DECONSTRUYENDO LA FELICIDAD

CÓMO MEZCLAR LOS INGREDIENTES PARA UNA VIDA FELIZ

Porque ser feliz también es una cuestión de actitud

MARGARITA ÁLVAREZ

PRÓLOGO DE
MARCOS DE QUINTO

EPÍLOGO DE
CHRIS GARDNER

alienta
EDITORIAL

Margarita Álvarez

Deconstruyendo la felicidad

Cómo mezclar los ingredientes para una vida feliz

alienta
EDITORIAL

© Margarita Álvarez Pérez de Zabalza, 2019

© Editorial Planeta, S.A., 2019

© de esta edición: Centro de Libros PAPF, SLU.
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPF, SLU.
Av. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-17568-34-4
Depósito legal: B. 4.169-2019
Primera edición: marzo de 2019
Preimpresión: gama sl
Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Sumario

Prólogo 11

Introducción 17

1. ¿Desde cuándo hablamos de felicidad? 23

2. De Kant a la neurofelicidad 31

3. La psicología positiva 37

4. Radiografía de la felicidad 45

5. Claves universales 59

- **1. Ese pequeño órgano de kilo y medio** 60
- **2. Salud, dinero y amor** 71
- **3. Ser humano, ser social** 82
- **4. Felicidad y propósito vital** 89
- **5. Gracias a la vida...** 96
- **6. Tanto das, ¿tanto recibes?** 100

7. Los pensamientos negativos 105
8. Pura emoción 115
9. Hábitos saludables: felicidad en movimiento..... 123
10. El nirvana o las pequeñas cosas de cada día 129
6. Y neto neto, ¿qué he aprendido sobre la felicidad en estos años? 135
7. Lo que piensan algunas grandes personalidades sobre la felicidad..... 147
A modo de conclusión..... 171
Epílogo 175
Agradecimientos 179
Bibliografía..... 183

1. ¿Desde cuándo hablamos de felicidad?

Empecemos por el principio. ¿Qué hace uno cuando quiere conocer el significado de una palabra? Los mileniales se lo preguntan a San Google, pero los que ya tenemos cierta edad acudimos al diccionario (eso sí, en versión online). El de la Real Academia Española de la Lengua dice lo siguiente sobre la palabra «felicidad»:

> Estado de ánimo de la persona que se siente plenamente satisfecha por gozar de lo que desea o por disfrutar de algo bueno.

No está mal para empezar, pero enseguida surgen preguntas: ¿ese estado de ánimo es duradero o efímero? Y si es efímero, ¿puede considerarse feliz una persona que no se siente siempre «plenamente satisfecha»? ¿Y qué significa exactamente «gozar de lo que se desea»? ¿Puede ser feliz una persona que no desea nada o que no goza de lo que desea? ¿En qué consiste ese «algo bueno» que menciona la definición? ¿Es algo objetivable o depende

de la percepción de cada uno y cada una? Y así podríamos seguir.

La definición, por tanto, se queda corta, como no podía ser de otra manera. Sólo faltaría que después de tantos años investigando y de haber leído más libros y artículos sobre el tema que durante mis cinco años de carrera de Derecho (lástima que decir que hice la carrera en cinco años denote mi edad) ahora encontrara la solución en el diccionario. No es tan sencillo. Un concepto que ha dado lugar a tantísima reflexión y literatura no puede reducirse a una sencilla frase. Hay que buscar más, remontarse a los orígenes de la palabra y a aquellos que reflexionaron sobre ella.

Es probable que la felicidad haya estado ligada al ser humano desde el principio de los tiempos. Dicen muchos científicos que de no haber sido así no hubiéramos sobrevivido. Que para nuestra evolución como especie, tratar de ser felices, o al menos de sentirnos satisfechos, ha sido un mecanismo evolutivo fundamental, tanto que está impreso en nuestros genes.

La mención más antigua de la felicidad que se conserva es del siglo VIII a.C. y estaba ligada a la suerte. Que te llegara o no dependía sobre todo de la fortuna, del azar. De hecho, el nacimiento del término «felicidad» en las lenguas indoeuropeas tiene que ver con la palabra «suerte» (como *bonheur* en francés, que une «bueno» y «suerte») o las que derivan del latín *felix* que se traduce como «suerte» o «destino».

Pero volvamos unos 2.500 años atrás. En esa época vivió un hombre del que he aprendido mucho, aunque al principio reconozco que no me caía muy bien. No tenía nada personal contra él, pero es que eran los años de mi adolescencia y su ética nicomáquea era lo que me separaba del recreo y de ver al chico que me gustaba, así que no es-

taba en condiciones razonables de apreciar su conocimiento. Ni el suyo ni el de otros filósofos, pues renegaba por completo de la Filosofía (que me perdone don Javier, del Colegio FEM, al que mi cariño no suplía las pocas ganas de estudiar la materia) y deseaba que alguien inventara el Rincón del Vago para no tener que leerme los textos que nos «recomendaban» en clase.

Tuvieron que pasar años para que empezara a valorar lo que fue aquella Academia de la antigua Atenas, donde Aristóteles (384-322 a.C.), al que precisamente me refiero, hablaba con sus discípulos sobre metafísica, ética, física, lógica e incluso poesía. El gran filósofo griego puede considerarse uno de los primeros «expertos en felicidad» (me pregunto cómo le rotularían hoy en televisión...). Él ya hablaba de eudaimonia o plenitud del ser, y consideraba que era el objetivo prioritario de todo ser humano: «El ser humano tiene como único fin ser feliz».

Decía, entre otras cosas: «La felicidad la escogemos siempre por encima de todo; es decir, por sí misma y jamás por otra cosa; a diferencia del honor, la riqueza y el placer, que se escogen deseando encontrar en ellas la felicidad». Leyéndolo veinticinco siglos después es difícil no estar de acuerdo con él casi al cien por cien (aunque reconozco que no siempre le entiendo: el mundo de los filósofos *vs.* el mundo de las rubias).

Para Aristóteles, la felicidad es una actividad de acuerdo a la virtud: «El hombre feliz vive bien y obra bien». A grandes rasgos, la felicidad consiste en tener una «vida dichosa» y una «conducta recta». Y más que considerarlo un estado concreto, cree que es un estilo de vida en el que cada ser humano ejercita lo mejor que tiene, cultivando el carácter y buscando un buen *daimon* (buen destino o buena suerte). Y por si pensamos que éste es un debate moderno, él ya desligaba la felicidad de la posesión de un

bien externo, de la riqueza o el placer, y lo relacionaba con la posibilidad de perfeccionar nuestra alma humana.

Lo que más me llama la atención de Aristóteles es que ya aventuraba por aquel entonces que el hombre es por naturaleza un ser social y que, en buena medida, su felicidad depende de las relaciones. Unos cuantos siglos después, la Universidad de Harvard, una de las más prestigiosas del mundo, ha llegado a esa misma conclusión tras un largo estudio del que luego veremos detalles.

La felicidad siempre ha estado en el centro de las preguntas que se ha hecho el ser humano. Y sigue estándolo (supongo que por eso has comprado este libro). Curiosamente, a veces ha dado lugar a posturas opuestas o a veces incluso enfrentadas. Ya en la Antigua Grecia encontramos varios «bandos». Por una parte, el eudemonismo, cuyo principal representante era el mencionado Aristóteles. Para sus seguidores, ser feliz implicaba lograr la autorrealización y alcanzar las metas que nos hemos propuesto, logrando un estado de plenitud y armonía del alma. En contra, estaba Epicuro (341-270 a.C.), que no creía que la felicidad proviniera solamente del mundo espiritual, sino también de los placeres terrenales. Para él, que fundó la Escuela de la Felicidad y fue el gran representante del hedonismo, felicidad significaba experimentar placer, tanto a nivel físico como intelectual. Eso sí, evitando los excesos, que siempre terminan provocando angustia: «Nada es suficiente para quien lo suficiente es poco». En este sentido, Sócrates ya había dejado dicho unas décadas antes que «el secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos».

Pero no sólo los griegos hablaban en la Antigüedad de felicidad. Buda Gautama, el célebre asceta y sabio, a partir de cuyas enseñanzas se creó el budismo, defendía que «la felicidad no depende de lo que tienes o de quién eres, sino

únicamente de lo que piensas». Es curioso cómo el budismo, adelantándose unos 2.500 años a la programación neurolingüística y a la psicología positiva —de las que hablaremos luego—, señalaba ya que la felicidad es un estado mental que podemos aprender a manejar y, por ende, a mejorar: «Según la calidad de mi mente, así será la calidad del mundo que percibo. Si mejoro la calidad de mi mente, mejorará la calidad de mis percepciones y experiencias. Y el mundo me parecerá más perfecto tal como es».

Ponía el foco en la capacidad que tenemos las personas de afrontar las cosas desde una óptica positiva (o realista), o sea, de relativizar nuestros problemas y centrarnos en cómo los afrontamos, e incluso introducir el sentido del humor en nuestras vidas para lograr que los hechos aparentemente negativos tengan menos peso. De esta forma, aprendemos a sufrir menos por cosas que no son tan relevantes y a analizar los problemas desde una óptica más lejana, con mayor perspectiva, que nos facilita encontrar mejores soluciones.

Es sorprendente que escritos de personas que vivieron hace más de dos mil años, de unas culturas y de otras, aún nos puedan traer conocimientos tremendamente prácticos y útiles para la vida de hoy. Personalmente, he encontrado varias claves en muchos de ellos. Por ejemplo, varios aspectos del budismo que, sin ser plenamente consciente, he utilizado a lo largo de mi vida. El primero tiene que ver con «transformar lo negativo en positivo». Desde la perspectiva del budismo, en toda situación negativa existe un potencial positivo inherente. En mi vida he tenido, como todos, momentos difíciles, muy difíciles, de los que ahora sólo tengo recuerdos positivos. Por ejemplo, la muerte de mi padre o la enfermedad por la que pasó mi hija mediana. Ver pasar a tu hija por una enfermedad grave es terriblemente duro, pero de esa época sólo recuerdo la cantidad

de personas que se volcaron con nosotros. Nunca pensé que conociera a tanta gente. Nunca creí que tantas personas pudieran apoyarme de aquella manera en un momento difícil. Vi en aquel periodo de tiempo a más gente de la que me cabía en la agenda del teléfono. Cada día, al salir de la UCI, había alguien esperándome para tomar algo. Amigos del cole, de la infancia, compañeros de trabajo, vecinos, familia... Aquella fue sin duda la época en la que más he socializado en toda mi vida. Recuerdo que siempre le decía a Carlotilla, que en aquel momento era un ser con más agujas y cables que carne: «Si te vas a morir, te mueres ahora, pero si sales de ésta estás obligada a *sobrevivirme*. Y con la cantidad de gente que hay ahí fuera preocupada por ti, yo saldría adelante». Y lo cumplió. Ahora sólo espero que cumpla también lo de *sobrevivirme*.

El segundo elemento tomado inconscientemente del budismo tiene que ver con otra de sus máximas: «Todo pasa, todo es transitorio». Un antiguo escrito budista dice: «Jamás permitas que las dificultades de la vida te perturben. Después de todo, nadie puede escapar de los problemas, ni siquiera los sabios y venerables. Considera el sufrimiento y la alegría como hechos de la vida». El éxito y el fracaso, sean de la medida que sean, son temporales, circunstancias que van y vienen. Entender que en la vida todo es pasajero me ha ayudado a ser más humilde y generosa. No hace mucho, por ejemplo, me invitaron a participar en un evento y dar una charla sobre felicidad. Fue un encuentro precioso en el que conocí a varias personas maravillosas que hoy ya considero amigas. Al salir me entregaron, como a todos los asistentes, una bolsa con varias revistas. Cuando acabó la jornada y llegué a casa, la dejé en el recibidor. Al día siguiente, estando ya en mi despacho, una amiga me llamó emocionada: «¡Marga, estás en la lista de las cincuenta mujeres más poderosas de España

de la revista *Forbes*!». Lo primero que pensé fue: «Vaya, se han equivocado. ¡A ver cómo lo arreglan!». Al volver a casa abrí la bolsa de las revistas y allí estaba *Forbes*. Y, efectivamente, allí estaba mi cara junto a las de otras cuarenta y nueve mujeres con méritos mucho más relevantes que los míos para figurar en la lista. Me entró la risa nerviosa y,vanidosa por un momento, le enseñé la revista a mis hijos: «¡Mirad qué bueno! ¡Esta revista dice que soy poderosa!». Las dos mayores casi ni me miraron, como si aquello no tuviera la menor importancia. Y Jaime, el pequeño, preguntó desde sus inocentes siete años: «¿Y tú, qué superpoder tienes?» Vamos, me pegaron un zasca en toda la boca que me puso otra vez en mi sitio. Aquello me hizo recordar lo irrelevante de todo lo que nos pasa. Tanto lo que consideramos bueno como lo malo. Porque todo pasa. Lo bueno pasa y vienen malos momentos, pero lo malo también pasa y llega lo bueno otra vez. No hay que dejarse llevar totalmente por las situaciones ni tomárselas demasiado en serio.

El tercer elemento que he aprendido del budismo, aunque recientemente, es «acepta más, espera menos». En la medida en que aceptemos las cosas como son nuestra felicidad será mayor. Y al contrario: si siempre nos hacemos una idea de lo que deseamos y comparamos la realidad con nuestros deseos, viviremos constantemente decepcionados. No debemos hacer demasiados planes de futuro ni albergar demasiados deseos, sino tener una actitud abierta a lo que nos llegue, aceptando toda clase de circunstancias.

A lo largo de mi vida me han dicho en numerosas ocasiones que tenía que tener claras mis metas, mis objetivos. Saber lo que quería y hacer un plan específico para alcanzarlo. Racionalmente lo entiendo... y tiene su lógica. Sin embargo, sin esperar nada, sin planificar todo al detalle, la

vida me ha traído cosas increíbles y me ha hecho relativizar las metas. Por eso ahora trabajo, me esfuerzo y me preocupo por los demás, pero también disfruto de lo que la vida me trae en cada momento. Y lo que me llega a menudo es más de lo que nunca hubiera podido soñar.

En el mundo de la empresa, cuando se quiere contratar a un empleado a menudo se le pregunta: «¿Dónde quieres estar dentro de cinco años?». Parece obligado no sólo responderla, sino que tu carrera esté perfectamente planificada en torno a esa meta. En mi caso, si lo hubiera hecho así nunca habría sido adjunta al presidente de Coca-Cola (sobre todo porque nunca habría pensado que tenía la más mínima posibilidad) ni hubiera dejado Coca-Cola para irme a otra gran empresa como Adecco (porque nunca me planteé dejar Coca-Cola, sino que se me presentó un buen día el maravilloso reto de ayudar a las personas a encontrar una oportunidad en el mundo del trabajo).

¡Me han pasado cosas *taaaan* bonitas sin esperarlas! Muchas veces nos obcecamos en llegar a la meta, en conseguir el trabajo deseado o en tener la casa con la que soñamos, y es precisamente lo que hacemos para conseguirlo lo que nos aporta la felicidad, pues cuando lo conseguimos descubrimos que la satisfacción es más breve de lo que pensábamos...