad de cambiar radicalmente nuestro modo de vida, trabajando siempre en cuidar nuestra actitud ante los demás y ante la vida, en un proceso continuo de "terapia personal" que nos construya la voluntad necesaria para tomar el control de nuestra vida e influir positivamente sobre los demás, sin atentar contra su individualidad, buscando sentirnos satisfechos con lo que tenemos o vamos consiguiendo, para obtener así continuamente "provocaciones" de felicidad. Pero, como dice Savater, "en cuanto a conquistar la felicidad, la felicidad propiamente dicha... sobre eso yo no me haría demasiadas ilusiones...

La utopía de la felicidad eterna va contra la naturaleza misma de la vida.

Resulta que el dinero si podría traer la felicidad. (Reforma, Sábado 3 de mayo de 2008).

Existe un instinto humano casi espiritual de creer que el dinero no puede comprar la felicidad. A lo largo de más de tres décadas, la noción de que el crecimiento económico no necesariamente no lleva a más satisfacción fue una teoría dominante. Los investigadores encontraron que, de manera poco sorprendente, la gente en países pobres se sentían más feliz una vez que podría darse el lujo de costear las necesidades básicas. Sin embargo, más allá de eso, un mayor progreso parecía alterar las expectativas. Para expresarlo en términos actuales, ser dueño de un aparato de alta tecnología no lo hace a uno más feliz, porque entonces querrá una mejor versión del mismo. El ingreso relativo de una persona- la cantidad de dinero gana en comparación con quienes lo rodean- importaba más que el ingreso absoluto, de acuerdo con un estudio publicado, en 1974, por Richard Easterlin. Tras la segunda guerra mundial, la economía japonesa experimentos uno de los auges más importantes que el mundo haya conocido. Entre 1950 y 1970, la producción económica por persona se multiplico por más de 7. Y sin embargo, los nipones se parecían estar más satisfechos con su vida. De acuerdo con una encuesta, en realidad bajó entre finales de los 50 y principios de los 70, el porcentaje de personas que dio respuestas más positiva posible respecto a la satisfacción con su vida. Eran más ricos pero, aparentemente, no más felices. Este contraste se convirtió en el ejemplo más celebré de la teoría dada a conocer por Easterlin, entonces economista en la Universidad de Pennsylvania. Sin embargo dicha teoría, conocida como la paradoja de Easterlin, ahora se ve bajo ataque. Hace poco 2 jóvenes economistas presentaron en la institución Brookings, instituto independiente de la investigación y política en Washington, una refutación a dicha paradoja. Su estudio ha llamado la atención de los economistas más destacados del mundo. En su disertación, Betsey Stevenson y Justin Wolfers –también de la universidad de Pensylvania- argumentan que el dinero tiende, en efecto, a dar felicidad, aunque no la garantiza. Subrayan que, en los 34 años que han pasado desde la publicación del estudio de Easterlin, una explosión de encuestas de opinión pública han permitido explorar el tema con mayor detalle. “el mensaje central”, dijo Stevenson, “es que los ingresos sí importan”. Para empezar Stevenson y Wolfers indican que el ingreso absoluto parece importar más que el ingreso relativo. En Estados Unidos, aproximadamente el 90% de las personas en hogares con ingresos de por lo menos 250 mil dólares se declararon “muy felices” en un reciente sondeo de Gallup. En hogares con ingresos anuales inferiores a los 30 mil dólares, solo el 42% de las persona interrogadas dio esta respuesta. Sin embargo, los datos de encuestas internacionales al respecto sugieren que quienes viven con menos de 30 mil dólares anuales podrían no sentirse más felices si vivieran en países más pobres. Easterlin, que hoy trabaja en la universidad del Sur de California, ha recibido una copia de la disertación de Stevenson y Wolfers. Coincidió en que los habitantes de países ricos se declararan más satisfechos, pero se muestra escéptico de que la raíz de su satisfacción resida en su riqueza expreso que los resultados podrían arrojar más bien diferencias culturales en la forma en que la gente contesta las encuestas. Se mostraría más convencido, prosiguió, si la satisfacción hubiera aumentado en países individuales conforme estos se enriquecieron. En algunos de ellos, ha sido el caso. Pero en otros – particularmente EUA y China- las cosas no ha ocurrido

así. “todo el mundo busca demostrar que la paradoja de Easterlin no ha resistido el paso del tiempo y estoy perfectamente dispuesto a aceptar que es el caso sin embargo, me gustaría verlo demostrado en un análisis bien documentado”, dijo. Agregó que, a nivel personal. Stevenson y Wolfers le caían bien, porque, a su parecer, habían producido “un simple borrador carente de evidencia que los sustente”. A su vez los investigadores reconocieron que los datos de países individuales se vuelven confusos con el paso del tiempo. Señalan, no obstante, que la satisfacción ha aumentado en 8 de los 10 países europeos de los cuales ya existía información de sondeos llevados a cabo en 1970. También ha incrementado en Japón una razón importante por la que no ha sido el caso en EUA puede tener que ver con el hecho de que el salario por ahora de la mayoría de los trabajadores de ese país no ha aumentado mucho últimamente. “La evidencia proporcionada por la serie cronológica es frágil”, expresó Wolfers, “pero resulta más congruente con nuestra teoría que con la suya”. Entonces, ¿qué enseñanzas nos deja todo esto?. No cabe duda de que el crecimiento económico no solo enriquece a los países de manera superficialmente materialista. El crecimiento económico también permite financiar inversiones e investigación científica que lleva a vidas más largas y saludables. Permite viajar a lugares desconocidos o a parientes que no se han visto en años. Cuando una persona se enriquece puede optar por trabajar menos – y pasar más tiempo con sus amistades. Ser acaudalado es una cosa bastante positiva. A juzgar por el mapa arriba, los habitantes del mundo parecen compartir este punto de vista.

¿Remedio para la infelicidad? (Excélsior, viernes 23 de marzo de 2007).

Todo empieza con una docena de abrazos, sigue con una sesión de música y baile. Todos escuchan nadie juzga ni da soluciones mágicas a problemas. Puede que víctima de los golpes de la vida, cualquier persona se siente como perdedor, pero en estos sitios, al menos por un par de horas recibe el trato de un triunfador, se trata de los clubes de optimistas. Estamos acostumbrados a escuchar un alegre promo radiofónico en el que un entusiasmado coro canta una canción que dice “únete a los optimistas” con los 17 años de vida, los clubes de optimistas se han convertido en el amigo de muchas personas que enfrentan problemas que van desde la depresión por falta de dinero, el abandono de la pareja o aspectos que deriven en una baja autoestima. A diario, anfitriones, ataviados con sus trajes sastre azul marino y prededores con soles que buscan llevar el mensaje de que el astro rey nace para todos y de un nuevo comienzo, dan la bienvenida a los futuros optimistas en cualquiera de los 40 puntos donde se reúnen a lo largo del país, los clubes de optimistas, fundados en 1990 por la compositora María Esther Aguirre, son grupos que trabajan el desarrollo humano sustentados en voluntariado, sin fines de lucro, ni ideologías políticas o religiosas. “nuestro fin es simplemente dar herramientas que a las personas les permita modificar su estado de ánimo. La entrada es libre, no nos estamos limitando a personas con problemas de estabilidad emocional, puede venir cualquiera que sienta que le puede servir”, asegura Juan Carlos Granados, coordinador pedagógico de los clubes de optimistas. La asociación se mantiene principalmente de donativos de empresas y aportaciones voluntarias de sus miembros, quienes no tienen cuota mínima ni máxima. Generalmente, quienes acuden a sus sesiones son personas con cuadros depresivos, inestabilidad, desintegración familiar, maltrato e infelicidad. Todas las semanas acuden a sus 40 clubes alrededor del país un promedio de 200 mil personas. En opinión de sus titulares, el vertiginoso tren de vida es factor que provoca que la gente descuide en el camino aspectos como la comunicación, los valores, la creatividad: “todo es una prohibición, todo es un no, esto te va llevando a un aislamiento, parte de la gente que llega aquí es gente que está buscando una solución o encontrar un rompimiento a ese aislamiento, y aquí encuentra un lugar para relajarse”, explica Álvaro López, coordinador de mejora continua. “en estos espacios se promueve la integración entre personas de ningún tipo de interés, sin que des nada a cambio, no le pedimos que ponga la casa a nombre de la asociación, ni que nos entregues tus joyas”, añade López. Ayuda y optimismo, además de sesionar, realiza otras labores sociales como la visita a Asilos, psiquiátricos, reclusorios y la organización de clubes para población infantil, adolescente y juvenil. Daniel, como dice su identificador asistió por primera vez a este grupo por invitación de sus compañeros de trabajo. Aquí afirma, recupero la paz, su crecimiento personal y valores; cada que puede invita a una persona más. Generalmente, los asistentes a estas sesiones son mujeres entre los 25 y 45 años de edad, mientras que, en menor proporción los hombres que asisten rebasan los 30 años de edad y son desempleados “no clasificamos a las personas, no somos alcohólicos y neuróticos porque muchos de nuestros asistentes ya llegan etiquetados de fuera, por eso nosotros no clasificamos lo único que perseguimos es que la persona vuelva a encontrar lo mejor de la vida”, señala Granados.

Ingredientes de la Felicidad.

Para los que siempre desearon saber de qué se tratan las sesiones de optimistas, pero tuvieron miedo de asistir, las sesiones constan de nueve pasos, se realizan generalmente en locales prestados u oficinas de alguno de los instructores. Inician con la recepción en la que cada quien dice su nombre y platica a que se dedica en la vida; les sigue la *abrazoterapia*, que consiste en darle una docena de abrazos al compañero más próximo y a nosotros mismos; su objetivo es sensibilizar a las personas. Esta técnica se empezó a usar hace muchos años en Alemania y busca cambiar el humor de los asistentes gracias al contacto físico. El desfile de triunfadores es el tercero en la lista. Esta parte no se trata de encontrar las historias persona o que fue lo que nos llevo al club de optimistas, si no cual es la posible solución que vemos a nuestros problemas, después todos están listos para escuchar una conferencia que cada semana tiene un tema distinto, relacionado con un desarrollo humano. El 5to paso es la relajación basada en principios de programación neurolingüística, con la que se buscan que los asistentes terminen de sentirse cómodos y en confianza intercambiando puntos de vista sobre la conferencia, con el intercambio de opiniones se busca enviar a las personas el mensaje de que no son capaces de emitir algún juicio. En el club de optimismo se baila, se canta y se echan porras, pero también se generan atmosferas de tranquilidad sobre la importancia del perdón, la fortaleza y el amor. La parte de “música energía” invita a los asistentes a cantar temas que invitan a la superación. Las canciones pueden variar todos los días, pero una que es popular y que despierta entusiasmo entre los asistentes es “el sol nace para todos”, popular en la década de los 70. Esta parte consiste en dos etapas. La primera en dar le la bienvenida a los nuevos asistentes dedicándoles una canción y la segunda que es donde todos entonan y bailan distintas canciones. “pero no solo somos canto y baile, se trata de hablar públicamente, pero también de hacerlo contigo, se trata de encontrar modelos para optimar tus recursos emocionales”, apunta Álvaro López. “de entrada tu actitud ya es mucho más abierta, mucho más relajada. La música energía no ayuda a desechar toda esa tensión que traemos. Nos despierta, nos estimula”, dice Pilar, asistente frecuente a estos clubes, las últimas dos etapas consisten en los anuncios y la despedida con un mensaje positivo. Tanto asistentes como instructores, asegura que el cambio es inmediato y que desde la primera sesión la persona recupera el poder de sus emociones y su autoestima; sin embargo el plazo para que un asistente se sienta completamente seguro para enfrentarse a sus demonios y vencerlos es de 4 meses. En esta época en la que la superación personal y la auto curación se han convertido en una moda ¿Qué hace diferentes a los clubes de optimistas?, se les pregunta a sus representantes: “primero que no tenemos fines de lucro, segundo nuestras dinámicas son diferentes, todo el programa va orientado a ayudar a la persona, no está orientada la estructura en como generar dinero”, finaliza Álvaro López.

Unirse a conservar la mueca.

En tiempos de desesperanza, decepción y crisis económica como los que actualmente vive el país, estos grupos de autoayuda tienen un fuerte impacto, sobre todo porque representa una alternativa para aquellas personas que carecen de recursos para pagar una terapia, psicológica, considera Roberto Salazar, coordinador de la línea de ayuda de la Universidad Autónoma Metropolitana. “la gente está muy desesperada, frustrada, enojada, vive con mucha depresión. Desde el siglo pasado se reúnen este tipo de grupos donde se escuchan y

buscan posibles alternativas y tienen bastante eficacia sobre todo en estos momentos en que la sociedad mexicana atraviesa por momentos importantes de depresión, y este tipo de grupos logra algo muy importante que la gente empiece a hablar de lo que es el dolor, lo que constituye un paso muy importante para atacar el problema”, opina Salazar. Pero en los grupos de autoayuda, advierte el experto, no todo es miel sobre hojuelas, en algún momento “puede ser secuestrados por algunas instancias comerciales”; otro de los riesgos es que generalmente quienes están al frente del grupo no son especialistas, pueden recibir algún tipo de capacitación, pero finalmente no tienen la preparación para atender gente con problemas más serios. Por otro lado tienden a convertirse en grupos “radicalizados”, cerrados que no aceptan opiniones ni filosofías distintas a la suya “hace varios años llegaron unas señoras de un grupo de autoayuda de Azcapotzalco, a decirnos en la universidad si queríamos que nos dieran una conferencia, les pregunte si había algún especialistas y me dijeron que no necesitaban psicólogos por que ellas sabían sus problemas y como solucionarlos ”, Recordó no obstante concluyo que ante todos los factores que provocan frustración entre la sociedad actual la falta de programas gubernamentales de salud mental estos grupos son necesarios y la tarea social que cumplen aquellos que no tienen fines de lucro es valiosa: “ tienen más ventajas que desventajas, pero siempre la gente se debe conducir con cautela para no caer en esos que duran un suspiro porque nada más ven la forma de obtener dinero”

Felicidad en construcción. (Reforma, domingo 14 de noviembre de 2010).

Con nombre y apellido.

La felicidad no es un estado de ánimo permanente, se encuentra en pequeños momentos del día a día. Se ve como un fin pero es el recorrido a este el que la produce; es decir, el cumplimiento y la construcción de las metas, deseos y anhelos que las personas se proponen. No hay que olvidar que la felicidad no depende de un entorno, un ambiente o una circunstancia, si no de una disposición, una visión ante la vida. La felicidad no es un concepto abstracto ideal inalcanzable tienen nombre; el nombre se lo da cada situación o cada persona que trae a nuestras vidas sentimientos positivos.

Más dinero mayor gozo.

Para los economistas no existe un concepto absoluto. Los primeros estudios sobre felicidad se encuentran en los griegos: Aristóteles sostenía que ser feliz estaba determinado por la autorrealización. Algunos vinculan la felicidad con la posibilidad de consumir un mayor número de bienes y servicios, asegurarse un determinado nivel de ingreso e incluso acumular riqueza. Otros asocian estos factores al bienestar que implica mejor calidad de vida. Bruno Frey argumenta que “no se puede ser feliz sin dinero”. Hay economistas que miden la felicidad por el grado de satisfacción que dice tener un individuo.

Equilibrio Químico.

Desde la ciencia, la felicidad se explica como un fenómeno provocado por la actividad de ciertos neurotransmisores. Los hay peptidérgicos y adrenérgicos. Los primeros incluyen las endorfinas, encargadas de modular el dolor, la reproducción y la temperatura. Entre los adrenérgicos se encuentran la dopamina y la serotonina. La liberación de dopamina en el cerebro activa la motivación y la recompensa. La Serotonina inhibe el enfado y la agresión al tiempo que modula el sueño y la sexualidad. El equilibrio de estos genera una experiencia de plenitud que suele identificarse como felicidad.

Una noción individual.

La felicidad puede ser considerada como un estado de ánimo y de bienestar relativo. Tiene una enorme carga de subjetividad. Cada persona tiene una noción propia, según la determinación de objetivos y satisfacción de necesidades básicas, así como con base en el entorno social y económico en el que se desenvuelve. Se trata de una construcción social; no solo está constituida a partir de nociones individuales y de relación del sujeto con el mundo que lo rodea, si no también se construye a partir de las nociones que la propia sociedad difunde como elementos que podría hacernos fieles.

Disfruta el momento.

Para algunos, la felicidad proviene de disfrutar los placeres. Para otros, se encuentra en la pasión y el entusiasmo. Hay quienes creen que la felicidad no es la armonía y la paz. ¿Qué es felicidad, entonces? En su libro *La psicología de la felicidad*, Michael Argyle considera que es

“el sentimiento que se deriva de tener emociones positivas o de estar satisfechos con nuestras vidas”. Considero que la felicidad hay que vivirla en cada momento en cada lugar. Salvo quienes fueron premiados por la lotería genética la felicidad requiere de trabajo y esfuerzo para atraerla a nuestras vidas.

Un corazón abierto.

Para el bön budismo, si cultivas un buen corazón obtendrás la felicidad para esta vida y las siguientes. La felicidad verdadera, consideramos quienes abrazamos esta disciplinada, no se obtiene ni de lo externo ni de lo material, si no de la paz interna, de una mente libre de pensamientos negativos. Si cultivas un corazón abierto serás de beneficio a todos los seres, de esta manera podrás encontrar la felicidad verdadera, lo material da felicidad y sufrimiento al mismo tiempo. La felicidad que viene de lo material es temporal, la que viene de un corazón abierto, compasivo y amoroso es la que perdura.

¿Feliz?, la felicidad se presenta cuando no se lucha por obtenerla. Chuang-Tzu (286 AC).

Una cosa es luchar, esforzarse y procurar (strive) la felicidad. Otra cosa es crecer, prosperar y florecer (thrive) en la felicidad. Sigmund Freud afirmaba que los dos aspectos más importantes para determinar la felicidad de una persona eran su trabajo y su vida íntima. Pero el problema empieza en cómo definir felicidad. La felicidad es un invento y un anhelo que por definición es inalcanzable. La felicidad va y viene; tiene que ver con el tiempo, el contexto, algún evento o alguna experiencia (por ejemplo cuando se sale de compras). La felicidad es algo que ocurre justamente cuando uno no la percibe. La felicidad es un estado de satisfacción y relativa paz, que es más o menos permanente y prevaleciente en la vida de una persona. La felicidad es lo que cada quien interprete como felicidad. Ante las múltiples interpretaciones se antoja preguntar: ¿Feliz? ¿Con quién, cuándo, bajo qué circunstancias, por cuánto tiempo, a qué costo? Tal pareciera que las personas están destinadas a una lucha sin final por la felicidad. Como Sísifo -mitología griega que eternamente intenta llegar, pero que cuando está a punto de conquistar la cima de la montaña cargando una pesada roca se tambalea y vuelve a empezar desde abajo. Como una insatisfacción permanente. Como algo que cuando se obtiene se desvanece; que cuando se logra ya se quiere otra cosa. Lo que sí está claro es que una persona sabe cuándo no se siente bien. Este sentimiento no requiere de una articulación: se refleja en la voluntad de pararse todas las mañanas a trabajar, en el ánimo después de la jornada, en las ganas de ver a la familia y/o amigos, en el deseo de hacer cosas diferentes y estimulantes, en la expresión sutil y tensa del rostro. La industria de la persona, quizá la más loable y valiosa, está sub-invertida. Las grandes empresas y talentos se han avocado a estudiar las enfermedades discapacidades de las personas.

Hay toneladas de material sobre lo malo: depresión, ansiedad, angustia, esquizofrenia, insomnio, etcétera. Pero comparativamente hay prácticamente nada sobre lo que hace a una persona feliz. Se aprende de lo malo y de los errores; pero también se aprende de lo bueno. Lo bueno se puede replicar, difundir y modelar. Aunque esta pregunta quizá convenga hacérsela a un filósofo, a un teólogo, o a un psicólogo, también se la puede hacer cada quien: ¿Cómo hacerle para ser feliz? Algunas recomendaciones recogidas de la vida práctica y algo de estudio:

- 1.- Actitud. La felicidad también se puede resumir como una actitud ante la vida. Hay gente que es expuesta a estímulos o eventos similares, pero que los filtran con una buena actitud. Al final del día una experiencia depende de cómo se percibe.
- 2.- Expectativas. La satisfacción es producto de las expectativas y de lo que se tiene. Entre mayor la brecha, mayor la insatisfacción.
- 3.- Autodisciplina. Es imposible concebir la felicidad sin un esquema de autodisciplina. Los grandes talentos de la humanidad, desde Einstein, Dalí, Bohr, Edison, Gaudí, han sido disciplinados. No hay talento que llegue lejos sin trabajo. La autodisciplina también proporciona autoestima y seguridad en la persona.
- 4.- Intimidad.- La persona necesita un cónyuge, compañerismo, noviazgo, amigos, o alguien con quien compartir lo íntimo. La soledad es intolerable. Necesitamos a alguien, o un pequeño grupo de "alguien es" para comunicarnos, expresarnos y compartir.

5.- Estructuración del Tiempo. El ocio genera vicios. La gente no sabe qué hacer con el tiempo libre. Como si genéticamente estuviéramos programados para estar buscando amenazas en el ambiente y difícilmente pudiéramos quedarnos quietos. La estructura del tiempo es tan importante como el alimento. Lance Armstrong, campeón ciclista y ex víctima de cáncer, narra cómo tras la recuperación de la quimioterapia se dedicó a comer comida mexicana y a ver la TV. La esposa lo confrontó y le dijo que de seguir así ella se iba a poner a trabajar. Al día siguiente Armstrong regresa a la bicicleta y empieza su histórico retorno.

6.- Creatividad. Nada apaga más a la mente y al espíritu que la repetición; incluso la repetición de algo bueno. La persona es una fuente natural de creatividad, pero esta faceta está adormilada por la necesidad de pertenecer o estar afiliado a un grupo que demanda tácitamente no sobresalir o no ser diferente. Una persona se tiene que dar permiso de explorar su esencia y explayarse, aunque se equivoque.

7.- La química. Está comprobado que la química del cerebro nos hace propensos a determinados tipos de comportamiento. Puede ser hereditario, aprendido o una combinación. A un buen número de enfermedades se les llama desbalances químicos, que al balancearlos con sustancias la gente sana. Cuando se habla felicidad o infelicidad, no se puede descartar la biología. En ocasiones el desbalance químico es promovido por cuestiones emocionales, y viceversa.

8.- El gusto.- También parece haber un elemento de disfrutar los placeres comunes de la vida: un partido del mundial, unos tacos al carbón, un vino tinto con un queso exótico, una bella mujer, una buena película, y que en suma, esto nos relaja y da placer. Este último punto es particularmente importante porque superficialmente es al que más acudimos los humanos, y podemos caer en excesos. Pero nótese que es un punto de por lo menos ocho. La vida podría ser vista como una sumatoria de victorias diarias y cotidianas; combinada con una habilidad para postergar el placer hedonista en aras de metas mayores. Conviene tomar en cuenta estos ocho componentes, seguramente habrá otros y si los tienen por favor envíenlos vía mail. Todavía hay mucho camino por recorrer.

Buena suerte.

Para alcanzar la felicidad hay que ir al infierno y regresar, Germán Dehesa. (Nuevo inversionista, Diciembre de 2000).

“La verdad me la paso tan bien, que hasta pena me da” Si los ojos son ja ventana de] alma, la de Germán Dehesa es un alma dulce, muy intensa y transparente... juguetona. Y de su pausada forma de hablar, qué podemos decir sino que contrasta radicalmente con la profundidad e impacto que provocan sus palabras. De risa fácil, de completa apertura, Dehesa es uno de nuestros personajes contemporáneos más conocidos. ¿Quién no ha leído sus ingeniosos artículos en el periódico o muerto de risa en alguna de sus presentaciones en La Planta, de Luz, o en sus intervenciones en la televisión, radio o cine? Su peculiar sentido del humor —expresado en un lenguaje exuberante y preciso, propio de su formación en lenguas hispanas— es la muestra más clara del placer que le causa estar vivo. Así que, si de felicidad se trata, qué mejor que platicar con un espécimen feliz, en lugar de teorizar más sobre el asunto.

Tú siempre le preguntas a tus entrevistados y conocidos si son felices, y queremos empezar por ahí. Dinos, ¿eres feliz? Bueno, la pregunta tiene que reiterarse cada día, porque no hay un diagnóstico definitivo. A Edipo Rey, por ejemplo, le estaba yendo de maravilla hasta que se puso a investigar quién era: "¿De dónde vengo? ¿Quién será esta señora tan rara y tan mayor con la que vivo?" Y a partir de ahí empezó a meterse en unos líos... Entonces, yo, el día de hoy -espero que esto tenga vigencia para cuando lo publiquen- me puedo considerar feliz en muchísimos términos. Pero no hablo de una felicidad al estilo Hollywood, esa tipo bobalicona con la que terminaban las películas de Doris Day, en donde había una especie de suspensión de la aventura de la vida, porque la muchacha había encontrado al muchacho y ya iban rumbo al registro civil, y todo lo demás sería felicidad. Creo que es un proceso. Estás en búsqueda constante de la felicidad, y ya es una felicidad en sí estar en esa búsqueda, en no perderla de vista... No es un acto de cancelación del pensamiento ni de abdicación de la imaginación, lejos de eso yo creo que hay veces que necesitas de toda tu inteligencia y de toda tu imaginación para no perder esa brújula fundamental del rumbo de la vida, que es al fin y al cabo el camino de la felicidad. Tampoco implica negarse a las aflicciones, porque el dolor llega. Llega además por los caminos menos esperados: la pena está siempre por ahí agazapada en la medida en que tienes hijos, en la medida en que si quieres ser feliz tienes que permitirte sentir, reflexionar, entender... Los mexicanos tenemos muchas desviaciones, que parten de la primera desviación básica de que estamos aquí para sufrir -que bien que mal es el mensaje que por muchas generaciones nos han pasado a los mexicanos, y que yo espero que el 2 de julio hayamos decidido que ese mandato quedó "recancelado" y que debemos darnos a oportunidad de ser felices—, pero junto con eso vienen otros muchos mensajes menores igualmente negativos: consideramos mérito al sufrimiento, consideramos muy respetable al que más sufre en la familia, ve uno a las tías y a las mamás en unas competencias brutales de "peor te la contaré". Por otro lado está la incapacidad de aceptar el éxito y sentir que el logro es provisional, y bueno, todo es provisional, pero hay que disfrutarlo en su momento de gozo, porque si no, después no tendrás reservas, no tendrás contra qué girar los cheques que te obliga a dar el dolor cuando llega, cuando llega la pena, porque no tienes depósitos de gozo. Yo por eso gozo como tonto: por despertar, porque por ahí andan mis hijos, porque lo están haciendo bien en la vida, porque sigo enamorado de mi mujer, porque mi trabajo me encanta,

porque me encanta estar con la gente. Y gozo así porque mi ambición es básicamente intelectual, porque no cambio mi posición dentro del mundo y dentro de mi país por ninguna otra; no ando detrás de estos proyectos locos de que quiero llegar a ser el gerente del Reforma y luego el dueño del Reforma, y luego tener otros 40 periódicos más; no quiero ser de ninguna terna para ninguna secretaría de Estado... aunque a la gente le cuesta mucho trabajo creerlo. Por ejemplo, a raíz de las elecciones de julio, yo me pronuncié por Fox porque me pareció no que fuera el punto de llegada, pero sí el punto de ruptura.

No hemos llegado al paraíso, pero ya salimos del infierno, y ahora hay que empezar a edificar ese paraíso. Lo que quiero decir es que con lo que cada quien tiene en sus manos, mucho o poco, con eso se puede construir un infierno. Veo a esos seres, que además desde fuera siempre los miramos diciendo: "Pero si tiene todo para ser feliz y mira en qué estado de aburrimiento está" -que a mí me parece que éste del aburrimiento es el infierno más terrible, el infierno gris-. En cambio, otros seres con muchísimo menos acomodan mejor sus piezas y con ellas se consiguen una módica felicidad. Si finalmente es una cuestión de actitud, ¿cuáles son los elementos internos que nos permiten valorar lo que tenemos, para reconocerlo primero y para ir en busca de la felicidad? Creo que hay que arrancar de un enorme aprecio por uno mismo; ya bastantes mentadas te van a llegar de afuera, así que tú no te devalúes. Me cansa y me entristece encontrarme a tantos mexicanos que nada más para abrir fuego comienzan diciéndome: "Yo no soy nadie". Yo de inmediato les digo: "Entonces no hables. Eres un octoplasma y no tienes derecho a hablar. Cuando te reconozcas como alguien, entonces ya, de alguien a alguien, podremos establecer una conversación". Pero este autoninguneo tan impresionante viene de siglos. ¡Por supuesto que somos alguien!, no los únicos, pero sí alguien. A mí me cuesta mucho trabajo olvidar a mi madre... cuando tenía cuatro o cinco años -me bañaba ella todavía-, me ponía en el borde de la tina, empezaba a secarme y me decía: "Ay m'hijito, qué feo saliste. Ojalá y te cases con la primera que te haga caso porque no creo que vaya a haber muchas". Ya con ese mensaje tan enaltecido y tan entusiasmante, imagínense todo lo que tiene que remontar un mexicano si ya de entrada en tu casa te están basureando... y además vas pasando el mensaje, porque cuando llegue el momento con tus hijos harás lo mismo, ya que los educarás también en la humildad cristiana y en una serie de cosas que no me acaban de resultar coherentes. ¿A ti qué fue lo que te ayudó? ¿Qué recuerdas que te haya hecho decir de repente: "Caray, así no son las cosas"? Mi salvación fueron los libros, además de que yo tuve un hermano con parálisis cerebral que fue puesto a mi cuidado cuando yo era muy pequeño -tenía siete años-. Él era dos años mayor que yo. Lo acompañé durante casi 30 años en la vida, y de ser hermoso —con unos ojos verdes bellísimos—, lo vi consumirse junto a mí. Ése era parte del sermón de mi madre, y es que él era realmente el que estaba llamado a salvar el apellido, pero vino la enfermedad y tuvieron por desgracia que depositar el apellido en mí, que tan malos pronósticos manifestaba. Pero contra eso estaba el misterio de mi hermano y su aceptación plena. Nos queríamos muchísimo, y fui como viviendo un poco la vida por los dos. Había que platicarle, y para platicarle había que entrar en posesión de las palabras, y para entrar en posesión de las palabras había que ir a los libros. Y es que las historias de la familia -puesto que no era familia de narcotraficantes, sino familia de clase media mexicana- se acababan pronto, y entonces había que ir a buscar otras historias y empezar a revolverlas unas con otras, y contarle una larga crónica en donde aparecían lo ficticio, lo real, lo de todos los días, los grandes temas,

etcétera, etcétera. Todo frente a un público muy exclusivo pero exigente, porque él fue perdiendo el habla y entonces nuestra comunicación era que él me daba la mano, y si algo se ponía emocionante me la apretaba, pero si se ponía aburrido, o sea, si me ponía rollero o lo que le decía resultaba inverosímil, me soltaba la mano como diciendo: "¡Ay qué güeva me das!". Esta era, desde la perspectiva de mi madre, la cruz que yo debía cargar, pero resulta que con esa cruz fue que adquirí el uso de la palabra, la familiaridad con los libros y la capacidad para emocionar a la gente transmitiéndole algo o, en su caso, para aburrirla, pero por lo menos aprendí a percibir cuándo la gente me suelta la mano y me dice: "¡Ya!, sabes qué, habíamos de otra cosa, porque la verdad esto ya no da más". Fue una lección muy intensa, y todo aquello que desde fuera algunos ven como maldición, en mí operó como la bendición más grande.

Nada de lo que yo soy ahora se explicaría sin esos 30 años, que de alguna forma podrían ser considerados infernales, pero que para mí acabaron siendo paradisiacos... Era nuestro mundo, un mundo que construíamos entre sus silencios, su mirada, su mano que apretaba la mía y mis palabras... y la pasábamos muy bien. La verdad es que nos divertíamos como locos. Mi mamá cuando se asomaba no podía creer que estuviéramos trabados de la risa los dos, nomás mirándonos así... y llorábamos, pero no de pena, sino de alguna babosada que yo había dicho. Creo que la gran cuota de dolor que me tocaba pagar ya está más que saldada y hasta rebasada; la invertí bien, y ya desde entonces empezó a producirme enormes dividendos de alegría, de felicidad. ¿Crees entonces que sea importante el dolor para valorar la felicidad?

Sí. Hay que ir al infierno y regresar, aunque hay quien se queda allá. Hay quien toca fondo y ya no sale de ahí; se acostumbra, porque como decía Calvino: "No hay peor infierno que el que se vuelve invisible". Eso pasa cuando la manera gris, adocenada, sin emociones, sin aventura, sin pasión, sin riesgo, se vuelve el modo normal de vivir. Te dedicas a aburrirte por el resto de tu vida, a cumplir burocráticamente con un trabajo, a vivir superficialmente, sin meterte a fondo con nadie, ni con los seres, ni con las cosas, ni con la vida, te acostumbras a no abrazar... bueno, ¡es que a mí me gusta abrazar hasta a los árboles! De pronto un árbol me dice: "Ay, ando deprimidón", o a veces al árbol lo veo tan feliz que busco que me pase corriente, entonces lo abrazo, y la llevo muy bien...

"Hay que arrancar de un enorme aprecio por uno mismo, ya bastantes mentadas te van a llegar de afuera"

Me encanta irme a Veracruz y ver a la gente en las cantinas, y a bailar por ahí y echar de gritos... Entiendo que soy un poco irritante para la gente porque no comprende mi proyecto. Para los intelectuales soy muy desmadroso y para los desmadrosos tengo demasiada bibliografía. Pero mientras yo encuentre dónde colocarme no me importa. Ese clásico reclamo de las mujeres: "¡Es que no me das mi lugar!" -¿a poco no le hacen así?—. Es que nadie le puede dar su lugar a nadie —no somos acomodadores de Bellas Artes-. Cada quien tiene que hacerse su lugar, su felicidad, y sólo cuando ya la tienes es que puedes conectarla con la de otra persona. Lo que no puedes hacer es conferirle felicidad al otro. Eso de que "yo te voy a hacer muy feliz" no se le debe decir a un ser humano. Lo más que puede uno ofrecer es: "Si tú tienes una decisión de felicidad, ojalá yo te pueda ayudar a hacer más rápido y más placentero el trecho que te lleve a esa felicidad que tú quieres, y a ver si es compatible con la mía..." Pero aquello de hacerse cargo de la felicidad de alguien más es una monstruosidad, no nos damos

cuenta de lo que estamos diciendo. En esta época las condiciones económicas hacen que la gente busque por la vía material la felicidad... Es que ahí hay una serie de confusiones. Pensar que la posesión es el signo de la felicidad es una de las ingenuidades que nos vende la publicidad, ¡malditos nosotros si lo creemos! Los satisfactores materiales deben ser los mínimos. No entiendo por qué no tener, ya como máximo, dos trajes, si nada más tengo un cuerpo... claro, convence a una mujer de eso -convence a la Hillary de eso-. Yo tengo el gricesito y el elegante, y con eso me la voy llevando. Tener más es quitarle tiempo a la verdadera pesquisa de la felicidad, que es mucho menos tangible. ¿Con qué compras un beso?, ¿con qué compras el poder jugar a las adivinanzas con tu hijo? Yo al Bucles -en un esfuerzo poético digno de Lope de Vega-, le digo: "Jira, Jira, afa, afa, esa bufandota nunca se me baja, ¿qué es?", y se queda pensando. "La jirafa", y entonces estalla la carcajada de los dos. Eso no cuesta nada, es baratón, y es la mejor herencia. Ésos que dicen: "Yo ya dejé resuelto el problema de mis hijos, ya les dejé quién sabe cuántos millones, ya les dejé la casa de Valle, la lancha...", pues más bien ya los fregaste, ya los dejaste sin ningún reto en la vida, sin ningún estímulo. Ya de entrada les estás diciendo: "Yo comencé desde cero y pude salir adelante. Como tú eres un pendejo, bastante menos que yo, a ti te tengo que dejar el dinero, la casa..." No, lo que hay que decirles es: "Te dejo una educación, te dejo todo mi amor, te acompañé mientras pude en la vida y ahora, ¡pues ahí te ves!, porque estoy convencido de que no eres igual que yo, eres mejor, y llegas en mejores condiciones a pelear". Pero para dejar esa herencia hay que invertirle mucho tiempo, ¿no? Tiempo e imaginación. Con eso los rescatas del Nintendo y del Pokémon y de no sé qué, o te pones a ver Pokémon con él y le haces ver lo brutalmente ridículo que es eso, lo inverosímil que es aquello, porque tampoco lo puedes marginar de lo que es el mundo habitual y cotidiano de los niños que conviven con él y lo acompañan en la vida, pero sí darle una herramienta crítica que le permita protegerse, vacunarse, tomar distancia frente a ciertas cosas más o menos irrelevantes, y mantenerle viva esa vocación de felicidad. No creo que sea tan difícil. Ahora, hay que darle su justo lugar al dinero.. . yo sí encuentro muy sabio lo que dice Somerset Maugham: "Desprecia a quien desprecia el dinero". Es un instrumento que te puede provocar felicidad o que te puede ayudar a procurar condiciones de felicidad para otros. Tienes que verlo así, porque todo lo demás es comprarte preocupaciones. Bueno, tú ves así esa frase porque ya le diste la vuelta, pero a quienes sólo buscan dinero puede inclusive servirles de justificación, ¿no? Bueno, mi trabajo me ha costado. Entiendo la apuesta del comercio y del consumo, la veo de lejos, pero no le entro. No voy a comprar un mejor coche porque mi vecino tiene uno. A veces es muy difícil explicarlo, y me cuesta trabajo entender por qué los demás están tan inquietos, por qué están tan desasosegados, por qué no tienen llenadera, si es tan hermoso el mediano pasar. Por supuesto que vivir en Chalco debe ser horrible, espantoso, pero no es menos que vivir en un peiithouse con 18 guaruras y guardia en la puerta, detector de metales, el que cuida tus cuadros: los de la escuela mexicana, los de la escuela flamenca, ¡cuando deberían estar en los museos! El mediano pasar, lo que decía Lope de Vega: "Vivir quiero conmigo en una casa con su poco de jardín". ¡Qué más quieres!, pero vivir realmente contigo. Nos pasa que vivimos muy lejos de nosotros, entregados a un negocio, a una empresa, al servicio de la patria; no entiendo cómo un ser que no se sabe servir a sí mismo, piensa que va a servir a la patria, por eso a todos los políticos les pregunto si son felices, porque si no han podido procurarse ellos un mínimo de felicidad, no veo cómo nos la van a procurar a nosotros.

Esto habla de mucha conciencia. Claro, lo que pasa es que no son preguntas de respuesta obligada. Todos te dicen que sí, ¿qué político te va a decir que es un pobre infeliz?, pero muchos de ellos lo son: enormemente solitarios, con una vida emocional quebradísima, con una incapacidad de manifestar lo que realmente sienten, prisioneros de todos sus blindajes... Supongo que es mucho más fácil aprender de infelicidad que de felicidad. Somos un país muy mal entrenado en ese sentido. Alguna vez a Bernard Shaw, quien era irlandés y una figura muy importante que además ganaba mucho dinero con su obra, se le acercó un grupo de irlandeses que estaban, como siempre han estado, buscando pleito por la independencia de Irlanda, y le dijeron: "Usted tiene que ayudar a la causa irlandesa porque Irlanda ha sufrido mucho", pero quién sabe en qué tono se lo diría el que le hizo la solicitud, porque Shaw le contestó: "No les doy nada hasta que no venga un irlandés que me demuestre que sufrir no es un mérito". Si sufrir es una desgracia, yo no sé por qué cuando llega el sufrimiento a un hogar mexicano, no preguntamos de parte de quién viene, le abrimos la puerta: "Pásele, ahorita le preparo de comer. Quédese a vivir conmigo, le voy a poner un cuarto junto al mío o si lo puedo acostar en mi cainita o casarme con usted, ¡todavía mejor! Usted nada más garantíceme sufrimiento diario". En cambio llega la felicidad y apenas le abres la puerta. "No, mejor no, porque luego me va doler..." O luego me voy a distanciar de mis amigos, porque ellos que sufren verdaderamente no me van a entender... Así es. O te encuentras al otro tipo de feliz, al bobalicón, al que es feliz porque no se entera de nada, porque no se da cuenta que le están pasando las bolas por encima, que está a punto de pisar una mina o que el país está patas pa' arriba. ¿La felicidad inconsciente no es válida? Bienvenida!, lo malo es que yo no la conozco. No sé... para mí no fue mérito conectar el cerebro, yo ya lo traía conectado. Veo fenómenos como el de Raúl Velasco y digo: "¡qué envidiable!", pero esa orfandad neuronal por la que él ha transitado no está a mi alcance. De la felicidad que yo puedo hablar no es ésta del que no ve, sino del que ya vio las cosas, ya ha escudriñado el horror y ya lo trascendió de alguna manera, ya sabe que el dolor es un mal bicho, y entonces logra que el dolor le entregue el mensaje pero que luego que se vaya, porque lo nuestro no es el dolor, es el gozo. Me acuerdo que mi padre me dijo que los hombres no se besaban, y a los seis años terminé cualquier signo físico de cariño –si acaso un abrazo de funcionario a funcionario: con sus tres palmadas en la espalda y rescatando el pubis todo el tiempo, muy a la mexicana-. Cuando se muere mi padre, y lo veía ahí en la agencia funeraria, decía yo "¿Por qué le hice caso? Todos los besos que tenía yo para darle, ¿ahora qué hago con ellos?" Mi pacto conmigo mismo fue: "No me vuelve a suceder". Que luego digan que tengo conductas sexuales equívocas, ¡pues me vale! Si un señor me parece besable, pues le doy un beso, y si una muchacha me parece abrazable, pues la abrazo, y si luego sale embarazada pues a ver qué hacemos -no, no abrazo tan fuerte-. La verdad me la paso tan bien, que hasta pena me da. ¿La felicidad se alcanza gradualmente? Sí; yo tuve que pasar por eso que te conté de mi hermano, por un infarto, por una operación a corazón abierto -estilo Huitzilopochtli-, por una agonía terrible en la que me estaba desangrando por andar tomando aspirinas como loco: me quedé sin plaquetas y de ahí me vino una especie como de hemofilia, simplemente me estaba yo vaciando y no encontraban los médicos cómo impedir esas hemorragias internas que tenía. Tuve que pasar por todo eso para recuperar el intensísimo sabor de la vida, y para aun en esos momentos, decir: "No me arrepiento. Esto está a toda madre, y si la libro, voy a poder escribir un muy buen artículo de esta bronca en la que estoy metido". ¿Y qué hay del papel del amor para

alcanzarla felicidad? Creo que es nuestra pasión más natural, aunque la hemos intelectualizado en exceso, y es sin duda un producto cultural. Lo otro es el atractivo, el deseo, el mandato biológico-genético, la parte como muy zoológica del ser humano; pero los ceremoniales del amor, sobre todo de las primeras etapas, son tan bellos: las morosidades, la cartita, el ramo de flores, que ya me vieron de tal modo, que la voy a esperar afuera de misa, o voy a estar agazapado a la salida de la escuela, me voy a hacer el loco, le voy a hacer su tarea... ¡todos los trabajos de amor son deliciosísimos! Otra cosa, fíjense cómo nos encanta a los mexicanos decir: "valió la pena", cuando realmente debería ser: "valió la alegría", de andarle planchando la calle a esta babosa, aunque nunca me peló. Bueno, pero también el amor evoluciona. Sí, si tienes capacidad de invención suficiente. Creo que lo que no puedes hacer es suponer o dar por hecho que el amor está ahí puesto, y que porque ya hubo un trámite, un documento, una ceremonia que al suegro le costó tanta lana, ya la hiciste. Todos los días hay que reinventarlo y buscar la manera de cortejar una vez más a la persona, de ponérselo difícil. Luego es rico pelearse. Es riquísimo, no tanto los pleitos, que suelen ser ásperos y ríspidos, y como yo soy insomne y mi mujer se cuaja a la menor provocación, hay veces que ya tengo el argumento contundente con el que la voy a pulverizar, pero ya está cuajada, y entonces me quedo viendo el tirol toda la noche en espera de que llegue la mañana para decírselo, pero en la mañana o ya se me olvidó o ya me quedé dormido... pero viene la reconciliación, ¡que es lo bueno! Pienso que la Hillary y yo nos peleamos porque sabemos lo rica que se pone la reconciliación, y entonces, eso que parecería una ruptura amorosa, es un trámite amoroso si lo vives así; si no, bueno, le hablas a un abogado y ya... Cuando ya no le haces gracia, cuando ya nada más es cama y no la puedes poner en una butaca a que oiga tus mejores chistes, entonces le tienes que hablar al abogado.

¿Se acuerdan cómo decían antes cuando se casaban? El señor le decía a la señora: "Gorda —que todavía no lo era pero ya se lo estaba anunciando-, tú ya no te preocupes, de aquí en adelante yo voy a ver por ti", y la Gorda lo agradecía, cuando en realidad es algo terrible esa castración visual, o sea: "Arráncate los ojos porque tú ya no vas a ver, tú vas a ser ciega. El que va a ver por ti soy yo, y tú te enterarás de lo que yo quiera que te enteres, y sabrás lo que yo quiera que sepas". Ahora cada quien mira por sus ojos, y el hecho de llegar a una ceremonia en donde puedes hacer confluir esas miradas, en donde puedes no nada más tensar los cuerpos, sino tensar los pensamientos, ¡qué rico! Está en un libro de Savater que se llama El Jardín de las dudas, que eso es precisamente andar por la vida, andar en el jardín de las dudas, pero si vas acompañado es mejor, porque entonces las dudas no tienen por qué amenazarte, te estimulan. No creo que la felicidad esté hecha de certezas bobas, de cegueras, no creo que la felicidad esté hecha de no involucrarse, sino de todo lo contrario. La felicidad se construye arriesgándote, mirando; no volteándote para otra parte, sino participando, comprometiéndote, ganando y perdiendo; asombrándote siempre, hasta de tus propias pendejadas. A veces yo siento que ya toqué fondo en alguna pendejés, pero siempre he descubierto que todavía soy capaz de hacer otra peor. Y Dios, o como quiera uno llamarlo, ¿te lleva a la felicidad? Bueno, si es el de Borges le puedes poner "el infinito laberinto de las causas y los efectos", con tal de no pronunciar las cuatro letras de Dios: "Gracias quiero dar al infinito laberinto de las causas y los efectos, a ese laberinto, a ese innumerable, a ése yo le

doy las gracias, me siento de su mano". Sí, supongo que hay una dimensión religiosa también, en mi caso nada ortodoxa, porque mi vida no puede depender de un ser como Norberto -que por cierto es igualito a Pedro Picapiedra-. No, no voy por ahí; pero sí creo en un misterio, y antes de dormirme siempre como que mando mi carta de náufrago. Obviamente no pido que me ponga Fox en sus piernas, pero sí pido que a mi país le vaya mejor, que amanezcamos de buen ánimo, que nos podamos entender, que se arregle lo de Chiapas, que esta casa pueda ser finalmente casa para todos... en fin, tareas que hay que encomendar al misterio, pero en las que uno tiene que colaborar para que se cumplan. De chico me enseñaron lo que era estar en gracia, finalmente estar en armonía con el universo, estar bien, no pesarle a la tierra. Los rusos alguna vez -estos enloquecidos rusos enteraron a una bailarina y le pusieron el siguiente epitafio en su tumba: "Hermosísima tierra, sé leve sobre ella, como ella fue leve sobre ti". Yo creo que tendríamos que ir más leves sobre la tierra. ¡Cómo la lastimamos, cómo le pesamos a la tierra! Parece la pobre el Pipila cargándonos a nosotros, cuando a los tigres, los venados, las orquídeas los lleva con tanta... galanura. ¡Qué pío mitos podemos ser los humanos! Hay que llevársela leve, no hay que injertarse en bronce antes de tiempo... Hay una frase bellísima y memorable de Luis Rius que tienes en La planta de luz: "No se puede vivir como si la belleza no existiera"... ¡Claro! A mí me sorprende la gente que va a Nueva York a buscar bellezas, y no es capaz de darse cuenta de que en Oaxaca para donde voltee la va a encontrar. Estar parado en el centro de Oaxaca es estar asediado por la belleza de los olores, de los sabores, de los gritos, la cantidad, la variedad de frutos de la tierra que ahí se reúnen, animales, frutas, legumbres, alaridos de la gente, cueros remojados, lienzos, texturas... La belleza hay que saberla valorar, ése es el ensayo sobre la ceguera de Saramago: "Hemos ido poco a poco perdiendo la vida, ya no discernimos la belleza", y claro, nos va ganando la vulgaridad, la torpeza, nos va ganando el McDonald's... lo terrible es que todo lo adjetivo se esté volviendo sustantivo, y lo sustantivo se esté muriendo de inanición, porque lo sustantivo es la belleza, el amor, la justicia, la fraternidad... ¿Y el deseo de trascender, de dejar huella entre tus semejantes? ¿Qué trasciendes? Ahora, yo sí creo trascender porque he dado clases muchos años, y si eres un apasionado maestro y más o menos conoces tu materia, aunque el receptor no lo sepa, dentro de 15 años va a tener una idea que de alguna manera tú disparaste con algún comentario. Ésa es una forma mucho más elegante de quedarte, porque ni siquiera se van a acordar que fue por algo que tú dijiste. Lo otro: que quede ahí mi obra monumental en 37 volúmenes, ¿y qué?, ¿de qué me va servir? No, ese tipo de trascendencias no, la otra sí. No me interesa competir con nadie ni recibir premios; ésas son finalidades menores, muy inferiores a lo que ya me da la vida; ese premio diario de ir por la calle y que me digan: "Qué pasó, cómo está el Tamal, y la Hillary; Hoy toca"... Para mí la verdadera muerte es cuando te mueres y te olvidan, pero yo sé que mis cuates -por lo menos a los que les gané en el poker- se van acordar de mí y de mi mamá por largo tiempo. ~

En busca de la felicidad. (EPS).

En la sociedad de la abundancia, el sufrimiento se tolera peor que nunca y ser feliz es casi obligatorio. El auge de la psicología. La autoayuda, las "píldoras milagro" o la industria del ocio ilustran esa ansia de permanente.

Es Obvio que la calidad de vida de los occidentales ha mejorado notablemente en las últimas décadas, pero también lo es que los fantasmas de la incertidumbre, la inseguridad, el estrés, el divorcio, la presión de la hipoteca y otras mil preocupaciones diarias actúan como un contrapeso duro de batir. Así, según ha publicado la revista norteamericana US News, "el número de personas felices no ha aumentado en los últimos años, y además se contabilizan 10 veces más depresiones que las que se padecían dos generaciones atrás". Es un hecho que la abundancia no trae la felicidad. Pero lo novedoso del momento es que hoy la gente no se resigna a tener una vida simplemente pasable. Cualquier español sabe que, con un poco de suerte, puede llegar a superar los 80 años con una calidad. MI MOMENTO PERFECTO de vida razonable y en un país rebosante de posibilidades. Esa perspectiva es determinante y contribuye a desear una vida plena y disfrutada al minuto. O lo que es lo mismo: una vida donde no haya lugar para el sufrimiento ni los sinsabores.

El periodista y escritor Vicente Verdú.

Experto en rastrear tendencias contemporáneas, apunta en su último libro. El estilo del mundo (Anagrama), que estamos inmersos en una sociedad que tiende a dar la espalda a las tragedias, mirar para otro lado, mientras pretende instalarse en una cultura de la distracción y la felicidad continua. Así se entiende el auge de negocios como los parques temáticos, los centros comerciales y de ocio, y lo último: las instalaciones de wellness (literalmente, bienestar), lugares más o menos lujosos donde se combinan técnicas de estética, relajación y entrenamiento corporal, que prometen "una sensación de bienestar total". Hoy más que nunca se ha desatado un afán especial por alcanzar la felicidad. Y de esta búsqueda un tanto obsesiva se alimenta todo tipo de nuevos gurús, desde terapeutas serios hasta videntes sin escrúpulos. M. C. es un empresario de éxito, de 39 años, casado, con dos hijos sanos y una vida afectiva y sexual plena. Sin embargo, no se siente satisfecho, y, lo peor de todo. No sabe por qué. Él ha optado por acudir a la consulta de Carlos Fernández, psicoanalista del Grupo Cero. "El problema de este paciente es el de muchos: ha alcanzado antes de los 40 todas las metas que se.

MI MOMENTO PERFECTO

"Respira el aire fresquito de la mañana"

Mercedes Vargas (45 años, dos hijas). Agricultura

"El campo es muy trabajoso. Casi nunca tenemos vacaciones y nunca hay seguridad de que la cosa se vaya a dar bien. Sin embargo, yo no lo Cambio por nada. Trabajar en mitad de la naturaleza, ver crecer la cosecha, pasear en primavera por mi finca, levantarme a las seis de la mañana en verano y respirar ese aire fresquito.... es como si me pusieran una inyección de adrenalina, no es comparable con nada. Como provengo de una familia de agricultores, estoy metida en faena desde chica. Por eso me siento muy feliz de haber podido sacar adelante mis

tierras, de no haber tenido que venderlas, como tantos. Siento que formo parte de una tradición, que mi trabajo y mi vida tienen un sentido más allá de ganar dinero. Además, como mujer, el saberme capaz de hacer cualquier tarea (llevar el tractor, descargar un remolque...) me hace sentir muy orgullosa".

Hasta hace muy poco, en España sólo se conocía la figura del psicoanalista por las películas de Woody Allen. Pero hoy hay toda una cohorte, principalmente de clase media-alta urbana, que acude con regularidad a una consulta para tumbarse en un diván a contar sus cuitas. El Colegio Oficial de Psicólogos, que agrupa a 28.000 licenciados, estima que se ha producido "un notable aumento de la demanda pública y privada de servicios" de estos profesionales. Un estudio del mencionado. Grupo Cero estima que la demanda de consultas de psicoanálisis ha aumentado un 100% en los últimos cinco años, y además ha aumentado en un 500% la cifra de pacientes que acude al diván por recomendación de su propio médico de cabecera. "Creo que es muy lícito buscar ayuda para encontrar la felicidad. Hay mucha gente que en teoría tiene la vida resuelta, pero que no se siente colmada", explica Fernández. En estas sesiones se trabaja para que el paciente conozca mejor sus miedos y anhelos, de manera que pueda tomar decisiones con más seguridad. Un dato a tener en cuenta, según apunta el filósofo José Antonio Marina, es que "los últimos informes demuestran que el 80% de las terapias psicológicas funciona, pero este éxito radica no tanto en el tipo de terapia como en los recursos que la propia persona tenga y en lo bien que se entienda con su terapeuta".

Otro fenómeno pujante es la publicación y venta de libros de autoayuda. El concepto self-help nació en EE UU, pero Claudia Casanova, editora de la línea de que en España hay en este momento un interés inusitado por este tipo de libros. "La gente busca en ellos una respuesta a sus problemas. No son fórmulas mágicas, pero dan apoyo y consejos que nunca vienen mal. Eso sí, conviene cerciorarse de que el autor sea una persona con una formación académica seria y no un simple charlatán". Algunos de los volúmenes más vendidos en España en estos momentos llevan por título Camino de la felicidad, de Jorge Bucay (RBA); Tus zonas erróneas, de Wayne W Dyer (Debolsillo); Usted puede sanar su vida, de Louise Hay (Urano), o La inutilidad del sufrimiento, de María Jesús Álava Reyes (Esfera de los Libros). Otro ejemplo del auge de la autoayuda es el despegue en los quioscos franceses de dos revistas de psicología y relaciones personales que en muy poco tiempo han alcanzado unas.

"Subir por primera vez a un escenario"

Jesús Garriga (26 años). Cantautor.

Mis momentos más satisfactorios están relacionados con el trabajo y con la relación con los demás. Compartir cosas. El mejor: cuando me subí por primera vez a un escenario y pude contar cosas con mis canciones. Ese primer aplauso... ¡fue tan emocionante! La felicidad llega cuando tienes cubiertas las necesidades físicas y afectivas; pero somos inconformistas, y aun así nos sentimos insatisfechos. Creo que ser infelices es a la vez lo que nos hace intentar cambiar las cosas.

"Tener lo básico y salud para disfrutarlo"

Valentín Díaz (74). Jubilado de metalurgia.

"He sentido mucho temor. Me quedé sin padres de pequeño, y cuando nacieron mis hijos me aterraba dejarles desasistidos. Pero la vida me ha dado más de lo que esperaba. He visto a mis hijos salir adelante. Y luego vino algo que me ha hecho muy feliz. Desde que me jubilé trabajo de voluntario en un hospital. Estoy enganchado porque recibes mucho más de lo que das. Allí he aprendido que no es más feliz quien más tiene, sino quien tiene lo básico, y sobre todo salud para disfrutarlo".

"Tirado en el sofá, con la cerveza y el mando"

Tomás Macho de Quevedo (46). Funcionario.

"No tengo claro qué es la felicidad. Supongo que para sentirte bien es mejor no pedirle demasiado a la vida y saborear los buenos momentos. Procuero hacerlo. Simplemente con estar tirado en el sofá con el mando de televisión en una mano y una cervecita en la otra. Ese ratito me siento tan poderoso como Homer Simpson. Me satisface leer, escribir, cantar con el coro. Pero el momento más intenso fue cuando cogí en brazos a mis hijas por primera vez. Sólo entonces he llorado de felicidad". Tiradas inéditas en publicaciones especializadas. Se trata de Psychologie Magazine y Tous Nouveau. Estos mensuales están repletos de testimonios en primera persona y consejos para vivir mejor.

Pero si el interesado no encuentra la respuesta a la infelicidad ni en los libros ni con el terapeuta, también tiene la posibilidad de recurrir a la química. "La sensación de bienestar va de la mano de la activación de las endorfinas", recuerda el neurobiólogo José Manuel Rodríguez Delgado, autor de La felicidad (Temas de Hoy). "Ni en el estómago, ni en el corazón. La felicidad se siente cuando algo estimula nuestro cerebro. Por eso, y aunque por ahora es pura especulación, no descarto que se pueda inventar una píldora de la felicidad". Mientras, ya se comercializan remedios químicos casi milagrosos, de Viagra a Prozac, que permiten mitigar problemas relacionados con la autoestima. Para aquellos cuyo bienestar radica en adelgazar unos kilos, retrasar la calvicie o conseguir una erección a placer, las llamadas píldoras de la felicidad son un remedio más o menos efectivo que, por lo menos, no requieren sacrificio por parte del paciente, algo que hoy también se valora mucho. Pero hagamos una foto realista. Después de todo, si atendemos a los datos del Centro de Investigaciones Sociológicas, en España parecen abundar las personas contentas: el 60% de los españoles se declara bastante feliz, un 18% presume de ser muy feliz, un 15% está a medio camino -no se siente ni satisfecho ni desgraciado y tan sólo un 6% reconoce abiertamente ser infeliz. Dentro de los muy satisfechos, el perfil que más abunda es el de personas casadas o con pareja y estudios universitarios. El estudio expone los factores que los españoles consideran importantes para lograr la felicidad. Son, por este orden: tener salud, contar con una familia, disfrutar de seguridad material, estar en paz con uno mismo, mantener buenas relaciones personales y sentirse libre.

El psiquiatra Luis Rojas Marcos, autor

De Nuestra felicidad (Espasa), pone en práctica un ejercicio simple para medir el nivel de satisfacción. "No uso el término felicidad porque me parece demasiado abstracto, y me entienden mejor cuando les pido que pongan una nota, del uno al diez, según su nivel de satisfacción. Pues bien, la mayoría está por encima del cinco y muchos se aproximan al diez. Invito a los lectores a que realicen el experimento en su entorno, y comprobarán que es cierto". ¿Pero cómo es posible que la mayoría.

"contar con una vida llena de posibilidades"

Alejandro del Nogal (23). Estudiante.

"Sólo valoramos la felicidad cuando la perdemos, casi nunca al tenerla delante. Para mí es Sentirme bien en mi piel, aceptarme, pensar que mis estudios o mi trabajo no van a ser en Balde. También me emociona ver gente que se dedica a los demás. Mi padre cayó enfermo y fue un golpe muy duro, pero cuando se recuperó sentí una alegría increíble. Esto me ha hecho valorar lo que importa, la suerte que supone tener salud y ser consciente de que ahí fuera hay una vida llena de posibilidades".

"Cuidar a mis animales y limpiar mi casa"

Ascensión Rodríguez (44). Ama de casa.

"Sé que soy una privilegiada, y, sin embargo, me he sentido muy infeliz. Tenía un problema de sobrepeso, y eso me hacía incapaz de disfrutar de muchas cosas, hasta que el pasado año decidí operarme. La recuperación está siendo dura, pero estoy contenta. Me hacen muy feliz también mis hijos y mis animales. Y limpiar la casa. El mejor momento del día es cuando termino de limpiar y me siento rodeada de mis gatos y mis perros, con todo en su sitio... En ese instante soy superfeliz".

"Ver contentos a los que me rodean"

Patricia Gonzalez-Hontoria (52). Directora de comunicación de una editorial.

"No me cuesta reconocer la felicidad. La siento cuando veo contentos a los que me rodean. El calor humano, la combinación de cariño y buen humor despiertan mi alegría. También me produce placer aprender, en el más amplio sentido: leer, viajar... Un momento muy feliz fue cuando supe que estaba embarazada. Tenía 39 años y pensaba que se me pasaba el arroz. Tener a mi hija y verla crecer es la experiencia más maravillosa de los ciudadanos se declare satisfecha con la cantidad de problemas que nos acucian? "Porque todos medimos nuestra felicidad en comparación con los demás, y si miras a tu alrededor y ves lo mal que le va al vecino, lo desgraciado que es ese señor que sale en la tele, acabas pensando que tu vida no está tan mal", explica Rojas Marcos. Este psiquiatra también corrobora que casi nadie alardea de sentirse muy satisfecho, "por eso la gente feliz pasa desapercibida, porque está mal visto presumir de tu bienestar". En cambio, es muy habitual toparse con personas que se quejan constantemente de su pareja, de su trabajo o de sus hijos. "Pero quejarse es terapéutico, es lo que uno hace cuando acude a un psiquiatra o a un confesor. Estoy convencido de que una de las razones de la longevidad que se disfruta en España es que la gente habla de sus problemas en la oficina, en los bares, en la calle... Ese desahogo es esencial para eliminar la angustia". Quizá eso también explique el auge que están

teniendo las terapias de grupo especializadas en problemas de pareja o con los hijos. Y no digamos el sinfín de chats en Internet, donde los internautas hablan abierta (y anónimamente) de sus inquietudes. Con el propósito de acercarnos a ese mito llamado felicidad, conviene desmontar algunas creencias erróneas, como pensar que se sienten más satisfechos quienes triunfan en aspectos externos, aquellos que tienen éxito profesional o social. En realidad, la felicidad es algo íntimo. Otra idea muy extendida, y generalmente equivocada, es pensar que la felicidad se alcanza a plazo fijo: cuando lleguen las vacaciones..., cuando me case..., cuando apruebe las oposiciones... seré feliz. El filósofo Fernando Savater, autor de El contenido de la felicidad (Aguilar), suele decir al respecto: "Yo nunca pienso en un futuro mucho más allá de las próximas tres horas". El presente es lo único seguro.

Otra pretensión falaz es la creencia de que se puede ser feliz constantemente. Cada ser humano alterna en su vida cotidiana episodios de bienestar y de malestar. Hay que ser conscientes de que a lo largo de la vida se van a ir presentando inevitablemente malos momentos: accidentes, separaciones, la muerte de seres queridos... "La felicidad también consiste en saber remontar esas desgracias", opina Rojas Marcos, que vivió la tragedia del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York y que ha seguido de cerca las secuelas colectivas del atentado del 11-M en Madrid. Para dejar constancia de que es posible remontar dramas de esa envergadura acaba de publicar.

"Meterme en la cama a leer un rato"

Julia García-Arévalo (24). Estudia derecho.

"Creo que las cosas que nos hacen felices van cambiando y dependen del momento de la vida. Todo ocurre demasiado rápido, no me da tiempo a asimilarlo. Así que sólo me siento feliz cuando a ratos consigo relajarme. Me hace sentir bien estar con gente que quiero, hacer planes de viajes con los amigos, regresar a lugares que me traen buenos recuerdos, y al volver a casa tras un día lleno de ajetreo, saber que me espera la cena y que después puedo meterme en la cama a leer un rato".

"La carcajada de un niño enfermo"

Ana Motta dos hijos). Payasa profesional. Colabora con Payasos sin Fronteras.

"La felicidad viene de los demás, ver que los que te rodean están contentos. Por eso me siento muy afortunada con el trabajo que hago, porque para mí la sonrisa de un niño es la imagen misma de la felicidad, no es comparable con nada, y yo recibo ese premio continuamente. Hay ocasiones especialmente felices: cuando visito a un niño enfermo, cansado y sin ganas de nada, y consigo arrancarle una carcajada. Es una recompensa increíble".

"Volver a estar toda la familia junta"

José Collantes (59 años, inmigrante ecuatoriano). Oficial en una empresa de rótulos.

"Desde que tuvimos que emigrar no hay felicidad completa. Mi familia está partida. Allí se quedaron mis tres hijos mayores. Aun así me siento afortunado. Llevo tres años en España y he sufrido mucho, pero también he tenido alegrías: conseguir los papeles, encontrar trabajo estable, poder educar a mi hijo pequeño...

Pero cuando llamo a los mayores me embarga la tristeza. Mientras, perseguimos ese sueño: volver a estar toda la familia junta".

Nuestra incierta vida normal (Aguilar).

"La vulnerabilidad forma parte del hombre de hoy, pero no debe dejarse vencer por ella, sino analizar su vida y comprobar que no es tan mala", aconseja. Este marco de búsqueda individual y colectiva de la felicidad y de baja tolerancia al dolor tiene manifestaciones muy llamativas. Hasta las administraciones públicas han tomado cartas en el asunto. La aparición de los psicólogos de urgencia es ilustrativa. Las instituciones están potenciando el trabajo de estos profesionales con el propósito de amortiguar el sufrimiento de víctimas y familiares ante determinadas catástrofes. Sólo en Madrid hay una dotación de 60 psicólogos remunerados con fondos públicos y preparados para intervenir en caso necesario, aunque en el trágico 11-M este servicio se vio reforzado por cientos de voluntarios. Dolores Rolle pertenece al cuerpo de psicólogos de emergencias de Madrid y defiende su labor. "La pérdida de un ser querido de manera repentina, en atentado o accidente, puede devastar a una persona, es un impacto que la deja bloqueada, y nosotros acudimos para situarla en la realidad, para que no lo niegue o se encierre en la culpa, para que empiece cuanto antes el duelo. Está demostrado que esa ayuda psicológica de urgencia ayuda a evitar psicopatologías y a remontar el drama". Tragedias aparte, ¿existe un perfil de persona proclive a ser feliz? Según investigaciones de la Universidad de Minnesota, el 40% de la capacidad para disfrutar de la vida viene determinada por factores genéticos. Para otros es cuestión de azar, como el premio Nobel de Literatura José Saramago: "Ser feliz es tener suerte, y nada más. Suerte de tener salud, de amar y ser amado, de no sufrir privaciones". Pero al margen del peso específico de la suerte o de la genética, ¿se puede aprender a ser feliz? "Absolutamente, sí. La felicidad se va construyendo y casi nunca se alcanza de manera accidental. Ese aprendizaje no termina nunca, porque aprender a ser feliz es aprender a vivir", así lo entiende Jorge Bucay, psicoterapeuta y autor de best sellers de autoayuda. Hacen bien, por tanto, aquellos que no se resignan a una vida que no les satisface. Pero dar con el camino adecuado y atreverse a transitar por él no es tarea sencilla. Hay que reflexionar mucho, conocerse bien, ser sincero con uno mismo y asumir las propias limitaciones. Lo ideal sería dotar a las personas, desde su infancia, de herramientas que les ayudaran en esa búsqueda. El neurobiólogo Rodríguez Delgado pone un ejemplo: "Al mirar a un bebé no sabemos si de mayor va a ser feliz o infeliz; pero sí sabemos que sí, conforme va creciendo, se le educa en valores y se le da afecto y seguridad, habrá muchas posibilidades de que se convierta en un adulto con capacidad para disfrutar de la vida". Es obvio que, para conquistar la felicidad, lo primero es tener cubiertas las necesidades básicas, tanto en el terreno con material como afectivo. Pero aunque la felicidad es un tema de gran tradición filosófica, aún sigue siendo algo difícil de acotar. Jorge Bucay prefiere comenzar por alertar sobre lo que no es. "No tiene nada que ver con estar de fiesta, ni siquiera con estar alegre o reír. Es más bien un estado de serenidad interna que yo identifico con haber encontrado el sentido a tu vida". Los investigadores han conseguido perfilar las cuestiones básicas que hacen felices a los humanos. Los principales estímulos para sentirse bien están relacionados con la autoestima, con saberse querido y con tener fuertes lazos familiares y de amistad. También se ha comprobado que cualidades como la solidaridad o cierta espiritualidad ayudan a dar sentido a la vida.

"¿Quién no cree en algo?", pregunta el teólogo Enrique Miret Magdalena, autor de ¿Qué nos falta para ser felices? (Espasa). "No se trata de ser religioso; lo importante es tener un anhelo, luchar a favor de un mundo más justo. Involucrarse y ayudar a los demás nos hace, sin duda,

más dichosos". Otro aliado es el ánimo. Rojas Marcos explica que "el optimismo es el sistema inmunológico que nos hace afrontar con éxito y superar cualquier aguijón de la vida". Otro ingrediente es cerrar el paso a los malos sentimientos. También redundan en el bienestar la utilización del buen humor. Según la American Association for Therapeutic Humor, "el ejercicio diario de la risa ayuda a mantener el equilibrio psicológico, ahuyenta el miedo y da fuerza para afrontar problemas".

Recetas con fundamento para intentar ser felices.

1. Jorge Bucay, Escritor y psicoterapeuta. Último libro: 'Cartas para Claudia'. RBA.

"Podríamos condensarlo en cinco pasos: 1. Conocerse y aceptarse. 2. No depender de otros, cancelando la adicción al éxito y al aplauso. 3. Vivir en el presente, dejando atrás lo que ya no está. 4. Privilegiar el rumbo sobre la meta. 5. No dudar nunca del resultado final".

2. Juan José Antonio Marina, Filósofo. 'Los sueños de la razón'. Anagrama.

"La felicidad es la satisfacción armoniosa de nuestras dos grandes motivaciones: el bienestar y la grandeza. Todos deseamos bienestar físico, psicológico, económico, seguridad. Pero a la vez sentimos una necesidad que va en dirección contraria: queremos sentirnos grandes, útiles, buenos, capaces, creadores. Necesitamos inventar, arriesgarnos, ser la ocasión de que algo bello exista. Cuando se tiene la suerte de satisfacer ambos anhelos nos sentimos felices".

3. Luis Rojas Marcos, Psiquiatra, profesor de la Universidad de Nueva York.

Último libro: 'Nuestra incierta vida normal'. Aguilar.

"La felicidad se encuentra principalmente en tres escenarios: en las relaciones íntimas (pareja, familia, amigos); en el trabajo, porque la actividad productiva resulta estimulante, y en disponer y disfrutar de tiempo libre. A partir de ahí, mi consejo sería el de diversificar dichos escenarios, porque si trabajas con tu mujer, sales a divertirte con tu mujer y, claro, también te acuestas con tu mujer, si un día tienes que separarte, todo tu mundo se hundirá. Es más saludable tener una vida compartimentada y mantener cierta independencia".

Pero hay un factor determinante que va modificando lo que nos hace felices. Se trata de la edad. Lo que le hace sentir bien a un niño de 10 años es radicalmente distinto a lo que satisface a un anciano, lo cual no significa que los mayores sean más infelices. Buen ejemplo es el teólogo Enrique Miret Magdalena, de 90 años. "Puedo asegurar que ahora soy más feliz que de joven. Es verdad que a veces tengo que vencer la tentación de la añoranza del pasado o del futuro que ya no tendré. Pero enseguida me repongo y disfruto de esta etapa de mi vida, la de jubilado, que viene de júbilo, una alegría que consigo haciendo cosas que me gustan". en el 80% de los casos presentan las peticiones de divorcio. Por su parte, Vicente Verdú ha escrito que "la felicidad es una categoría femenina... Como efecto, las mujeres son más propensas a sufrir ansiedad y depresión cuando no encuentran la dicha que buscan. Los hombres aguantan. Por su parte, Enrique Rojas, catedrático de psiquiatría y autor del libro Una teoría de la felicidad (Temas de Hoy), realizó una encuesta a personas de entre 20 y 70 años, a las que pidió sinónimos de felicidad. "Los más jóvenes ponían, en primer lugar, el amor, y todas las personas con más de 60 empezaban por mencionar la salud".

También cabría hacer una matización entre lo que mueve a hombres y mujeres en su búsqueda de la felicidad. Porque cuando un hombre y una mujer miden su nivel de satisfacción utilizan criterios diferentes. Rojas Marcos sostiene: "De manera genérica, para las mujeres pesa más tener unas buenas relaciones afectivas, y en cambio -siempre de manera general- a los hombres les motiva en mayor medida la seguridad económica". Quizá eso explique que sean las mujeres las que en el 80% de los casos presentan las peticiones de divorcio. Por su parte, Vicente Verdú ha escrito que "la felicidad es una categoría femenina... Como efecto, las mujeres son más propensas a sufrir ansiedad y depresión cuando no encuentran la dicha que buscan. Los hombres aguantan más, no hablan ni piden ayuda y acaban suicidándose siete veces más". La palabra felicidad proviene del término latino *felicitas*, que significa dicha, pero también abundancia. Y no son pocos los que relacionan la felicidad con tener mucho de todo. Además, el propio sistema económico se encarga de presionar a los ciudadanos para que crean que, a más consumo, más bienestar. Hasta los alimentos se están contagiando con la idea, desde el clásico happy meal de McDonald's hasta los happy ice cream que ya se venden en el Reino Unido (helados que prometen bienestar porque están hechos "con la leche de vacas felices"). El filón no ha hecho más que empezar.

Cabría preguntar, por tanto, si los que viven en un país desarrollado, con un nivel de consumo que crece sin freno, están más satisfechos. Pues según un estudio publicado por la revista *Scientist*, no. Según el estudio, los ciudadanos más felices del planeta viven en Nigeria, México y Venezuela, y los más infelices, en Rusia, Armenia y Rumania. Muchos, como el filósofo Marina, opinan que esa estadística no es justa. "La felicidad subjetiva, ese estado afectivo agradable, tiene que estar protegido por la felicidad política, que es vivir en un entorno donde se promueva la justicia". Podemos admitir que el dinero no da la felicidad; pero no disponer de unos recursos mínimos y sobre todo no tener garantizada la justicia y los derechos humanos, tampoco. Llegados a este punto, sí podemos mostrar el retrato de una persona feliz: disfruta de buena salud, tiene cubiertas sus necesidades básicas, realiza un trabajo que le gusta, se siente valorada en lo que hace, da y recibe afecto, se preocupa por el bienestar de los otros, ve las cosas de manera positiva y vive en un país donde se protegen sus derechos. Ahora ya puede mirarse al espejo y ver en qué medida usted se parece a esa foto.

Obligados a parecer felices. (El país semanal).

Si se levanta un día de mal humor, tampoco pasa nada. Somos humanos. No vivimos en un anuncio. Es parte de la chispa de la vida. Por Jenny Moix Queraltó.

Hace unas semanas comí con una queridísima compañera en el bar de la facultad. Al sentarnos le pregunté cómo estaba, a lo que ella me contestó: "¡Estoy de mal humor!", así que me interesé por ella: "¿Qué ha pasado?". Hace tiempo que nos conocemos, ella adivinó que yo me disponía a escucharla, a entenderla, a apoyarla y me advirtió: "No, no. Quiero estar de mal humor". Con esa frase me aclaró rápidamente que no quena que yo intentara sacarla de su estado, ella quería seguir con su mal humor. Aunque en principio la reacción de mi amiga pueda parecer un tanto absurda, en el fondo la mayoría de nosotros podemos entenderla perfectamente. Ella reivindicaba su derecho a estar mal porque parece que vivimos presionados a ir con una sonrisa de anuncio pintada en la cara todo el día. Algo realmente agotador.

OBLIGADOS A PARECER FELICES. No sólo la publicidad de nuestra sociedad consumista nos vende la felicidad comprando cualquier producto, sino que incluso muchos de los movimientos espirituales, psicológicos o de crecimiento personal parece que también. Algunas de las personas expertas en estos campos parecen insinuar que si sufres es porque quieres. Y luego nos prometen que si seguimos sus consejos alcanzaremos la felicidad absoluta. Obviamente, las terapias, las lecturas o los cursos de crecimiento personal nos pueden ayudar, y mucho, pero no interpretemos mal sus mensajes: no podemos alcanzar un tipo de felicidad constante y eludir el sufrimiento. Sería lo mismo que pensar que si seguimos todos los consejos saludables: practicar ejercicio físico regularmente, comer sano, no fumar... no vamos a morir nunca. En una entrevista a Josep María Espinas, no sólo un escritor, sino un auténtico pensador polifacético, cuando le preguntaron si pensaba en la muerte, contestó: "Sí. Ahora quieren hacernos creer que somos inmortales -si no fumas, si haces dieta, ejercicio...-, pero mi experiencia dice que la gente se muere. Y yo no seré una excepción". Ser humano implica morir, y también implica sufrir.

VEAMOS NUESTRAS EMOCIONES COMO ANORMALES.

En este mundo que nos venden, parece que no hay cabida para las emociones negativas, para el mal humor de mi amiga. Una de las preguntas que con más frecuencia se nos formula a los psicólogos es: "¿Esto qué me pasa es normal?". ¿Y sobre qué preguntan concretamente?, ¿sobre patologías raras? No, ¡la mayoría de la gente pregunta por simples emociones! Personas que transitoriamente están tristes, nerviosas, rabiosas, excitadas, obsesionadas, se inquietan pensando si eso que sienten es normal. Como si los humanos no tuviéramos dudas, inseguridades, complejos y mil emociones en todas sus variedades.

A la preocupación sobre la normalidad de nuestras emociones pueden contribuir también las interpretaciones que hagamos de algunas teorías. Los científicos intentan ordenar la compleja realidad de forma simple para que pueda entenderse. Así, las teorías psicológicas son como esquemas simplificados de nuestra complejidad humana. Pongamos un ejemplo: la mundialmente famosa psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross a través de toda su larga experiencia elaboró una teoría sobre el proceso de duelo que experimentamos cuando perdemos un ser

querido. Según esta especialista, las fases de este proceso son: negación, anhelo, ira, depresión y aceptación. Sin embargo, creer que nuestras reacciones siguen un patrón estándar y fijo nos puede llevar a pensar que lo que experimentamos no es normal. A veces, personas que pierden a un allegado se sienten mal si no se deprimen profundamente o si esa muerte no le ha arrancado ninguna lágrima, se sienten culpables porque su reacción no es "lo normal". Sin embargo, un reciente estudio publicado en el Journal of the American Medical Association que ha intentado comprobar empíricamente esas fases supuestamente normales ha concluido que la expresión del duelo es un fenómeno muy complejo con una gran variabilidad individual. Si intentamos entender nuestro comportamiento basándonos en lo que nos dicen las teorías, debemos ir con mucho cuidado porque, como las teorías son simplificaciones, fácilmente nuestras reacciones no encajarán y las podremos etiquetar de anormales cuando no lo son.

QUEREMOS EXPLICACIONES FÁCILES PARA NUESTRAS EMOCIONES. Todos ansiamos explicaciones fáciles sobre todo lo que ocurre, y en especial sobre nosotros mismos. Y además el casi imperativo "conóctete a ti mismo" todavía nos anima más. Ni todos los expertos juntos, neurólogos, psiquiatras, psicólogos, filósofos... podrían dar una explicación a la totalidad de nuestra conducta. Así que no nos agobiamos con lo de que "no sé qué me pasa, estoy nervioso, triste, y no sé por qué". Es muy, muy difícil entender nuestra conducta; pensemos que somos un milagro producto de muchos millones de años de evolución. Nuestro cuerpo, nuestro cerebro, se diseñaron muy lentamente en un mundo que ni siquiera se parece al actual porque el planeta también ha sufrido cambios muy profundos. Y ese viaje, desde los seres unicelulares hasta nosotros, todavía estamos muy lejos de comprenderlo. Nosotros somos un producto del que ni siquiera sabemos el proceso de fabricación. ¿Cómo vamos a entender nuestras intrincadas emociones?, ¿tiene sentido sentirnos mal por no entenderlas? La evolución, más que como animales racionales, como gustamos etiquetarnos, nos ha diseñado como animales emocionales. Sin embargo, parece que nosotros nos vemos más racionales de lo que somos, hay muchas expresiones que nos delatan, y una de ellas es "no es lógico que...". "No es lógico que Carlos se haya enfadado tanto por esto", "no es lógico que María esté tan triste por una tontería así". ¿Qué significa lógico?, ¿lógico partiendo de qué criterios?, ¿y esos criterios quién los establece? Si ahora nos pidieran que observáramos a un grupo de neandertales y juzgáramos si sus comportamientos son lógicos o no, la petición se nos antojaría bastante absurda; ¿cómo vamos a exigir una lógica a esos seres tan poco evolucionados, tan primitivos? Y, en cambio, con nosotros mismos sí que nos exigimos una lógica, como si nosotros hubiéramos alcanzado un estado evolutivo en el que sólo imperara la lógica y la razón. Ver el mundo y a nosotros mismos en su total complejidad y ser humildes sobre nuestra propia capacidad para entender y controlar lo que nos pasa puede ser muy beneficioso porque no nos sentiremos frustrados por no conseguir una comprensión y un control totales sobre nosotros mismos.

¿CÓMO NOS GUSTARÍA QUE FUERA NUESTRO MUNDO EMOCIONAL? ¿Se trata de que los resignemos a nuestra condición humana de seres que sufrimos y experimentamos emociones negativas? No se trata de resignarnos. Imaginemos que nos confieren un poder mágico gracias al cual podemos crear un mundo nuevo donde somos nosotros los que decidimos qué emociones experimentarán las personas. ¿Crearíamos un mundo donde la gente fuera permanentemente feliz como en un anuncio?, ¿personas que no sintieran nostalgia, tristeza,

rabia, miedo...? ¿A quién le gustaría vivir en el mundo feliz que creó Aldous Huxley? Según Nietzsche, "la vida sin música sería un error". La música son emociones, así la vida sin emociones también podríamos considerarla un grave equívoco. Por tanto, no se trata de que nos resignemos a nuestra condición humana, sino de que disfrutemos de toda nuestra gama emocional. En la intrigante película *The game*, Michael Douglas interpreta al protagonista, un solitario millonario que vive rodeado de lujos y que se encuentra en la cima profesional. Al principio del filme lo vemos como una persona que no sufre en absoluto, un frío empresario. Es un hombre sin emociones, y por eso, de entrada, no nos resulta nada simpático. Su hermano pequeño, interpretado por Sean Penn, es todo lo contrario, es del tipo oveja negra de la familia que ha llevado su vida por derroteros desastrosos, y por eso precisamente, por lo humano que es, Sean Penn nos cae simpático desde el primer momento. Por el cumpleaños del empresario, su hermano le regala un misterioso juego que se mezcla con la vida real. Y ahí empieza la parte trepidante e intrigante de la película, vemos cómo Michael Douglas empieza a vivir emociones realmente fuertes: desesperación, ansiedad, confusión, decepción... El protagonista aprende a ser "feliz"; la experiencia de las emociones negativas lo vuelve humano, lo saca de su frialdad y le hace sonreír. Y en ese final ya queremos a Michael. Este argumento es un buen ejemplo de que las emociones negativas y las positivas van en un mismo pack: o nos creamos una coraza como el empresario o nos abrimos y las vivimos todas. MAÑANA. Si mañana nos despertamos de mal humor y no sabemos por qué motivo, podemos pensar que no somos ni capaces de entender bien las lecciones básicas del "conócete a ti mismo" y que somos un fracaso porque, a pesar de nuestros esfuerzos, no sólo nos resulta imposible eliminarlo, sino que nuestra frustración lo aumenta. O bien podemos pensar que no hay nada más humano que las emociones (positivas o negativas), que la naturaleza es un complicado misterio y nosotros formamos parte de ella y que más que pelearnos con nuestro mal humor vamos a dejarle, como mi amiga, un espacio.

Seis paradas en el laberinto de la felicidad. (El país semanal).

Amar, valorar lo que se tiene, perseguir lo esencial y disfrutar de las pequeñas alegrías son algunas de las señales de la 'hoja de ruta' que conduce a la felicidad. Un concepto de moda, pero cada vez más difícil de alcanzar. *Por A/ex Rovira, Ilustración de Pedro Alcázar.*

A principios del siglo XX, un antropólogo del Gobierno colonial belga se topó en el corazón de la selva congoleña con un grupo de pigmeos. Cuentan que aquellos hombres, prácticamente desnudos y desposeídos de casi todo, le parecieron tan risueños que no pudo resistirse a preguntarles si se sentían felices. Para su sorpresa, los pigmeos no supieron qué contestar. Los términos "feliz" y "felicidad" no estaban en su vocabulario por la sencilla razón de que no los necesitaban. Y es que el uso y la democratización del concepto "felicidad" es relativamente reciente. A mediados y finales del siglo XVIII, con la Ilustración y las revoluciones francesa y americana, es cuando se considera la felicidad un derecho de los ciudadanos. Desde entonces se ha ido modificando hasta convertirse hoy en un codiciado objeto ríe deseo. Pero ¿en qué consiste la felicidad hoy, en el siglo XXI? En un mundo donde los indicadores de riqueza están aparentemente en alza, algo no cuadra cuando, a la vez, las enfermedades psicológicas, la depresión, la angustia o las urgencias psiquiátricas van en aumento. Quizá los pigmeos con los que se topó el antropólogo colonial belga en el siglo pasado no supieran lo que era la felicidad, pero eran bien felices, y hoy tenemos aparentemente muchas cosas que nos deberían procurar una felicidad que no es tanta como cabría esperar. ¿Será que la misma obligación de ser felices genera infelicidad? Éste es un enigma que sólo se responde hablando con muchas personas de diferentes países y bajo diferentes prismas. Si el ejercicio se lleva a cabo, nos damos cuenta de que la felicidad se construye no a través de las cosas, sino en otras dimensiones más sutiles. Adentrémonos entonces en el laberinto de la felicidad y veamos las paradas que debemos hacer en el viaje hacia su encuentro.

Primera parada: amor, ternura y afecto.

"La felicidad es hacer felices a los demás" (Francois Lelord).

Según la neurobiología y los estudios de opinión, la materia prima esencial de la felicidad es el amor. Nadie es más feliz que el que ama y a su vez se siente correspondido. La ternura, el afecto y las caricias son la primera parada obligada en el camino hacia el centro del laberinto de la felicidad. El amor y la intimidad que de él se deriva constituyen la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad. En ese proceso, la persona que ama posibilita al amado a que manifieste sus potencias. Es a través de esa toma de conciencia de lo que podemos llegar a ser gracias al reconocimiento y al apoyo de quien nos ama como se pone en marcha el proceso que permite que nuestro potencial se convierta en realidad. Allí, en el proceso de desarrollo personal que nace del amor, se ejercita una experiencia mucho más intensa que el placer: la felicidad.

Segunda parada: Conciencia.

"La felicidad consiste en valorar lo que tienes" (Mellen Keller)

Otra característica común de las personas que se declaran felices es su capacidad para valorar

y disfrutar lo que tienen. Y no nos referimos a la posesión de bienes materiales, que, más que felicidad, procuran comodidad, bienestar o placer; al contrario, la felicidad parece emerger de la toma de conciencia de aquello que es obvio y que, precisamente por ello, obviamos: un buen estado de salud, la compañía de nuestros afectos, el contacto con la naturaleza, una buena conversación, tener el privilegio de trabajar en algo que nos gusta... Sin duda, los conceptos conciencian, amor y felicidad van juntos. Ya lo decía el sabio alquimista medieval Paracelso: "Quien conoce, ama. Y quien ama, es feliz".

Tercera parada: voluntad de sentido.

"Quien tiene un por qué vivir, encontrará siempre un cómo" (Víctor Frankl)

Hay otro elemento común entre aquellas personas que se declaran felices: la voluntad de sentido. El ejercicio voluntario y consciente de dar un significado positivo y constructivo a lo vivido, sea cual sea el signo de la experiencia registrada. Luego no es tan importante aquello que nos sucede como el significado que le damos a lo sucedido. Dicho de otro modo: toda experiencia negativa que hemos padecido en el pasado puede ser el elemento alquímico de la felicidad en el futuro. Los ejemplos son múltiples y abordan todas las dimensiones de la vida: "si no hubiera conocido a esa pareja que me hizo la vida imposible, no podría valorar a la que tengo ahora"; "si no hubiera tenido aquel jefe tan lamentable, que me mostró lo que nunca se debe hacer, no sabría valorar el hecho de tener un buen jefe como el que ahora tengo"; "si no hubiera sufrido tal enfermedad, no habría tomado conciencia de cómo desarrollar unos nuevos hábitos de cuidado de mi cuerpo...".

La persona feliz intenta extraer la parte positiva de todo lo vivido. No desde la ingenuidad, ni desde la estupidez, tampoco desde la sumisión, sino desde el coraje, la fuerza interior y la entrega a la propia vida. En este sentido, Albert Camus aseguraba: "La propia lucha para alcanzar la cima basta para llegar al corazón de un hombre" Y concluía: "Sísifo debió de ser feliz"

cuarta parada: el lujo de lo esencial.

"Es más fácil calzarse unas zapatillas que alfombrar toda la tierra" (Anthony de Mello).

Nacemos ingenuos y felices, y la paradoja es que vamos dejando de serlo a medida que buscamos la felicidad en los objetos, en la materia. También en muchos casos, y a medida que crecemos y envejecemos, la inteligencia nos lleva al escepticismo. Pero el escepticismo no es una buena base sobre la que edificar la felicidad: más bien es una parada necesaria en el camino de la sabiduría, nunca la estación final. La misma inteligencia que nos llevó a él debe devolvernos a la ingenuidad perdida no como un medio para alcanzar la felicidad, sino como un fin. Y es en esa ingenuidad donde, de repente, emergen la humildad y la gratitud, ingredientes imprescindibles en el viaje hacia el centro del laberinto de la felicidad. Desde ellas valoramos lo esencial, lo simple, lo auténtico, lo honesto: la amistad, la belleza natural, el arte que emerge de la entrega, el lujo de lo esencial.

quinta parada: servir.

"Si queremos un mundo de paz y de justicia, debemos poner la inteligencia al servicio del amor" (Antoine de Saint-Exupéry).

Llegados a este punto, aparece la pregunta inevitable: ¿cómo podemos ser felices si vivimos en un mundo donde la justicia, la solidaridad, la paz o los derechos humanos son aún una utopía en muchas partes de nuestro planeta? Quizá en esa tristeza inevitable que nace al leer el periódico cada día esté el acicate hacia la creación de la felicidad, pero no la propia, sino la del ser humano que sufre. Si no hay tristeza, no puede haber compasión ni rebelión, y si no hay compasión ni rebelión, no puede haber verdadero impulso hacia la transformación. La compasión, la entrega al otro, el servir a una causa mayor que uno mismo son fuente de felicidad, aunque sólo sea desde el egoísmo inteligente que hace que, al entregarnos al otro, consigamos olvidarnos de nuestros propios problemas. Por difícil que sea su situación, las personas que construyen su felicidad en el servicio al otro no ven la existencia como un coto cerrado, sino como un universo de posibilidades en el que todo está por hacer.

sexta parada: la alegría

"Muchas personas se pierden las pequeñas alegrías mientras aguardan la gran felicidad" (Pearl S. Buck).

Finalmente, si todo lo anterior nos resulta demasiado complejo, siempre podemos llegar a la felicidad de la mano de la alegría. Como los pigmeos que citábamos al principio de este artículo, mucho tenemos que aprender de los humanos que desde su desnudez nunca tuvieron necesidad de romperse la cabeza intentando conceptuar qué es la felicidad, ya que ellos, simplemente, experimentaban la alegría. Ésta es más directa, más simple, más fácil, más inocente y más tangible que la felicidad. La alegría nos espera en las pequeñas cosas de la vida para susurrarnos al oído que, a través de ella, podemos ser felices. Y es que es realmente difícil ser felices si buscamos incesante y angustiadamente en qué consiste la felicidad. Porque ésta no es un lugar al que llegar; es más bien una manera de andar, Y mientras hay quienes se dedican a perseguir la felicidad, otros la crean amando, sirviendo, desarrollando su conciencia, procurando cuidar lo esencial o brindando pellizcos de alegría a quienes les rodean. En el fondo, los pigmeos tenían razón; no es tan complicado ser feliz.

BERTRAND RUSSELL O LA CONQUISTA DE LA FELICIDAD-(1872-1970).

"La felicidad depende, sobre todo, de lo que podríamos llamar un interés amistoso por las personas o las cosas."

En el año 1940 Russell recibió una invitación del College de la ciudad de Nueva York para ejercer la docencia durante un curso. Un ofrecimiento que no rechazó, aunque le comportó iniciar un viaje largo y penoso con toda su familia, su tercera esposa y tres hijos, de California a Nueva York. Este nombramiento, sin embargo, provocó una airada reacción de un obispo anglicano que acusó a Russell de "propagandista declarado contra la religión y la moral" y orquestó toda una campaña contra este pesador. El resultado más inmediato de esta "caza de brujas" fue que Russell se quedó unos meses antes de la jubilación, sin trabajo. Esta expulsión y la prohibición de hablar en público provocaron en la familia Russell una difícil situación económica. Una crisis que les hizo pensar en la posibilidad de que los hijos mayores abandonaran la universidad. Aunque, por fortuna, este temor no se materializó. Russell de inmediato recibió un encargo milagroso por parte de un millonario, el doctor Barnes: un contrato de cinco años para dar clases y redactar una historia de la filosofía. El resultado de esta relación, también tempestuosa, fue el libro Historia social de la filosofía. Una obra que poco tiempo después de su publicación (1945) se convirtió en un auténtico bestseller, que no es poco, tratándose de un libro de historia de la filosofía. Este libro representó el final de su última etapa americana, antes de volver de manera definitiva a Inglaterra. Una época que iba a ser muy fructífera por lo que se refiere a la producción literaria, tanto más que su comienzo, al principio de los años veinte y treinta: en 1923 publica El futuro de la civilización occidental, El ABC de los átomos y El ABC de la relatividad entre 1923 y 1925, y Lo que yo creo en 1925. "La guerra de 1914-18 lo cambió todo para mí", escribe en su autobiografía. "Abandoné la vertiente académica y empecé a escribir un nuevo tipo de libros. Cambió por completo mi concepción de la naturaleza humana, mediante el espectáculo de la muerte adquirí un nuevo amor por la vida. Me convencí de manera profunda de que la mayoría de los seres humanos están poseídos por una honda infelicidad que se desahoga en odios destructivos, y que sólo mediante la difusión de una alegría instintiva se puede llegar a construir un nuevo mundo." A partir de este momento y hasta 1933, su economía prosperó de forma milagrosa gracias a la popularidad que obtuvo con EL matrimonio y la moral (1929) y La conquista de la felicidad (1930). Una época turbulenta que comienza con su segundo matrimonio y acaba en el momento del segundo divorcio. En 1922 compra con Dora Black una casa en Cornualles. Desde entonces y hasta 1927 dividen su tiempo entre Londres y Cornualles, seis meses en la ciudad y seis meses en la casa de la playa; hasta que deciden dejar de manera definitiva la ciudad e instalarse en la casa de veraneo: "La belleza de la costa de Cornualles está íntimamente ligada al éxtasis de ver crecer a dos niños satisfechos y felices, de verlos aprender las delicias del mar y de las rocas, del sol y de las tormentas. Con ellos pasé más tiempo del que pueden invertir la mayoría de los padres... Por la mañana, mi esposa y yo trabajábamos mientras una criada cuidaba a los niños... Después de comer íbamos todos juntos a una de las muchas playas a las que se podía llegar caminando desde la casa. Los niños jugaban desnudos, se bañaban, trepaban o hacían castillos de arena libremente, y nosotros, como es natural, participábamos de sus actividades. Volvíamos a casa hambrientos y tomábamos un abundante y tardío té; entonces los niños se iban a la cama y los adultos regresábamos al trabajo. En mi memoria, por supuesto falaz, siempre hacía un tiempo soleado

y caluroso después de abril." Una época, por tanto, en que encontramos numerosos ejemplos de su pasión por el mar. Hasta tal punto que, en una rara confesión personal posterior (atípica incluso para su autobiografía, que está más dedicada a asuntos públicos y políticos que a hacer un relato personal de los hechos más relevantes de su existencia), podemos leer que las cosas que más le entusiasmaban de este mundo son: "Las matemáticas y el mar, y la teología y la heráldica, las dos primeras porque son humanas, y las dos últimas porque son absurdas." En 1930, Russell publica, por los mismos motivos alimentarios que escribe la Historia social de la filosofía, La conquista de la felicidad. Un libro que describe una serie de consejos de sentido común respecto a lo que el individuo debe hacer para superar la infelicidad, en contraposición a cambios más generales y externos que pueden afectar al sistema económico y a la sociedad. Una obra, según su propio autor reconoce: "Los no sofisticados, a quienes iba dirigida, la apreciaron, con el resultado de que la venta fue masiva. Los intelectuales, por el contrario, la consideraron comercial y despreciable, un libro escapista que tenía la osadía de pretender que podían decirse y hacerse cosas útiles al margen de la política. Pero en un tercer nivel, el de los psiquiatras profesionales, el libro fue muy elogiado. No tengo idea de qué opinión es la correcta, pero sí sé que la obra fue escrita en una época en que yo necesitaba ejercitar mucho mi autocontrol, y servirme de la experiencia aprendida con el dolor si quería que mi felicidad fuera estable y duradera... Durante los años siguientes fui profundamente infeliz." Si bien es cierto que, en un primer momento, Russell debe su fama sobre todo a la obra que se redactó en 1910 mientras enseñaba lógica en el Trinity College de Cambridge (los volúmenes restantes aparecerían en 1912 y 1913 respectivamente) y a su propuesta de atomismo lógico, no es menos cierto que los libros de carácter divulgativo, aquellos que tanto enfurecen a Wittgenstein, como los que hemos mencionado, los ensayos de temática moral sobre la religión, la libertad o la felicidad, son los que lo hacen conocido para el gran público. Aunque resulta igualmente notable un ejemplo duradero de compromiso ético a favor de la libertad y la paz, realmente extraño en el ámbito de los pensadores éticos, como lo confirman las biografías de Séneca o de Schopenhauer. Un activismo que lo llevó al final de su vida a la ruina económica y que contribuye en buena medida a que su nombre sea conocido internacionalmente mucho más allá de los estrechos límites de los especialistas en el ámbito científico o filosófico del siglo XX. Otro aspecto ciertamente indiscutible es su capacidad de trabajo y su constante necesidad de dinero, nada habituales en un representante de la nobleza británica; más de medio centenar de libros de una variada temática, como ya hemos dicho, confirman ampliamente esta idea. "La conquista de la felicidad", escribe José Luis Aranguren, "es, en su composición, la obra de un moralista clásico." El libro consta de dos partes muy marcadas: la primera, causas de la infelicidad, y la segunda, causas de la felicidad. Las causas más importantes de la infelicidad son: la envidia, la competencia, el aburrimiento, la mala conciencia o el miedo a la opinión pública -la destaca como Schopenhauer-; mientras que entre las causas de la felicidad encontramos: el afecto, la familia, el trabajo -contrapartida a su Elogio de la ociosidad-, el esfuerzo o la resignación. Una de las palabras del prólogo nos advierten del carácter de su ensayo: "Este libro no se escribe para los cultos ni para los que creen que tan sólo se debe hablar de problemas prácticos (...) He escrito este libro con la creencia de que mucha gente desgraciada puede ser feliz a través de un esfuerzo hábilmente dirigido."

lo que parece que sucede con las personas o de lo que pensaba Aristóteles. Basta tan sólo con pasear por una calle concurrida para ver la ansiedad, la preocupación, la angustia en la cara de la gente, afirma Russell. La causa de este malestar son, según él, las ideas erróneas, una ética y unos hábitos de vida equivocados que conducen a la destrucción del deseo, de la felicidad natural de la que deberían disfrutar tanto hombres como animales. Eso sin olvidar que hay una serie de "causas externas", a las que ha dedicado anteriores obras, como la guerra, la educación en el miedo o la explotación económica, que imposibilitan igualmente gozar de la vida. Esta observación hay que tenerla siempre presente, ya que a pesar de que esta obra esté dedicada a comentar las "causas internas" de la felicidad, Russell no olvida que nuestro tiempo está caracterizado por una serie de azotes de carácter colectivo que cierran el paso al bienestar: "Es evidente que las causas psicológicas de la infelicidad son muchas y variadas. Pero todas tienen algo en común. El hombre típicamente desgraciado es aquel que, habiendo sido privado en su juventud de alguna satisfacción normal, ha llegado a valorar unas satisfacciones más que otras y, por tanto, ha dado a su vida una dirección única, y ha puesto un énfasis exagerado en el éxito, y ha alejado las actividades que lo pueden impedir." El segundo capítulo está dedicado a la "desgracia byroniana", el orgullo del infortunio. Es normal en nuestro tiempo suponer que las personas cultas han llegado a la conclusión de que nada tiene importancia en esta vida, escribe Russell. Y los que creen esto son positivamente desgraciados, pero están orgullosos de su infortunio, ya que lo atribuyen a la naturaleza del universo y consideran que su actitud es la única medianamente razonable para un hombre culto de la modernidad, nada más absurdo, opina Russell. Los que atribuyen su desdicha a sus ideas sobre el universo se equivocan, la verdad es que son desgraciados por alguna razón que desconocen. Byron simboliza esta actitud ante la vida, pero no podemos olvidar, nos dice Russell, que la tragedia de nuestros días tiene como protagonista a la sociedad y no a un individuo decadente y aislado que se recrea en el pesimismo mientras disfruta de toda una serie de comodidades impensables para sus contemporáneos. "A todos los hombres de talento que van diciendo que no tienen nada que hacer en el mundo, yo les diría", escribe Russell: "en lugar de esforzarte por escribir, procura no escribir. Recorre el mundo, hazte pirata, rey de Borneo o trabajador en la Rusia soviética; lleva una vida en la cual ocupe la mayor parte de tus energías en la satisfacción de las necesidades físicas elementales." La competencia también es una fuente de infelicidad, ya que la pugna nos conduce a la ideología del éxito según la cual sólo puede ganar una persona la carrera por la felicidad. Esto conduce a valorar con creces la voluntad y muy poco los sentidos y el entendimiento (planteamiento típico de los moralistas puritanos, que siempre han valorado en gran manera la voluntad). Sea como fuere, "el éxito prodigioso de estos dinosaurios que, como sus antecesores históricos, prefieren el poder a la inteligencia, está encontrando imitadores en todo el mundo; se han convertido en modelos del hombre blanco en todas partes (...) Aun así, los que no siguen la moda pueden consolarse pensando que los dinosaurios no triunfaron, en definitiva, que se devoraron los unos a los otros y que sus inteligentes vecinos heredaron el reino". El aburrimiento es una de las grandes fuerzas motrices de la historia, a la que no se ha dado la importancia que merece, afirma Russell al empezar el cuarto capítulo. Según él, con la aparición de la agricultura la vida empezó a ser triste, aunque con el maquinismo haya "disminuido enormemente la cantidad de aburrimiento en el mundo". Nosotros nos aburrimos menos, pues, que nuestros antepasados, pero tenemos más miedo a hacerlo, es decir, que

nuestros antepasados, pero tenemos más miedo de hacerlo, es decir, que hemos ganado muy poco. Hemos llegado a pensar incluso que el tedio es una carga natural humana y que no se puede evitar de ninguna manera. Las guerras, la violencia, las agresiones, dice Russell, se pueden explicar cómo unos entretenimientos que el hombre busca para huir del hastío. Pero hay dos tipos de aburrimiento, uno positivo y uno negativo: el primero es provocado por la ausencia de drogas, y el segundo, por falta de actividad. Sea como sea, puesto que el tedio es algo que no se puede evitar a lo largo de una vida, Russell recomienda educar a la juventud con cierta capacidad para soportarlo, ya que aprender a convivir con él es esencial para conquistar la felicidad. La propia vida tranquila de grandes hombres como Sócrates, Kant, Darwin o Marx es un argumento más a favor de esta idea (aunque este argumento podría rebatirse muy fácilmente ya que, por ejemplo, vidas como las de Marx, con su lucha constante contra la pobreza, o las aventuras viajeras de Darwin, no son precisamente un modelo de existencias "tediosas"). El resto de la primera parte de su libro está dedicado a hablar del cansancio psíquico, la envidia, el sentimiento de culpa, la manía persecutoria y el miedo a la opinión pública. La perspectiva, formalmente hablando, es siempre igual, la misma que propuso, a pesar de las distancias ideológicas que los separan, Schopenhauer. o la que durante los años cincuenta de nuestro siglo adoptó la psicología cognitiva: hay una serie de pensamientos irracionales que deforman la realidad siempre de manera negativa, invariablemente en mi contra. Si corregimos estos sistemas equivocados de pensamiento, podremos controlar, en buena medida, nuestros estados de ánimo (ya que son las cogniciones o los pensamientos los que crean los estados de ánimo y no al revés) y conseguir un bienestar psicológico, que es el elemento más destacado que Russell comenta en este libro como fuente de la felicidad. Por lo que se refiere al cansancio psíquico, dice, por ejemplo: "Es sorprendente hasta qué punto puede aumentar la felicidad y la eficiencia de un cerebro organizado que piensa adecuadamente en el momento oportuno, en lugar de pensar desordenadamente todo el rato. Cuando hay que vencer una dificultad o tomar una decisión, tan pronto como tengamos los datos suficientes pensemos de forma detenida y decidámonos, y después de decidirnos no rectificemos hasta que tengamos conocimiento de nuevos hechos. No hay nada tan agotador y tan inútil como la indecisión." Es decir, una buena organización de nuestros pensamientos nos puede ahorrar el cansancio y por tanto facilitarnos la consecución de la bienaventuranza. En el capítulo dedicado a la envidia, se afirma: "En realidad, la envidia es la manifestación de un vicio en parte moral y en parte intelectual que consiste en no considerar nunca las cosas por sí mismas, sino en sus relaciones", es decir, otra deformación de nuestro pensamiento. Así como el pecado no es más que un miedo irracional que ha grabado en nuestro inconsciente la educación recibida -que el ejercicio libre de la racionalidad puede desterrar por completo-, o la manía persecutoria es el antecedente más claro de lo que en el ámbito cognitivo se llama hoy "lectura del pensamiento" (un vicio intelectual que provoca malestar al suponer, sin tener ninguna evidencia concreta, que las demás personas nos menosprecian), el miedo a la opinión pública no significa otra cosa que una forma de angustia que magnifica el parecer de las personas que nos rodean. Sin escaparnos de esta tiranía por miedo de la libertad espiritual que representa la afirmación de nuestra propia personalidad, tampoco podremos procurarnos la felicidad.

" La segunda parte del libro es más corta que la primera, quizás como consecuencia de pensar que las causas de la felicidad son más escasas que los motivos de la infelicidad, cualquiera sabe. Tampoco hemos encontrado la misma intensidad de pensamiento en este último apartado que en el primero. La mayoría de los temas que nos presenta Russell aquí los ha tratado más a fondo en otras obras.

"La vida es demasiado breve para interesarnos por todo, pero está bien que nos interese por todo aquello que puede hacernos pasar el rato", afirma Russell en el primer capítulo de esta segunda parte dedicado a hablar del entusiasmo. Tanto da que el interés sea general o particular, ya sea escribir cinco volúmenes sobre las enfermedades de las rosas o "coleccionar ríos", lo importante es abrir nuestra vida hacia el exterior con expectación.

Son afecto, a todos se nos hace muy difícil imaginar la felicidad, o bien faltos de una familia que pueda procurarnos ese cariño, a pesar de que el asunto de la familia, reconoce el propio Russell, es demasiado amplio para que se trate de un libro como éste. De todos modos, analiza algunos de los problemas más importantes que afectan al núcleo familiar moderno: el bajo índice de natalidad de las familias occidentales, la educación de los hijos, el divorcio... Mucho más vehemente es la encarnizada defensa del trabajo que aquí presenta, aparentemente en contradicción con El elogio de la ociosidad, como una vacuna preventiva contra el aburrimiento. Pero ésta no será la única ventaja del trabajo: nos ocupa muchas horas al día, nos evita pensar en nuestros problemas, da una nueva dimensión al ocio, nos ahorra decidir constantemente qué tenemos que hacer o nos proporciona las posibilidades de alcanzar el éxito profesional que todos buscamos (en una clara contradicción con las afirmaciones que había hecho en la primera parte). De todos modos, la característica principal que Russell analiza del trabajo es el valor "constructivo". La posibilidad de ver acabado un trabajo bien hecho es una nada despreciable fuente de bienestar.

Russell, finalmente, después de comentar la necesidad de tener intereses personales que nos puedan alejar de las preocupaciones del trabajo (cosa que por otra parte ya había hecho a la hora de hablar de entusiasmo) y de mencionar el difícil equilibrio que implica la bienaventuranza entre el esfuerzo personal y la resignación, concluye: "Es evidente que la felicidad depende, en parte, de las circunstancias y, en parte, de uno mismo. En este libro nos hemos ocupado de la parte que depende de uno mismo, y hemos llegado a la conclusión de que la receta para la felicidad es muy sencilla."

Una carta de amor de 1916 ya anticipaba algunas de estas conclusiones de forma poética: "No puedo soportar la pequeñez y el encierro de las cosas meramente personales. Quiero vivir siempre abierto al mundo, quiero que el amor personal sea como un faro de fuego que ilumine la oscuridad y no un tímido refugio del frío, como lo es a menudo (...) En cierto modo, no puede expresarlo en palabras; me parece que parte de

nuestros pensamientos y sensaciones son momentáneos, y otros pertenecen al mundo eterno; como las estrellas, pese a que su existencia es pasajera; hay algo -algún espíritu o esencia- que perdura, que es parte integrante de la historia real del universo y no sólo del individuo. De algún modo, así es como quiero vivir, de forma que la mayor parte de la vida posea esa cualidad de eterna. No puedo explicarte lo que quiero decir, deberás adivinarlo; naturalmente, no consigo llevar una vida así, pero ésta es la brillante clave de la paz. ¡Ah, soy feliz, feliz, feliz...!"

DECIMOQUINTA PARTE

Las causas más importantes de la infelicidad son: la envidia, la competencia, el aburrimiento, la mala conciencia o el miedo a la opinión pública; mientras que entre las causas de la felicidad encontramos: el afecto, el trabajo, el esfuerzo o la resignación.

La guerra, la educación en el miedo o la explotación económica son tres "causas externas" que imposibilitan disfrutar de la vida. Las "causas internas" más destacadas de infelicidad son las distorsiones cognitivas: hay una serie de pensamientos irracionales que deforman la realidad siempre de manera negativa, invariablemente en mi contra. Si corregimos estos sistemas equivocados de pensamiento, podremos controlar, en buena medida, nuestros estados de ánimo (ya que son las cogniciones o los pensamientos los que crean los estados de ánimo y no al revés) y conseguir un bienestar psicológico, el elemento más destacado que Russell comenta en este libro como fuente de felicidad.

Aunque la esencia del pensamiento de Russell, también por lo que se refiere a la felicidad de vivir y de pensar, hay que buscarla en el decálogo que publicó en el año 1951 (Decálogo liberal):

1. No estés absolutamente seguro de nada.
2. No creas conveniente actuar ocultando pruebas, pues las pruebas terminan por salir a la luz.
3. Nunca intentes oponerte al raciocino, pues seguramente lo conseguirás.
4. Cuando encuentres oposición, aunque provenga de tu esposo o de tus hijos, trata de superarla por medio de la razón y no de la autoridad, pues una victoria que dependa de la autoridad es irreal o ilusoria.
5. No respetes la autoridad de los demás, pues siempre se encuentran autoridades enfrentadas.
6. No utilices la fuerza para suprimir las ideas que crees perniciosas, pues si lo haces, ellas te suprimirán a ti.
7. No temas ser extravagante en tus ideas, pues todas las ideas ahora aceptadas fueron en su día extravagantes.
8. Disfruta más con la discrepancia inteligente como debieras, aquélla formidabilidad pasiva, pues si valoras la inteligencia como debieras, aquella significa un acuerdo más profundo que ésta.
9. Muéstrate escrupuloso en la verdad, aunque la verdad sea incómoda, pues más incómoda es cuando tratas de ocultarla.
10. No sientas envidia de la felicidad de los que viven en el paraíso de los necios, pues sólo un necio pensará que eso es la felicidad.

¿LA FELICIDAD, UNA CIENCIA?

Voy a compartir con Ustedes algunas ideas acerca de un tema del que me declaro absolutamente ignorante. Solo tengo, como disculpa, el que cuento con la compañía de un selecto grupo de poco más de 7 mil millones de personas, es decir, de todos los habitantes del planeta además de que me siento como una aspirante a Miss Universo pues de lo que voy a hablar es de la Felicidad. La felicidad es un anhelo universal, un concepto personal, difícil de definir y más, de conseguir que ha sido perseguida por la humanidad desde sus inicios, y según algunos, por todos los seres vivos, hasta los organismos unicelulares. Todos nos sentimos capacitados para hablar de la felicidad y hasta dar recetas de cómo alcanzarla pero es muy difícil definirla, explicar que es o en qué consiste. Hay miles de definiciones. Una que me parece de las más simples y acertadas es que la felicidad consiste en sentirse bien, disfrutar de la vida y desear que ese estado se mantenga y, como consecuencia, la infelicidad es sentirse mal y desear que las cosas fueran diferentes. Una de las definiciones del Diccionario de la Real Academia es: Satisfacción, gusto, contento. La palabra deriva del latín *felicitas* que significa fértil. La felicidad es una sensación. No puede ser deseada o pensada. Simplemente, nos sentimos felices o no. Por siglos la felicidad fue objeto de estudio de la filosofía, la ética y las religiones y se consideraba íntimamente ligada a la Fortuna, a la Buena Suerte. Los griegos la consideraban una diosa, *Eudaimonia*, que significa buen espíritu que se le aparecía a algunos mientras que nunca visitaba a otros... Algunas creencias sostenían que la Felicidad solo se alcanzaba en la otra vida y que para alcanzarla, se debía ganar en esta por medio del sufrimiento. De cualquier forma, se consideraba algo que le sucedía al ser humano, sobre lo que no se tenía ningún control.

Fue hasta apenas poco más de 200 años, durante la época de la Ilustración en Europa y poco después, con la Revolución Francesa y la Independencia de Estados Unidos, que se empezó a asumir que se podía y se debía ser feliz en esta vida. Así, en la Constitución de los Estados Unidos se menciona que "es una verdad evidente que el ser humano tiene derechos inalienables como el derecho a la vida, a la libertad y a la búsqueda de la felicidad" Por su parte, en Francia, en 1789, la Declaración de los Derechos del Hombre garantiza la felicidad de todos. No aclaran cuales son los términos de esa garantía pero la aparición del concepto es importante porque a partir de ese momento, la felicidad pasó de estar reservada solo para pequeños grupos a estar al alcance de sociedades enteras y hasta de la humanidad. El filósofo inglés del siglo XVIII *Jeremías Bentham* dijo que "la mejor sociedad era aquella en la que los ciudadanos son más felices" y que por consecuencia, el deber de los gobiernos es el proporcionar "la mayor felicidad para la mayoría de la gente" En los últimos 30 años, la Felicidad empezó a ser estudiada de manera científica por psicólogos, sociólogos, economistas, médicos, biólogos y políticos. En la actualidad, la mayoría de las universidades más importantes del mundo tienen programas relacionados con el estudio de la Felicidad; sus causas y efectos en las personas y en la sociedad y las maneras de alcanzarla, medirla y conservarla. La experiencia internacional ha mostrado que la información sobre la felicidad de las personas brinda herramientas para mejorar las políticas públicas existen y que estas repercutan en su bienestar. La Universidad de Harvard tiene dentro del Departamento de Psicología el área de Psicología Positiva, cuyo objetivo es el estudio de las fortalezas y virtudes que permiten a las personas ser más felices.

En México, la Universidad Tec Milenio acaba de inaugurar el Instituto de Ciencias de la Felicidad y llevaron a cabo recientemente el Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad con la asistencia de expertos como Martin Seligman y Tal Ben Shahar. En Junio de 2011 la Asamblea General de la ONU emitió una declaratoria en la que insta a todos los países miembros a examinar de que manera las políticas nacionales pueden promover la felicidad en sus sociedades. Un pequeño país con 700,000 habitantes, ubicado en la cordillera del Himalaya, entre Nepal, la India y China, comenzó hace 35 años una revolución que está teniendo repercusiones en todo el mundo. Se trata de Bután. Su entonces rey pensó que era más importante la Felicidad Interna Bruta que el Producto Interno Bruto ya que este último solo mide las variables económicas, y por tanto, materiales, que no reflejan la totalidad del nivel de bienestar de las poblaciones. Esta idea, que en principio pareció romántica, idealista y poco práctica, ha llamado la atención de líderes mundiales y el actual monarca es invitado de honor en foros económicos mundiales, haciendo equipo con premios Nobel como Joseph Stiglitz de Economía y mandatarios como el presidente de Francia y el Primer Ministro de Inglaterra. El resultado es que Bután, que era uno de los países más pobres del mundo, en parte por su aislamiento/geográfico, en 2007 tuvo el segundo lugar en crecimiento económico del mundo sin sacrificar el nivel de vida ni las libertades de sus habitantes ni agredir al medio ambiente. La idea es que el progreso no debe medirse solo en el flujo de dinero y bienes materiales sino en el avance paralelo de lo material y lo espiritual. Al gobierno corresponde crear un entorno que facilite a los individuos que encontrar su felicidad.

Para no caer en solo buenas intenciones se debe contar con medios confiables de medir la felicidad lo que lleva al punto fundamental de *¿qué es realmente la felicidad?*, Freud decía que las dos fuentes de felicidad de las personas son su vida íntima y su trabajo.

La felicidad es algo que ocurre cuando uno no la percibe. Mientras más se lucha por conseguirla, mas se escapa. Si es difícil definir la felicidad, es muy fácil definir su falta, la infelicidad. Siempre podemos decir cuando no nos sentimos bien. La humanidad ha dedicado tiempo y recursos inmensos al estudio de lo malo; la depresión, la ansiedad, la angustia, pero relativamente muy poco a lo positivo, a qué nos hace feliz. Una de las primeras percepciones acerca de lo que nos hace feliz es la abundancia. Las carencias materiales nos hacen sentirnos mal, nos impiden el acceso a satisfactores básicos, a una buena salud y en consecuencia a una vida cómoda y más o menos larga. Esto es cierto hasta determinado punto. Los estudios muestran que hay un rango de ingresos debajo de cual, no se es feliz pero también existe un tope superior de ingresos, arriba del cual, el aumento de la riqueza individual no se corresponde con un aumento de la felicidad. Esto significa que un aumento en los ingresos arriba de ese punto no mejora la capacidad de la persona para pasar más tiempo con la gente que ama, para evitar el dolor y las enfermedades, para disfrutar de los viajes y para realizar otras actividades importantes para el bienestar emocional pero el ser rico, o parecerlo, hace que todo luzca mejor. Después de la segunda guerra mundial, Japón tuvo un auge económico sin precedentes, Entre 1950 y 1970 el ingreso individual se multiplicó por 7, Sin embargo, las encuestas mostraron que al final de ese período, el nivel de satisfacción de los japoneses había bajado. Eran más ricos pero no más felices. En la actual sociedad de la abundancia, el sufrimiento se tolera peor que nunca y ser feliz parece casi una obligación. Por eso ahora los gobernantes se preguntan si el crecimiento económico es una medición del bienestar nacional, o, en forma de pregunta de café, si "el dinero da la felicidad" La respuesta,

aparentemente es que si, hasta cierto punto, que si bien el dinero no es el sentido de la vida, proporciona los medios para un mayor bienestar subjetivo y por eso, en lugar de castigar la entrega al trabajo y la búsqueda del éxito, los gobiernos deben enfocarse en garantizar la libertad fundamental de los individuos para buscar su felicidad. Ahora, la medición del nivel de bienestar de los pueblos se está empezando a medir, complementando los datos económicos como el PIB, con otras variables como la salud, la educación, la seguridad y otros. No es que de pronto los gobernantes se hayan vuelto hermanas de la caridad. Se están dando cuenta de la conveniencia de que los ciudadanos sean felices, o, como le llaman, que el nivel de bienestar sea alto. La gente feliz se enferma menos y se reduce la carga sobre los servicios públicos de salud. La gente feliz produce más y crea menos conflictos. Se han desarrollado métodos de encuestas para tratar de llegar a medidores confiables. Estas muestran que al igual que entre las personas, los países más ricos no son necesariamente los más felices. Estados Unidos, con el ingreso por habitante más alto del mundo, se encontraba en 2009 en el lugar número 12, siendo ocupado el primero por Dinamarca. México se encontraba en el número 17. Un estudio más llamado European Happy Planet Index, el índice europeo de planeta feliz señala a Islandia como el mejor lugar del mundo para vivir felizmente, a pesar de su frío clima, ya que lo considera como el mejor lugar para garantizar a sus habitantes una vida larga y feliz. Otra organización, el Pew Research Institute ha publicado un estudio, serio y bien fundamentado, en el que han analizado las percepciones de los habitantes de varias ciudades sobre sus gobiernos y la conclusión es que: Cuanto más abierto es un gobierno, más felices son sus ciudadanos y más se implican en la tarea de gobierno. Uno de los aspectos con mucho peso en la percepción de la felicidad de un país es la sensación de control que tengan de su futuro, aunque este sea aparente.

Por eso, los países más infelices son aquellos que tienen gobiernos dictatoriales, en los que los individuos ven sus vidas y su futuro en las manos de otros, si que ellos puedan hacer nada para manejarlas, en donde las libertades son limitadas. Así, los países más infelices a finales del siglo XX eran los que estaban bajo el sistema comunista y los países africanos. Otra encuesta realizada por la OCDE publicada a finales de 2008 decía que México era el país con el mayor índice de percepción de felicidad dentro de este grupo de países pero también decía que ese sentimiento va hacia la baja desde 2001. Para los mexicanos, los factores predominantes para el sentimiento de felicidad son la salud, el empleo, la equidad, la cohesión social y, por supuesto, pero no de en primer lugar, el aspecto económico. Pero, ¿Qué nos hace felices? Esto varía dependiendo del tiempo, el estado de ánimo, la cultura, etc.. Para un hombre con dolor de muelas, la felicidad sería el no tenerlo. En esencia, la felicidad no es algo que pase, así porque sí. No es resultado del azar ni de la buena fortuna. No se puede comprar ni decretar. Tampoco depende de eventos externos sino de cómo los interpretamos. La felicidad es una condición para la que hay que prepararse, que se debe de cultivar y defender privadamente por cada uno. Las librerías están abarrotadas de libros de autoayuda que prometen enseñarnos a volvernos millonarios, a ser poderosos, amados y a adelgazar. Como libros de cocina, nos dicen cómo alcanzar una meta específica y limitada, que muy pocos alcanzan. Sin embargo, si sus consejos funcionaran, ¿qué pasaría cuando nos convirtiéramos en un delgado, poderoso y amado millonario? Que nos encontraríamos de nuevo en el punto de partida, con una nueva lista de deseos insatisfechos. Lo que realmente satisface a la gente no es ser rico o estar delgado sino sentirse bien acerca de su vida. En la búsqueda de la

felicidad, las soluciones parciales no funcionan. La felicidad en si es un subproducto, que obtenemos cuando hacemos algo que tiene sentido para nosotros, que nos apasiona y nos absorbe. Hacer lo que nos apasiona si está dentro de nuestro poder. Los mejores momentos generalmente ocurren cuando el cuerpo, la mente o ambos, de una persona son puestos a prueba y llevados al límite en un esfuerzo voluntario de lograr algo difícil y significativo, En consecuencia, la experiencia óptima es algo que hacemos que pase. Para un niño puede ser colocar con dedos temblorosos el último cubo de una torre que construyó, más lata que todas las que ha hecho antes. Para un atleta, el tratar de romper su propio record. Cada uno tenemos miles de oportunidades, de retos para el crecimiento. Estas experiencias, no son necesariamente placenteras. Para el atleta, el esfuerzo representa dolor físico y fatiga pero el resultado es uno de los mejores momentos de la vida, una sensación de maestría, de participación en determinar el contenido y la calidad de nuestras vidas- y esto es lo más cercano a la felicidad que nos podemos imaginar. Por eso, las escuelas, y en especial, escuelas como estas de las que Ustedes forman parte son fábricas potenciales de felicidad, y en consecuencia, de gente exitosa pues reciben a jóvenes ansiosos de probarse, de ver hasta dónde pueden llegar, hambrientos de dar contenido y significado a sus vidas. El fin de esta sencilla plática es compartir con Ustedes la idea de que en el futuro muy cercano van a encontrarse en sus vidas profesionales con el concepto de la felicidad, con este o cualquier otro nombre, Que no los vaya a tomar por sorpresa. Si Ustedes les indican el camino, estarán dejando el mundo un poco mejor que como estaba cuando llegaron a él.
Y en el camino, ¡serán felices! No es pecado

Es la felicidad, idiotas. (El país semanal.)

Lo verdaderamente insoportable de la última crisis económica es que todavía no tiene nombre y encima no se entiende un pijo por mucho que todos los días intenten analizarla en los telediarios y de manera contradictoria. Con "la crisis del petróleo", las cosas estaban muy claras desde el principio e inmediatamente después vinieron para aclararla las invasiones militares del Oriente Medio. Y con la crisis global siguiente, la de la llamada "burbuja tecnológica" de finales del siglo pasado, con ser una crisis endiablada abstrusa desde un país carente del mínimo ADSL, al final logramos entender algo de aquel apocalipsis tecnológico-financiero que habían causado las insensatas start-up y que encima tuvo aquí su lado positivo: por fin nos enganamos a Internet y somos ahora líderes mundiales en descargas ilegales. Ahora bien, hay tantos nombres y tan distintos en el mercado de las opiniones expertas para llamar con rigor a esta última crisis económica, que hace falta ser un fino analista de la prestigiosa escuela de estudios del BBVA para lograr entender algo. Otra cosa es que los dos partidos en campaña hayan reaccionado inmediatamente ofreciendo soluciones para capear el temporal de esta crisis sin nombre y todas las relaciones con la rebajas del IRPF. Pero poco a poco que observemos las promesas electorales concluiremos que los asesores económicos de nuestro bipartidismo imperfecto pertenecen todos a la misma escuela y reflejan con exactitud la perplejidad del patio nacional: tampoco ellos han entendido nada de esta crisis y lo fácil es llamarla "recesión", como si eso dijera algo, o relacionarla con las locuras de la llamada "ingeniería financiera", como si fueran una práctica rara.

EL VERDADERO PROBLEMA, dicho sea con todo el respeto y cariño, es que tenemos a izquierda y derecha unos economistas de guardia exclusivamente formados en las artes de la contabilidad, lo que ellos llaman con énfasis "la ciencia económica", cuyas herramientas contables, empezando por el Producto Interior Bruto y acabando por la renta *per cápita*, ya no registran nada interesante de lo que sucede en el mundo. Seguramente es un problema de formación académica, pero la ciencia económica moderna ha dado pasos de gigante en estos últimos tiempos. Por ejemplo, desde el penúltimo Foro de Davos ya no sólo se trata de medir los decimales del Producto Interior Bruto y toda esa retahíla de abstrusas contabilidades macroeconómicas, sino sencillamente de registrar las estadísticas de la Felicidad Interna Bruta. Y la verdadera cuestión es la siguiente. Dado que esos economistas de doble uso de la escuela dominante son exactamente los mismos e intercambiables entre el PP y el PSOE: ¿cuántos economistas tenemos en este país que no estén fanatizados por esa aberración del Producto Interior Bruto (el PIB) y sólo traten de medir la esencial y siempre olvidada Felicidad Interna Bruta, ese FIB que actualmente buscan afanosamente y con idéntico rigor economistas llamados Amartya Sen, Joseph Stiglitz o Daniel Kahneman?.

EL ASUNTO MUYPRINCIPAL. Está precisamente ahí: ¿cómo hacer de la felicidad del individuo objeto de la Ciencia Económica al cabo de tanta tiranía estadística abstracta, decimal y generalista? ¿Se pueden medir científicamente las distintas tasas de felicidad del ciudadano? ¿Y cómo? Desde luego, no es tarea fácil, y en primer lugar habrá que neutralizar

quirúrgicamente ese chip explicalo todo implantado en nuestros cerebros por esos viejos economistas y analistas que sólo trabajan lo que ya se ha llamado "el horror económico" (aquí dentro asimilado al "horror inmobiliario") y cuyo símbolo más visible es la cruz del PIB. Ya digo, actualmente hay muchos y muy prestigiosos profesores globales, algunos propietarios de Nobel, empeñados en introducir en la "ciencia exacta" del PIB los hasta ahora ninguneados y anticientíficos indicadores de Felicidad Interna Bruta. Al margen de los autores citados y de otros economistas más o menos budistas que han propuesto que al PIB se le añada obligatoriamente el MAH (Measure of Aggregate Happiness) como termómetro de la felicidad ciudadana y que también intentan registrar con rigor académico las reacciones psicofísicas que la economía ortodoxa nunca tuvo en cuenta (las emociones de una mirada positiva, la reacción del cerebro ante los estados de bienestar, el significado de unos ojos que ríen, el placer de un paisaje no degradado o la frecuencia cardíaca), me quedo con el muy revolucionario indicador de la Felicidad Interna Bruta que actualmente propone el psicólogo economista inglés Andrew Oswald: "Mucho más importante que medir el PIB de un Estado es medir la hipertensión de sus ciudadanos" s medir la hipertensión de sus ciudadanos". Bienvenidos sean los médicos de guardia a estas crisis que no saben nombrar los economistas de guardia pero que tanto aumentan nuestra presión sanguínea con sus explicaciones de telediarlo.

El país más feliz. (Manuel J. Jáuregui.)

La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE) reveló recientemente un estudio que le encomendó el año pasado a la firma Gallup en 140 países para medir "la felicidad" relativa de sus ciudadanos. Este "índice de la felicidad" lo ranquean a partir de la satisfacción que sienten los ciudadanos: ¿Piensas que tu vida está más cargada de experiencias positivas o negativas? Algunas preguntas textuales: "¿Disfrutaste algo que hiciste ayer?"; "¿Te sientes orgulloso de algo que realizaste ayer?"; "¿Aprendiste algo ayer?"; "¿Te trataron con respeto ayer?". En cada país, una muestra representativa de mil ciudadanos mayores de 15 años fue cuestionada. Las respuestas se calificaron en una escala del 1 al 100, y la calificación promedio fue de 62.4. Éste es el "top ten" de la felicidad mundial, según la encuesta de Gallup:

1. Dinamarca.
2. Finlandia.
3. Holanda.
4. Suecia.
5. Irlanda
6. Canadá.
7. Suiza
8. Nueva Zelanda
9. Noruega.
10. Bélgica.

Ahora aquí les va una joya del pensamiento del Dr. Tony Delamothe, quien estudió este tema "Los individuos típicamente mejoran su nivel económico en el transcurso de su vida, pero no el de su felicidad: Es la familia y los lazos sociales y comunitarios los que traen la felicidad a los hombres", aseguró. En el estudio de la OCDE resultó que la PRODUCTIVIDAD del individuo, el EQUILIBRIO entre trabajo y esparcimiento y un alto desarrollo, conforman los tres ingredientes que generan satisfacción y, en consecuencia, felicidad. "De una cosa estamos seguros", dijo el representante de la OCDE: "No tener trabajo deja a las personas sustancialmente menos satisfechas". Sorprende que Estados Unidos, con su alto nivel de desarrollo, haya quedado fuera de los primeros 10, pese a haber logrado una calificación arriba del promedio (74), sin embargo, así fue. En el caso de México quedamos lejos de los primeros, sin duda debido a la zozobra que vivimos, económica, política y social: no se puede ser feliz cuando se está desempleado, hay riesgo real de que a uno lo roben o lo secuestren, y además no lo hayan tratado con respeto. ¡Ah, y adicionalmente corriendo el riesgo de petatearse al contraer el A H1N1! Cabe destacar, nada más para que lo tomen en cuenta, que el "país más feliz del Planeta" tiene una tasa de desempleo del 2 por ciento, y que la de nuestros vecinos es del 9 por ciento, considerándose que en una economía estable debe rondar sobre el 4 por ciento. En México, oficialmente, andamos como por el 6 por ciento, pero realmente debe de ser el doble, ya que la medición es un poco amañada porque incluye como "empleados" a los marginales. Pudiera pensarse que el ejercicio descrito es vano, mas sentimos que es útil y valioso, pues indica que le resta un tanto a nuestro Gobierno para lograr

satisfacer a los ciudadanos medianamente, ya no digamos como los primeros 10 de la lista Si ustedes analizan, no existen muchas razones FÍSICAS para que un país como Finlandia nos supere quedando en segundo lugar: seis meses del año hace un frío endemoniado ahí y los otros seis meses el sol brilla hasta la medianoche: la gente toma como cosaco, el índice de suicidios es altísimo y trabajan sólo 37 horas a la semana nos queda China como el otro extremo: sacó una calificación de 14.8 (sobre CIEN). Ahí la semana laboral es de 47 horas y el PIB per cápita es apenas de 47 mil 520 pesos (¡20 veces menos que Dinamarca!).
Conclusión: el dinero no hace la felicidad, pero cómo ayuda!