

ÍNDICE



PRÓLOGO DE LUIS ROJAS MARCOS	09
AGRADECIMIENTOS	13
HABLEMOS	15
PRIMERA PARTE Las preguntas de la Felicidad	
01. ¿QUÉ ES LA FELICIDAD?	23
02. ¿POR QUÉ BUSCAMOS LA FELICIDAD?	31
03. ¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?	41
04. ¿PODEMOS SER FELICES A NUESTRO PESAR? ¿O INFELICES QUERIENDO?	45
05. ¿CAMINO O DESTINO?	51
SEGUNDA PARTE Los senderos de la Felicidad	
06. LA ATENCIÓN. SABER COMUNICARSE	67
07. LA RUTA ADECUADA	75
08. EDUCAR EN FELICIDAD	81
09. TRABAJAR EN FELICIDAD	87

TERCERA PARTE

Los instrumentos de la Felicidad

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 10. LA GESTIÓN DEL TIEMPO | 97 |
| 11. SABER O NO SABER QUE SE PUEDE | 103 |
| 12. EL VALOR DE CONOCERSE | 111 |
| 13. EMPÁTICOS Y SOLIDARIOS | 117 |

CUARTA PARTE

Los desafíos de la Felicidad

- | | |
|------------------------------------|-----|
| 14. AUTOENGAÑO Y DEPENDENCIA | 127 |
| 15. SIN LIBERTAD NO HAY FELICIDAD | 133 |
| 16. PERDÓN, CULPA Y CONFIANZA | 141 |
| 17. EL ENTORNO Y LAS OPORTUNIDADES | 147 |

QUINTA PARTE

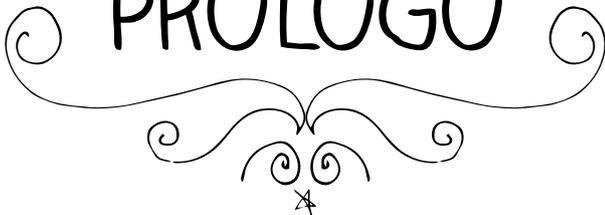
La experiencia de la Felicidad

- | | |
|--|-----|
| 18. EL CAMINO DE LA CRISIS | 155 |
| 19. ACEPTAR LO QUE SOMOS Y VIVIRLO | 161 |
| 20. LA MEDIDA DE LA FELICIDAD | 167 |
| 21. ¿SE PUEDE SER FELIZ EN LA ADVERSIDAD?
¿EN LA ENFERMEDAD Y LA POBREZA? | 175 |

- | | |
|---------------------|-----|
| A MODO DE DESPEDIDA | 187 |
|---------------------|-----|



PRÓLOGO



La felicidad es una preocupación proverbial de la literatura, la filosofía y las bellas artes. Las recetas para alcanzar la felicidad en este mundo o en el más allá constituyen el principal atractivo de las religiones. Incluso las ideologías políticas reivindican una sociedad capaz de garantizar a todos sus miembros el derecho a la búsqueda de la felicidad. Y, en los últimos veinte años, en mi propio gremio hemos llegado a la conclusión de que no basta con curar enfermedades, sino que es también importante entender los ingredientes de la felicidad y fortalecer las cualidades físicas y psicológicas que nos ayudan a conseguirla, protegerla y a superar las adversidades que nos la roban.

El primer reto que nos plantea el estudio de la felicidad es semántico. Y es que cada uno la definimos a nuestra manera. Nuestro concepto particular de felicidad depende del sentido que le damos a la vida, de nuestras ilusiones y prioridades. También influyen las experiencias que vivimos y los valores y las creencias que nos infunden la sociedad y la cultura. Además, el estado emocional moldea nuestra opinión de la felicidad pues, si estamos contentos, lo normal es que nos mostremos más abiertos a explorarla y perseguirla que si nos sentimos melancólicos. Para mí, la felicidad es el sentimiento de satisfacción con la vida en general. Esta felicidad no depende de un momento dado, sino que consiste en un estado de ánimo positivo estable que acompaña a la perspectiva favorable de la vida y alimenta las ganas de vivir y la idea de que vivir merece la pena. Con todo, aunque cada uno definamos la felicidad a nuestra manera, todos la reconocemos cuando la sentimos.

En general, las personas felices que he conocido —que son mayoría— suelen tener una perspectiva positiva de las cosas y disfrutan de las pequeñas cosas que les ofrece el día a día. Todas valoran las relaciones afectivas, se sienten contentas cuando utilizan sus aptitudes o talentos y aceptan las reglas imperfectas del juego de la vida sin amargarse.

Estoy convencido de que venimos al mundo equipados con genes resistentes que nos impulsan a perseguir aquello que nos hace feliz. Sin embargo,

desde que nacemos, los avatares diarios y la calidad de nuestro entorno físico, familiar y social pueden fortalecer o debilitar nuestra capacidad inata para construir una experiencia positiva de la vida. También nosotros podemos aprender a practicar actividades gratificantes. A fin de cuentas, nacemos y nos hacemos. Por eso, siempre he pensado que es una inversión rentable esforzarnos en conocernos a nosotros mismos y fomentar las actitudes y conductas que favorecen nuestra propia dicha.

En *Hablemos sobre Felicidad*, Juan Ramón Lucas nos presenta de forma muy amena e informativa el diálogo que mantuvieron el profesor Javier Fernández Aguado y Sandra Ibarra, presidenta de la Fundación de Solidaridad Frente al Cáncer que lleva su nombre. Juan Ramón no sólo participa en el diálogo, sino que –de manera natural y a menudo subliminal– dirige hábilmente el ritmo y la sintonía de las conversaciones de los miembros de la orquesta. El contenido es enriquecedor e ilustra de forma cercana y entrañable las vicisitudes vividas por los dialogantes y otras personas que, como ellos, han buscado, encontrado y protegido la felicidad, pese a haberse enfrentado a adversidades y desafíos importantes. Estoy de acuerdo con el principio que destila este instructivo diálogo que afirma que la búsqueda de la felicidad es un objetivo que tenemos en común todos los seres humanos. También comparto la importancia de hacernos la pregunta ¿cómo puedo construir mi felicidad? Igualmente, me apunto a otras muchas afirmaciones, incluida la que mantiene que «la solidaridad, ese sentimiento de unidad hacia un fin o por unas metas comunes, es uno de los más eficaces alimentos de la Felicidad». Sin duda, el mejor negocio que existe es el bien común.

A lo largo de los diálogos, Juan Ramón, Javier y Sandra comparten con valentía sus experiencias y pensamientos con los lectores. En respuesta a las agudas reflexiones y preguntas de Juan Ramón, Javier y Sandra expresan opiniones muy sugestivas y eficaces. Por ejemplo, «la felicidad es un camino y no una meta, que requiere atención y determinación, vive de relacionarnos con los demás y necesita la comunicación para abrirse paso». Con sus propias palabras y trayendo a colación las de otros pensadores influyentes, nos recuerdan la importancia de conocernos, de ser conscientes de nuestras posibilidades, de vivir y nutrir solidaridad y de no dejar de alimentar el amor.

Me ha llamado la atención la espontaneidad de los dialogantes y su audacia a la hora de romper el principio profundamente cultural que existe en España –y en otros países europeos– que exige mantener todo lo relacio-



nado con la felicidad personal en secreto. Unos callan por modestia o por aprensión a producir envidia en quienes los escuchan; otros se guardan su dicha por miedo a atraer la mala suerte. Pero pienso que, sobre todo, se trata de una norma social muy arraigada influenciada por las deprimentes conjeturas sobre la naturaleza humana y la felicidad emitidas durante siglos por filósofos muy respetados. En estas culturas se opta por la queja como tema imprescindible de conversación. De hecho, la queja juega un papel fundamental en las relaciones sociales. Mientras es perfectamente aceptable comentar las desdichas del prójimo, hablar de la propia felicidad está mal visto. Y, en tiempos de crisis, sacar a colación la felicidad, como no sea para hablar de su escasez, supone una muestra de mal gusto, de mala educación.

Hablemos sobre Felicidad es un instructivo concierto de excelentes ideas y consejos que nos brinda respuestas a muchas de las preguntas que nos hacemos y nos ofrece sugerencias prácticas y sensatas para fortalecer nuestra habilidad para sentirnos felices. Una de las conclusiones que he sacado es que el sentimiento de haber vencido un obstáculo que se interpone en nuestro camino hacia la felicidad a menudo se convierte en una inyección de optimismo y confianza.

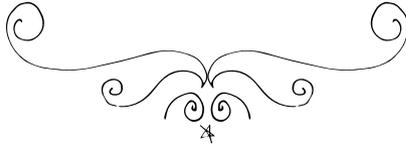
La lectura de este libro no sólo nos aporta conocimiento a todos aquellos que sentimos curiosidad por entender mejor la dicha humana, sino que además es de gran utilidad para quienes aspiramos a sacarle a la vida lo mejor que ofrece y estamos abiertos a aprender de otros para lograrlo. Una lección tan real como esperanzadora que he vuelto a aprender leyendo *Hablemos sobre Felicidad* es que, más que un ideal abstracto e intangible al que aspiramos, la felicidad o la satisfacción con la vida es una meta realista que todos podemos alcanzar, palpar, sentir y proteger si nos conocemos y nos la trabajamos.

Luis Rojas Marcos

Médico y profesor de Psiquiatría de la Universidad de Nueva York



AGRADECIMIENTOS



GRACIAS A TODOS LOS QUE HABÉIS COMPARTIDO EL RECORRIDO DE ESTE PROYECTO DESDE LAS PRIMERAS CONVERSACIONES HASTA ESTAS PÁGINAS.

A SANDRA POR ILUSTRARME CADA DÍA EN EL CONOCIMIENTO DE LA FELICIDAD.

A JAVIER POR DARME PISTAS PARA DISFRUTARLA.

A ANA, MERCEDES Y JUAN POR COMPARTIRLA.

A LUCRECIA Y JUAN RAMÓN POR BUSCARLA PARA MÍ.

A JESÚS POR AQUELLOS MARAVILLOSOS AÑOS.

A LUIS ROJAS MARCOS POR MOSTRARME SIEMPRE LO MEJOR DE LA CONDICIÓN HUMANA Y DEJAR AQUÍ HERMOSAS NOTAS DE ALIENTO Y ESTÍMULO.

A CHRISTIAN POR DAR MÁS VIDA A LOS DIÁLOGOS PONIÉNDOLES IMAGEN.

A JEANNE BRACKEN, LAURA DÍEZ Y BEATRIZ RASO DE LID EDITORIAL POR CREER EN ESTE PROYECTO Y REMAR SIEMPRE A FAVOR. Y NATURALMENTE, DE MANERA MUY ESPECIAL, A LAURA MADRIGAL, POR EDITAR CON TANTO OFICIO Y CARIÑO. SIN ELLA ESTE LIBRO NO HABRÍA SIDO POSIBLE.



HABLEMOS



¡VAYA, OTRO LIBRO DE AUTOAYUDA!

Ahora Juan Ramón Lucas, otro «listo» que se mete a psicólogo y nos dice qué tenemos que hacer para encontrar eso que llamamos Felicidad. Ahí está él, en la portada, con otros dos mosqueteros brindándonos esta enésima receta con un dibujo de sonrisa que sumar a la que ellos ofrecen.

Pero si ya estás aquí, si has abierto las tapas y te has asomado a las primeras palabras, es porque al menos hemos conseguido despertar tu curiosidad. ¿Por qué? Pues, en primer lugar, porque te interesa el tema: la Felicidad, el objetivo de nuestro afán diario; una aspiración vital, individual y colectiva por la que trabajamos y nos trabajamos aunque no seamos conscientes de ello. Y no nos agotan nunca su búsqueda ni las pistas que otros puedan darnos. También puede ser que, para ti, las personas que mantuvieron el diálogo que recorre este libro cuentan con crédito para hablar de emociones.

El profesor Fernández Aguado, único pensador europeo contemporáneo sobre quien en plena actividad se ha organizado un simposio para analizar su pensamiento, lleva años reflexionando y escribiendo sobre la forma en que modelamos y gestionamos nuestras emociones para dirigir nuestras vidas y nuestros esfuerzos. Sandra Ibarra, presidenta de la Fundación Sandra Ibarra de Solidaridad Frente al Cáncer, se ha enfrentado a la adversidad en las dos ocasiones en las que esta enfermedad le ha modificado sus cálculos de vida. Ambos han vivido y gestionado la Felicidad por razones diferentes y desde distintos territorios y los dos son susceptibles de aportar ideas propias, de proponer y compartir experiencias singulares y de trazar nuevas rutas en el mapa de nuestra búsqueda cotidiana.

No estás, por tanto, ante un libro más sobre la Felicidad. Ni mucho menos ante una propuesta de autoayuda. Lo que tienes entre manos es un plano para encontrar tu propio camino, las pistas que ofrecen quienes han caminado y caminan en busca de la Felicidad y han sido capaces de encontrarla y tratarla de tú en los momentos más complicados.

Todo empezó hace poco más de un año durante un almuerzo en Madrid. Antes de los postres decidimos que la conversación que habíamos empezado a mantener debería tener continuidad. Había leído a Javier Fernández Aguado y sabía de su pericia a la hora de aplicar al presente las enseñanzas de la historia, pero no le conocía personalmente. Sandra había contactado con él tiempo atrás para hablar sobre los modelos de gestión que Javier ha creado y desarrollado y llevarlos al ámbito de las ONG, lo que supondría un paso fundamental en el camino en el que está empeñada desde hace años al frente de su fundación: gestión eficaz y con criterios empresariales para conseguir los objetivos solidarios.

Aquel día, Sandra y Javier habían quedado para comer en un restaurante del barrio de Salamanca y ella me animó a que les acompañara. Era una buena oportunidad para conocerle. Aunque yo tenía un compromiso previo, ajusté horarios para poder al menos saludar al profesor al principio de la comida. La impresión inicial fue muy grata; las primeras palabras, inteligentes y cordiales. Después, los minutos volaron con esa imperceptible levedad que hace que pierdas la noción del tiempo cuando te concentras en algo mucho más importante.

Me fascinó Javier Fernández Aguado. Me sedujo su hablar pausado, su sabiduría precisa y su permanente brillo en los ojos; pero sobre todo me encantó su forma de escuchar, el profundo respeto con que atendía las palabras de sus interlocutores, la decidida voluntad de hacer que nos sintiéramos importantes por lo relevante que era lo que decíamos. Saber escuchar abre la puerta a conocimientos y emociones nuevas, es un camino a la Felicidad individual y es también una saludable manera de hacer felices a los demás regalándoles la sensación de sentirse útiles.

Quizá fue ahí donde nació todo. O, tal vez, mientras Sandra contaba la historia sobre el origen y el largo viaje de su libro *Las Cuentas de la Felicidad*. El caso es que en un momento de nuestra conversación, durante el primer plato, y cuando estaba a punto de abandonar la tertulia para atender a la otra cita que tenía fijada, saltó la chispa.



JR Lucas- Qué pena no tener ahora un programa de radio para que se pudiera escuchar vuestra conversación sobre la Felicidad. Todo lo que estáis contando es muy interesante y podéis ayudar a muchísima gente con el relato de vuestras experiencias... ¡Esto habría que contar! ¿Un libro?...

Javier- Podría ser la suma desde un punto de vista más conceptual, que es el mío, y desde la experiencia de Sandra en la vida y en la enfermedad...

JR Lucas- Me parece fantástico, ¡hablemos sobre Felicidad! Os sentáis a conversar largo y tendido acerca del tema y, con lo que sabéis y vais a contar, hacemos algo que sirva para reflexionar y para repensarnos. Pero, no sólo eso, también para aprender por qué caminos buscar y vivir la Felicidad.

Un mes después grabamos la primera conversación. Durante semanas, e hilando fino horas y calendarios –las agendas de ambos conversadores no son precisamente espacios vacíos–, conseguimos encontrar momentos para el lúcido diálogo en torno a la Felicidad. Sentados en una mesa dispuesta como un estudio de televisión y rodeados de cámaras y focos, el intelectual y la activista frente al cáncer, confrontaron y completaron sus teorías. Javier como conocedor de la historia del hombre y su condición; también como creador de modelos basados en la experiencia de siglos para aplicarlos a la gestión moderna. Sandra como ejemplo de superación a raíz de haber afrontado una enfermedad como el cáncer a la que venció en dos ocasiones, no sólo por la pericia médica, sino por abrir caminos propios y ensayar formas de enfrentarse física y anímicamente al dolor y la incertidumbre. Un trayecto que aún sigue recorriendo.

Ambos, sensibles y vitalistas, generosos e inteligentes, hablaron sin reservas de sus lecturas y de sus miedos. Establecieron paralelismos entre lo vivido y lo estudiado y dejaron, a todos los que asistimos de una forma u otra a aquellos diálogos, materia suficiente para trabajar y trabajarnos la Felicidad. Reflexiones, experiencias y pensamientos que ahora pongo a tu disposición para que te sean tan útiles como me fueron a mí.

No había un fin determinado. Tampoco una meta concreta para definir teorías u objetivar vivencias. Decidimos hablar de Felicidad porque queríamos compartir visiones y experiencias; porque creíamos y creemos firmemente que es necesario poner sobre el tapete la Felicidad como



objeto de debate y diálogo público; porque queríamos ir más allá de la búsqueda individual que propone la muy abundante literatura que ya hay sobre la cuestión.

Partiendo de un guión esencial, un «esqueleto» al que había que dotar de consistencia, fuimos desgranando diálogos sobre las preguntas esenciales en torno a la Felicidad, los caminos para llegar a ella, los obstáculos a los que se enfrenta o la experiencia de cada uno al alcanzarla y sentirla. A veces comparto sus opiniones y hasta me permito comentarlas, aumentarlas e ilustrarlas, pero en otras ocasiones no.

El libro es un relato lo más fiel posible a aquellos encuentros en los que la conversación fluía, iba de un lado a otro, saltaba, regresaba, ahondaba y recuperaba comentarios anteriores. Así se refleja en estas páginas. No esperes encontrar una tesis ordenada y desarrollada, ni siquiera un relato con planteamiento, nudo y desenlace. Aquí hablamos de la Felicidad y nuestra intención con este libro es compartir el diálogo, abordar la Felicidad en voz alta para invitarte a ti y a los demás lectores a que lo hagáis vuestro y enriquecer las reflexiones de Sandra y Javier. Como dice la canción, se dejaron llevar por mí, pero yo también seguí sus huellas cuando eran ellos quienes libremente marcaban el camino con la conversación.

Lo fundamental era enunciar elementos relevantes a partir de los cuales pudieras extraer tus conclusiones para luego abrir tus propios caminos y transitar por ellos compartiéndolos. Un diálogo no es un ensayo, del mismo modo que una entrevista no es una columna. El ejercicio de este libro se acerca más al periodismo de batalla que al análisis, a la conversación pausada que va entresacando ideas, que a la reflexión profunda sobre el sentido de una aspiración universal como es esta.

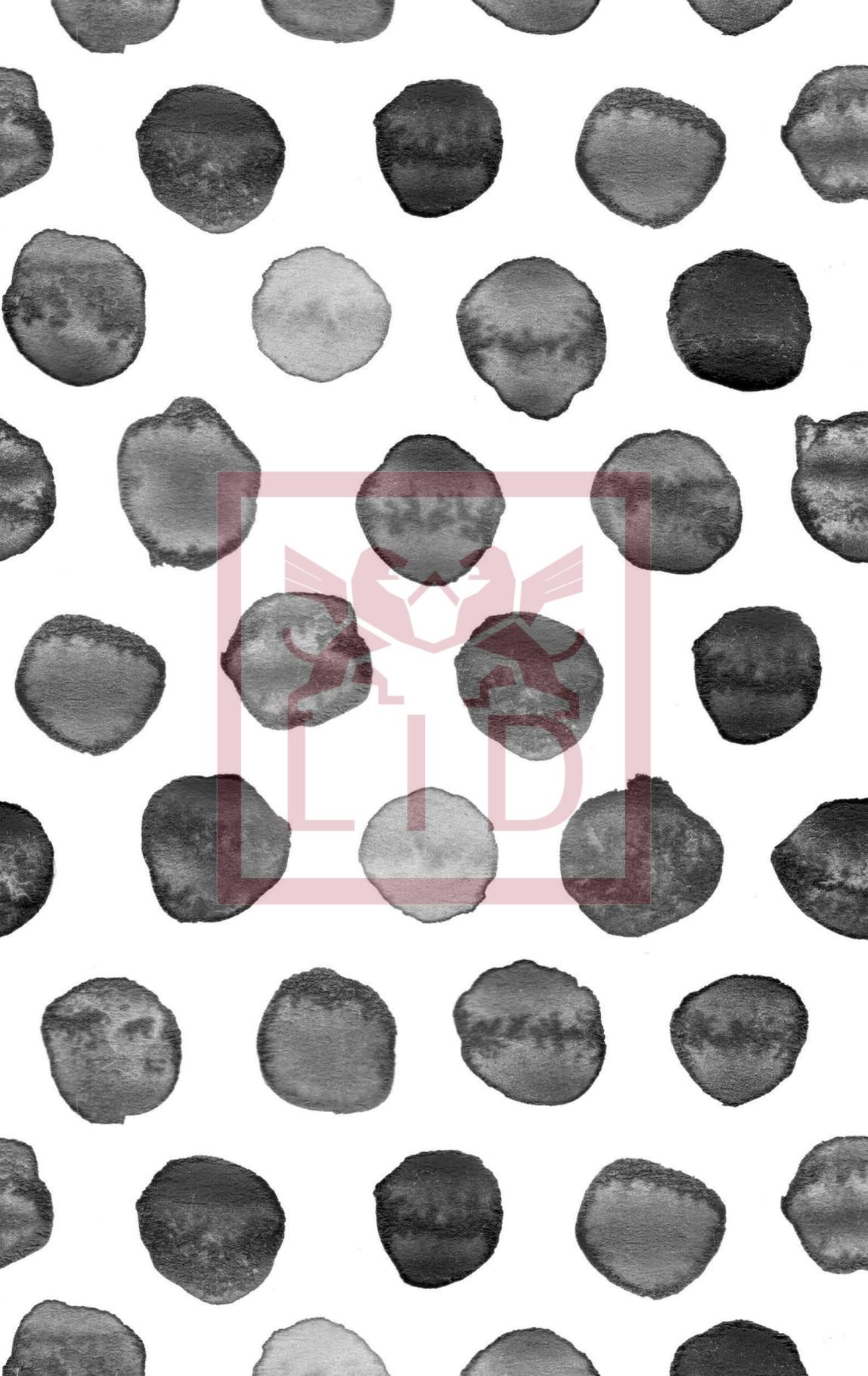
Este es un viaje por etapas. La primera de ellas nos lleva a preguntarnos qué es y por qué la buscamos. Después exploraremos sus senderos: la ruta adecuada, la comunicación o la educación. En la siguiente etapa conoceremos cuáles son sus instrumentos, entre ellos la gestión del tiempo, la empatía o la solidaridad. De sus riesgos y desafíos, de la necesidad de libertad y confianza y del valor del entorno hablaremos en la cuarta etapa. Y, por último, viviremos la experiencia de la Felicidad, aprendiendo que aceptar cómo somos no es lo mismo que ser conformistas y que se puede ser feliz en la crisis y en la adversidad.



Estoy seguro de que cualquiera de nosotros puede encontrar emociones conocidas y experiencias vividas o imaginadas, pero cercanas al fin. Hablamos de uno de los valores esenciales para todos, de algo que es al mismo tiempo camino y destino, por lo cual somos capaces de crear y destruir.

El resultado de aquellos encuentros son estas páginas que te dispones a leer y los aportes audiovisuales que también recoge esta singular edición de conversaciones sobre la Felicidad. No pretende ser una guía de viaje, pero sí, insisto, un mapa con recomendaciones que además sugiere caminos y propone visitas que nos parecen suficientemente interesantes como para ser compartidas y debatidas, para el más importante de los viajes que realicemos: la experiencia de nuestra propia vida.







PRIMERA PARTE

LAS PREGUNTAS DE LA FELICIDAD



¿Se puede definir la Felicidad? No es una opción improvisada o un capricho tipográfico utilizar la «F» mayúscula para escribir el concepto, idea, vivencia, experiencia, objetivo o meta que nos disponemos a afrontar Sandra Ibarra, Javier Fernández Aguado y quien estas líneas escribe: desentrañar los caminos de la Felicidad.

La mayúscula tiene vocación de transmitir una impresión inmediata sobre la importancia que concedemos a tan delicada materia. Nos trasciende a cada uno de nosotros y, al mismo tiempo, su necesidad y su búsqueda llena de sentido nuestras vidas. Sacrificamos a ella planes, propiedades y personas, y sentimos frustración y desamparo cuando no conseguimos alcanzarla. Nos llega a impulsos, a veces breves, a veces constantes, a veces inesperados, pero siempre gratos. Pero, ¿sabemos lo que es? Probablemente no. O no del todo.

Para empezar, porque su definición en el Diccionario de la Real Academia Española es tan parcial como cuestionable: «Estado del ánimo que se complace en la posesión de un bien». ¿La Felicidad es un estado de ánimo? ¿La posesión de un bien es la esencia de la Felicidad? Aristóteles identificaba Felicidad con conocimiento, Ortega con satisfacción, Kant con un ideal imaginario y Gregorio Marañón con la ausencia del dolor. Todos son válidos, todos insuficientes.

Y, con esta premisa, comienzan nuestras conversaciones sobre la Felicidad, desgranando una primera impresión sobre el concepto, su carácter esencial y sus componentes, alrededor de una mesa de tres en la que este testigo se apresta a atender y anotar.

Javier- Creo que se pueden dar indicaciones sobre qué es la Felicidad pero considero muy difícil definirla. Yo me atrevo a realizar una primera aproximación señalando que la Felicidad no es una meta a la que aspirar, no es algo que lograremos cuando hagamos determinadas cosas, sino que considero que la Felicidad es el modo en el que caminamos; la Felicidad no es un objetivo, sino que es una realidad que podemos tener presente si somos capaces de actuar de determinada manera.

JR Lucas- ¿Un camino, una vivencia cotidiana?

Javier- Hay gente que considera que será feliz cuando pueda vivir de sus rentas. El conde de Romanones aseguraba que su reto era lograr vivir de las rentas de sus rentas. Creo que no es así, que la Felicidad es fruto del modo en el obramos en el presente.

Un camino, no un objetivo. Un recorrido, no un final. Una vivencia constante, más que una meta vital. Partimos por tanto, para Fernández Aguado, de una realidad en presente continuo que experimentamos al mismo tiempo que caminamos hacia ella.

Sandra Ibarra también cree que la Felicidad no es un fin, sino una consecuencia y opina, como Javier, que está presente en el presente.

Sandra- Una consecuencia de pequeños actos. Tú eres feliz porque tu familia y tu entorno están bien; porque no se te ha estropeado el coche, porque te funciona y porque puedes hacer ese viaje que tenías previsto. Son pequeñas cosas: qué bien que ha salido adelante este proyecto, que esta persona me ha enviado un mensaje, porque un mensaje inesperado también te hace sentir feliz. De modo que la unión a lo largo del día –siempre hablo de objetivos cortos– de pequeñas cosas que te han salido bien, que tú consideras que han ido bien, hace que al final puedas sentirte feliz. Y al día siguiente, y al otro, y terminas teniendo una semana feliz, un mes feliz, un año feliz. Está en nosotros; no hay más que prestar atención y encadenar muchos pequeños momentos para que nos salgan las cuentas de la Felicidad.

Esta va a ser una de las sendas por las que transiten estos diálogos: la Felicidad como aspiración de presente, como algo que hay que buscar en nuestra vida cotidiana, no como un objetivo ante el que se marquen plazos.

Javier- Coincido con Sandra y añado un ejemplo, un caso real:

Una pareja decidió divorciarse y el abogado le preguntó a ella:

–Usted, ¿por qué quiere divorciarse?

–Es que antes, el día de mi aniversario, este me regalaba unas flores; antes, los domingos, este hacía esto y aquello...

La mujer se refirió a varios temas y el marido, al que se había referido como «este» en toda la conversación, clamó diciendo a la mujer:

–Pero es que todo eso son tonterías.

Ante lo que ella, respondió:

–Sí, pero es que mi vida está hecha de tonterías.

¿Serán las «pequeñas cosas» que cantaba Serrat? ¿Será la Felicidad sencilla de Schumacher en *Lo pequeño es hermoso*? Según afirma Javier, «la Felicidad, con terminología Aristotélica, es la correcta combinación entre lo que hacemos, el cómo lo hacemos, con quién lo hacemos y por qué lo hacemos».

JR Lucas- El placer de las cosas cercanas. ¿O no deberíamos hablar de «placer»?

Javier- Hay una distinción que a veces se soslaya y es la diferencia que existe entre Felicidad y placer. El placer es la Felicidad de una parte del cuerpo. Pero la Felicidad es otra cosa, es una percepción global.

Globalidad que afecta también al territorio mismo de la Felicidad porque, aunque se viva como una experiencia individual, no debe alejarnos de la realidad y necesita de la comunicación y la interacción, tal como apunta Sandra y explica el profesor.

JR Lucas- El ser humano no es una realidad aislada. En terminología del filósofo alemán Martin Buber, «no hay yo sin tú». Las personas necesitamos la interrelación. No podemos vivir ensimismados o engolfados en nosotros mismos. La Felicidad reclama esta interrelación con los demás: somos más felices en la medida en que nos sentimos a gusto con quien caminamos.

Sandra- De hecho, casi todos los ejemplos que hemos puesto son situaciones compartidas que hacen que uno sea feliz. La vivencia parte de la individualidad, pero también depende de cómo esté tu entorno y cómo estén los demás. A mí me pasa con mi relación familiar, con mis hermanas: sus éxitos son mis éxitos y sus fracasos



son mis fracasos. O como sucede, por ejemplo, con la pareja, con quien las penas son la mitad y las alegrías el doble.

Javier- Kierkegaard afirmaba que las puertas de la Felicidad se abren hacia fuera y quien intenta abrirlas hacia adentro lo único que consigue es cerrarlas más fuertemente. El ser humano, desde el punto de vista antropológico, tiene que alienarse. No en el concepto marxista, que en mi opinión es incorrecto, sino en el sentido profundo: alienarse es una expresión que procede de un término latino que es *alienus*, que significa «hacerse otros». Nosotros somos felices en la medida en que somos capaces de salir de nosotros mismos, contemplar la realidad desde una aproximación generosa de uno mismo y de las propias realidades. Aquellas personas que se ensimisman, que se dejan abrumar por las circunstancias, acaban siendo infelices.

Las puertas de la Felicidad se abren hacia fuera, pero esta parece cocinarse dentro porque depende de la actitud y la disposición. Actitud, disposición y entorno. Cada cual jugando su papel: lo que puede ser entendido como que yo no soy completa y exclusivamente responsable de mi Felicidad, pero tampoco lo son sólo los demás, ya sean cercanos, lejanos, jefes o gobernantes.

De modo que en las primeras consideraciones ya empezamos a vislumbrar que esto es cuestión que ha de trabajarse de entrada en la propia casa, empezando por saber qué queremos y cómo lo vamos a hacer.

Javier- Para llevarse bien con los demás es esencial llevarse bien con uno mismo. Cuando una persona no sabe relacionarse, yo siempre considero que el gran problema es de esa persona, que no está consiguiendo que su estructura mental, sentimental, afectiva, incluso racional, funcione de manera adecuada.

Hay una novela de un premio Nobel poco conocido de origen serbio, Ivo Andric, titulada *La señorita*, en la que el tema de fondo es una rica heredera, Rajka Radakovic, que considera que la Felicidad va a ser prescindir de los demás y acumular caudales. Muestra la novela que cuando uno intenta vivir para sí y en sí, al final lo que hay es soledad e insatisfacción. Es una muy buena descripción de cómo una persona, teniéndolo aparentemente todo, sobre todo realidades tangibles, al prescindir de los intangibles, es la encarnación de la infelicidad.

Sandra- Ser consciente de lo que quieres, ser honesto con uno mismo, saber qué esperas y qué necesitas de los demás... y algo muy importante: la comunicación. Porque a veces, al caminar con un equipo profesional o con una pareja, o con tu familia, si no comunicas cómo te sientes o qué te pasa, se pueden terminar viviendo realidades diferentes.

Javier- Es lo que yo llamo refugio afectivo y está muy directamente relacionado con la Felicidad. De hecho, las personas más felices que conozco no son las que tienen más ni las que han llegado más lejos en lo profesional, sino aquellas cuyo refugio afectivo es de verdad sólido porque hay una comunicación fluida.

JR Lucas- Compartir y comunicar en el territorio de los afectos...

Según Fernández Aguado, «somos máquinas de hacer felices a otros cuando los reconocemos en su individualidad. No de manera racional, no mercantilmente, sino en su propia existencia».

Javier- Con las necesidades básicas cubiertas, la Felicidad es una cuestión sobre todo de sentimientos, no de racionalidad. Yo creo que precisamente por eso la Felicidad se resiste a ser definida, porque es algo que se vive mucho más que algo que se explica. El ser humano tiene tres facultades: razón, voluntad y sentimientos. Estas tres facultades deberían ser armónicas pero, por desgracia, no siempre lo son. Y el núcleo de la Felicidad hace referencia al corazón. La conciencia sobre la inteligencia emocional es muy

REFUGIOS AFECTIVOS

El refugio afectivo lo encontramos en el diálogo y la interrelación con los demás. No estamos diseñados para estar solos, necesitamos a alguien que nos diga qué bueno que viniste, o qué bueno que estás aquí porque no hay yo sin tú. El refugio afectivo es ese territorio de seguridad que construimos con quienes se comprometen con nosotros y ante quienes nos sentimos comprometidos.



anterior a Goleman. Cuando en el antiguo Egipto se enterraba un cadáver que se pudiera permitir el lujo de ser momificado, se le habían extraído todas las vísceras que se introducían en los vasos canopes en honor al rey y a dios. Todas, menos una: el corazón. Este permanecía en la momia, porque los egipcios sabían que la Felicidad se encontraba en el corazón, no en otra víscera. Javier Zubiri hablaba de «inteligencia sentiente». La Felicidad responde a ese sentimiento del corazón y por eso todos podemos ser felices y hacer felices a otros. Por este motivo digo que somos máquinas de hacer felices.

Sandra- Siempre hay que tener un sitio al que volver, alguien a quien querer y alguien con quien compartir las cosas. Yo creo que esto resume muy bien esa emoción de la que estamos hablando, que reside en el corazón, incluso aunque se manifieste de una manera racional o a través del cerebro. ¿Qué sucede, por ejemplo, con la música?... escuchas una canción y te acuerdas de con quién estabas y qué hacías. Es la emoción lo que moviliza el recuerdo.

Javier- Pedro Salinas, en *La voz a ti debida*, lo expresa de otra manera: «cómo me gustaría ser lo que te doy y no quien te lo da». En esa misma obra, utiliza otra expresión «qué alegría vivir sintiéndose vivido». Nosotros, cada uno de nosotros, tenemos limitaciones evidentes, pero lo que estamos procurando darle a la persona amada, en el fondo, es «quiero hacerte feliz y me gustaría que no hubiera ruido en mi modo de dártelo». La generosidad es lo que permite, en mi opinión, esa Felicidad.

JR Lucas- Y abrir la puerta a lo que Sandra Ibarra llama los «círculos de positividad».

Sandra- Si has prestado atención, has escuchado esa canción y te ha llevado a un momento bonito, has sido generoso o has recibido una palabra agradable, resulta que tienes una sonrisa y, como entras con esa sonrisa en un lugar, te la devuelven y la sensación se va transmitiendo. Se genera un buen ambiente que facilita que al final salgan bien las cosas y, como salen bien, vuelves a estar feliz. A veces, en momentos complicados o hasta caóticos, esforzarse por romper los círculos de negatividad pueden invertir el ánimo y entrar en estos círculos positivos que te llevan a encontrar de nuevo la Felicidad.



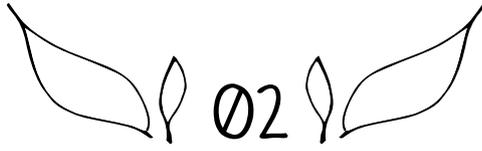
CÍRCULOS DE POSITIVIDAD

Se puede actuar sobre nuestra realidad inmediata procurándonos Felicidad a nosotros y a los demás. Es el poder de la actitud y las acciones. Un gesto grato, una sonrisa, invitan a quien se lo ofrecemos a responder de la misma forma, creando con ello una atmósfera agradable; y de esa atmósfera será más fácil que salgan más gestos gratos que nos hagan sentir bien, y seguir contagiando esa sensación que al mismo tiempo reforzamos en nosotros mismos con más respuestas positivas. Y la rueda avanza y nos sentiremos cada vez mejor.

JR Lucas- ¿Y eso cómo se hace?

Sandra- Siendo conscientes y prestando atención. Incluso escuchando a los demás cuando nos digan que nos equivocamos, que no vamos bien. Es un músculo que hay que ejercitar. Podemos conseguirlo porque tenemos una gran capacidad de autocontrol; yo lo aprendí en el proceso de la enfermedad. Se trata de decidir ser protagonista de tu vida o víctima de la adversidad. Y, si decides ser el protagonista de tu vida, serás capaz de dar la vuelta a las cosas. Ver el vaso medio lleno o medio vacío es algo que también se ejercita. Somos más fuertes de lo que creemos, tenemos la posibilidad en las manos de cambiar la actitud. Mi frase preferida es que no nos hacen daño las cosas sino la idea que tenemos de ellas. Una visión más clara nos permitirá cambiar esa realidad.

 La primera pregunta sobre la Felicidad nos ha puesto frente a la idea general que cada uno de ellos tiene en torno a ella: es un camino y no una meta, requiere atención y determinación, vive de relacionarnos con los demás y necesita la comunicación para abrirse paso. Se conserva y crece en los refugios afectivos y se estimula a través de los círculos de positividad.



¿POR QUÉ BUSCAMOS LA FELICIDAD?



- Necesitamos ser felices
- Educar en Felicidad
- Perder en norte
- Cultivar nuestra naturaleza
- ¿Miedo al fracaso?
- La teoría de los opuestos
- Envidia por emulación
- La Felicidad y la política
- Influir y motivar
- Vivir y durar

Jamás he conocido persona alguna que afirme que no quiere ser feliz. Muchas no lo reconocen, otras disfrazan la búsqueda de la Felicidad en generosidad hacia los demás e, incluso, las más lúcidas encuentran en la solidaridad, en esa acción generosa para con los suyos, la satisfacción profunda que les hace felices. Pero nadie que reivindicara la infelicidad.

El psiquiatra Luis Rojas Marcos sostiene que el instinto de la Felicidad es genético, que todos nacemos con la capacidad de proteger y buscar nuestra satisfacción en la vida. Y pone como ejemplo a los niños: «si les dejamos tranquilos, de forma natural van a ser felices, porque está en sus genes».

En este sentido, Sandra Ibarra afirma que esa búsqueda es innata desde que somos pequeños. Los niños se sienten confortables con el abrazo de su padre o de su madre, con el alimento que les gusta... Cuando somos adultos, esas formas de ser feliz empiezan a complicarse un poquito, nos entra el «virus del adulto», empezamos a ver la vida con ese virus y perdemos de vista las cosas importantes».

Poniéndonos más filosóficos, podríamos recordar que Feuerbach fundamentaba, en ese instinto de la Felicidad, nada menos que el cimiento de la moral. Probablemente la mejor novela de André Maurois sea *El instinto de la felicidad*, un instinto que es real, que está ahí porque, como sostiene Javier Fernández Aguado: «el ser humano, todos, cada uno de nosotros, necesitamos ser felices. No hay ninguna realidad, política, religiosa, sexual, intelectual o deportiva en la que estuviésemos todos de acuerdo, salvo el hecho que queremos ser felices».

JR Lucas- ¿En todas las culturas?

Javier- Todos queremos ser felices. Lo que sucede es que los caminos hacia la Felicidad son planteados de manera diferente en diversas culturas y diferentes épocas. El monje que abandona el mundo, se disciplina y ayuna, lo está haciendo porque quiere ser feliz, porque su destino es la Felicidad y eso es lo que a él le permite considerar que está siendo feliz. Lo mismo que el borracho considera que perder la noción de la realidad es lo que le genera Felicidad.

Sandra- Yo creo que buscamos la Felicidad porque es una necesidad, porque no podríamos vivir de otra manera.

Instinto, necesidad. La búsqueda de la Felicidad como rasgo común universal de la condición humana, una carrera en la que todos participamos, pero a menudo sin ser conscientes. No sólo sin tener claro el destino, sino negándonos el placer del viaje, el disfrute del paisaje. Escribió Mario Benedetti: «preferimos perderlo, dejarlo transcurrir sin siquiera hacer el razonable intento de asirlo. Preferimos perderlo todo, antes que admitir que se trata de la única posibilidad y que esa posibilidad es sólo un minuto y no una larga, imposible existencia».

Sandra- A veces estamos buscando cosas que no son. Si eres capaz de buscar esos pequeños placeres que te satisfacen, conseguirás ser feliz. Pero no aprendemos, olvidamos la historia y que las preguntas siguen siendo las mismas. Es verdad que, como decía Benedetti, nos cambiaron las preguntas cuando creíamos tener las respuestas, pero siempre nos podemos hacer nuevas preguntas que nos ayuden a crecer.

Javier- Las grandes preguntas de la humanidad son siempre las mismas, lo que sucede es que, cuando son respondidas, pasan al olvido y pronto la siguiente generación se las vuelve a hacer. Aunque sea otra la respuesta o, como antes decía, se tomen otros caminos. La primera (¿quiénes somos?) es transformada por cuánto tienes o cuánto ganas; es la enfermedad del mercantilismo que es la que da lugar a las castas, que es lo que genera las clases sociales y la escisión. El error es pensar que existen realidades tangibles que son las que diferencian a una persona de otra. El de dónde venimos se ha sustituido por dónde has nacido, de modo que si uno nace en determinado pueblo o región es aceptado o rechazado. Es el nacionalismo, ese nacionalismo racista y excluyente que desprecia al que no ha nacido en su pueblo o es de otro color. Y en cuanto al dónde vamos, ha sido sustituido por la enfermedad del hedonismo, por... dónde vamos a cenar.

Sandra- Falta educación, no nos enseñan a ser felices ni nos dan pistas o caminos por los que poder llenar esa maleta del viaje hacia la Felicidad.

Javier- No creo que no se eduque para la Felicidad, lo que sucede es que hay momentos en la historia en los que la Felicidad se



enmarca dentro de determinados objetivos. Ahora se educa para ser el más rico del cementerio. El objetivo es mercantilista. De modo que no es que no se eduque para la Felicidad, es que se ha perdido el norte de la Felicidad.

Tal vez haya que prestar más atención a la forma en que se moldea la personalidad de los niños desde la escuela y encontrar el camino para que el «virus del adulto» del que habla Sandra no afecte al instinto de Felicidad cuando nos sea inoculado.

Javier Fernández Aguado nos invita a mirar a los clásicos, a Aristóteles y su *Ética a Nicómaco*, las enseñanzas de un gran sabio a su hijo para que sea feliz: «Aristóteles le dice a Nicómaco que cada uno de nosotros somos dos en uno. Primero somos nuestra primera naturaleza, somos las realidades física, psicológica y psiquiátrica con las que nacemos y con las que nos moriremos. Hay gente que nace con capacidad y habilidad para hablar idiomas, para jugar bien al fútbol... es lo innato. Sobre esa primera naturaleza, vamos construyendo, mediante la formación, mediante la educación y mediante el entorno, una segunda naturaleza: el conjunto de hábitos que nos permiten ser como queremos ser y como nos dejan ser. Y ahí entra la educación. En la primera naturaleza llevamos un sello inscrito que dice “quiero ser feliz”; en la segunda, hay entornos que permiten dirigirse hacia la Felicidad de una manera más cómoda».

Habría entonces que reflexionar sobre qué educación debería darse para construir esa segunda naturaleza de forma eficaz. En palabras de Javier Fernández Aguado, «deberíamos superar el mercantilismo, el nacionalismo racista y el hedonismo como enfermedades porque la Felicidad se logra por encima de esas patologías». Sandra afirma que dichas patologías «te llevan también a medir de forma equivocada el éxito o el fracaso. Más aún cuando la sociedad nos está mostrando unos iconos que hacen que se genere frustración porque ponen ante nosotros ejemplos que no son reales o metas inalcanzables».

Se identifica éxito con dinero, fama o posesiones. Y el fracaso se toma como una derrota. Continúa Sandra:

Sandra- Habría que educar en entender el fracaso, la adversidad, como parte de la vida. Que no te provoquen frustración. Los fracasos forman parte de la vida, la adversidad es la vida y los paréntesis también son la vida.



Javier- Hay un punto ahí muy interesante y es que en la educación habría que procurar desde muy pronto enseñar a gestionar de manera adecuada la frustración en varios sentidos. La vida está necesariamente abocada a callejones de frustración de los que algunos deben salir y otros se quedan encerrados; hay gente que experimenta el dolor o el fracaso en cualquiera de sus modalidades –Sandra lo ha tenido bien presente– y, a partir de ahí, ya genera una especie de tristeza vital, de angustia, pero hay otros que son capaces de repensarse, de reinventarse...

Sandra- Es que ante la adversidad se trata de eso, de hacer que nos sirva para poder ver lo que no vemos en condiciones normales; o que el dolor o la crisis nos lleven a preguntarnos ¿para qué me está sirviendo? Eso es gestionar de forma adecuada la frustración y la adversidad. Puedes ser capaz de reinventarte gracias a ella o quedarte en tu casa llorando lo desgraciado que eres por tenerla que vivir. Como decíamos antes, es una cuestión de actitud.

Javier- Hay muchas personas que viven llorando por la leche derramada en vez de considerar que todavía queda algo de leche que es la que hay que cuidar. De manera un poco brusca, el refranero dice que no se hacen tortillas sin romper huevos.

Recuerda el profesor una experiencia personal de cierre en una multinacional en la que trabajaba: «hubo allí bastantes despidos, mucha gente se tuvo que reposicionar y la mayoría de ellos están mejor ahora. Si aquella multinacional hubiera seguido adelante, muy probablemente hubieran vivido de un modo que podríamos denominar como «funcionario» y no hubieran dado lo mejor de sí mismos».

Probablemente muchos de nosotros podamos poner un ejemplo así. Y dejaré algo muy íntimo, aquí escrito. Si yo no hubiera salido inesperada, involuntaria y precipitadamente de Radio Nacional en el verano de 2012, probablemente no habría acometido lo que en este libro se refleja, ni estaría inmerso en los proyectos creativos personales y profesionales en los que ahora me encuentro; difíciles, pero innovadores; complicados, pero satisfactorios... impensables tiempo atrás pero, en el momento de escribir estos diálogos, posibles y reales.

Sandra- Es un poco la teoría de los opuestos. A veces es necesario vivir para relativizar: ni es tan importante el éxito ni es tan dramático



el fracaso. Te van a echar o te echan de la empresa y es un espanto, un drama... un fracaso. Pero puede ser también que se te esté presentando la oportunidad de tu vida y hasta que llegue a sucederte que, con el tiempo, quieras agradecer a la persona que te echó el haberlo hecho.

JR Lucas- Yo todavía no estoy en esa fase... Quizá me falta lucidez o valor.

Sandra- No creo que sea cuestión de eso, lo relevante es darle la importancia y la medida a las cosas. Ahí está el truco, en saber identificar la situación y ser capaces de encontrar el equilibrio entre los opuestos, como se suele decir en broma: nadie es tan guapo como su foto de Facebook ni tan feo como la del DNI.

JR Lucas- Yo creo que el fracaso es una cuestión pendiente en la cultura mediterránea. Quiero decir, asumir el fracaso como parte del camino. ¿Por qué lo interpretamos como una derrota? ¿Por qué nos da tanto miedo?

Sandra- No sólo está mal visto, es que además te señalan como fracasado.

Javier- En civilizaciones latinas como la nuestra, haber fracasado en un proyecto es el enterramiento, mientras en las anglosajonas es muy buen aval para empezar. Es una pena, porque en mi opinión hay que aprender del éxito pero, sobre todo, hay que aprender del fracaso. Hay que aprender de las épocas de salud, pero aún más de las de enfermedad y debilidad. Los ríos a veces corren pacíficos hasta que encuentran un obstáculo y, después de haber recorrido kilómetros haciendo meandros, tienen que construir un cañón. Yo creo que esos momentos en los que se acelera la vida laboral o personal son buenísimos porque son los que nos ponen a prueba y nos permiten saber cómo somos. Considero que nadie se conoce a sí mismo hasta que no vive un período grave de contradicción física o psicológica personal o profesional.

Sandra- En eso tendrían que educarnos, en aprender que los malos momentos también son parte de la vida, para evitar la frustración. Como cuando los niños vienen de un partido de fútbol el sábado y han perdido; es un drama y lo manifiestan con agresividad... Pues te



sientas con ellos y les recuerdas que el año pasado estaban en otro equipo y allí perdían más partidos, y ahora tienen más experiencia y pierden menos porque han trabajado. Es decir, es necesario enseñar que hay un proceso de evolución en la vida, que los fracasos forman parte esencial de ese proceso y que, sin ellos, no aprenderíamos; que, como decía antes, la adversidad es la vida y las cosas malas que nos ocurren también son la vida. Y saber distinguirlo desde pequeños para poder ser felices más tiempo.

Javier- Pero aprender a gestionar la frustración no es fácil. Primero porque a veces las metas que se ponen, lo acaba de decir Sandra, son desproporcionadas. La frustración procede, en primer lugar, de una mala gestión de los logros y las expectativas. El logro debería ir proporcionado a cada persona, no hay un logro social general. Si marcásemos adecuadamente los logros evitaríamos uno de los grandes males que hay en este país y en otros, que es la envidia. Hay muchísima gente que deja de ser feliz porque cae en la enfermedad personal, que en España es colectiva, de la envidia. La envidia tiene una etimología latina, que es *in videre*, no ver la realidad o verla mal. La formación debería poder sustituir la envidia por la emulación y eso sería fantástico.

Propongamos entonces educar a las siguientes generaciones en una correcta gestión de la frustración sustituyendo envidia por emulación: lograremos mucho mejores resultados.

La conversación se sitúa ahora ante la frustración que provoca una mala organización del sistema. Según Javier, «hay elementos estructurales que generan frustración, que generan infelicidad. Si fuésemos capaces de adaptarlos no asegurarían la Felicidad, pero sí al menos que mucha gente no fuera infeliz». Y pone como ejemplo la universidad: «en España hay una obsesión por la licenciatura, yo lo llamo *licenciatosis*. Parece que si uno no es licenciado no es nadie y es un error gravísimo. Quizá –ironiza–, si el certificado de nacimiento llevara acompañado una licenciatura, la gente se quedaría tranquila».

Sandra- Y sería feliz y se dedicaría a hacer lo que quisiera.

Javier- Hay elementos estructurales que, si fuésemos capaces de adaptarlos, no es que nos fueran a asegurar la Felicidad, pero al menos mucha menos gente sería infeliz.



Sandra- Pero, si ni el cáncer forma parte de la agenda de los políticos, imagínate la Felicidad...

JR Lucas- ...Cuando se supone que uno se dedica a la política para procurar el bien común, la Felicidad de todos.

Javier- Lo relativo a la política es un tema arduo. Explicaban los pensadores en la Grecia clásica que la política era la máxima aspiración de cualquier ser humano o debería serlo. Porque, en sentido pleno, político es el que se pone al servicio de la *res publica*, es decir, de todos los demás ciudadanos. La política entendida así es una vocación de servicio, de entrega, de disponibilidad para con los demás. Gracias a Dios, uno conoce políticos que así lo viven. Por desgracia hay otros que no, que se apalancan en posiciones sin tener ni la preparación, ni la capacidad, ni la actitud para ese servicio.

Sandra- Porque están buscando esas otras cosas equivocadas de las que hablábamos antes... o directamente pensando en sus propios intereses, rompiendo y corrompiendo su compromiso con los ciudadanos.

JR Lucas- Y, en no pocos casos, haciendo lo posible por perpetuarse en esa situación...

Javier- En efecto... muchos políticos, de forma muy desafortunada, en España y en otros países, han perdido el norte de lo que debería ser su vida.

Lo malo es que con sus decisiones pueden marcar, y de hecho marcan, gran parte de nuestra vida y de nuestro ánimo. Dibujan y modelan un entorno que una buena gestión hace positivo y enriquecedor, y una mala, hostile e infeliz. La gestión de esos elementos estructurales a los que antes aludíamos por parte de los responsables de los gobiernos es fundamental para que la sociedad arrope e impulse comportamientos individuales y colectivos que nos ayuden a ser felices. Ante eso, la única receta es ser conscientes y no dejar que nadie, salvo nosotros mismos, asuma nuestras responsabilidades o viva nuestra vida.

Sandra- Vivir es tomar decisiones, ser protagonista de tu vida por el camino por el que tú quieres transitar. Y te vas encontrando ciertas

cosas inesperadas –no todo lo podemos controlar y no pasa nada porque no lo controlemos– y tenemos que ser capaces de gestionarlas de manera que no interrumpen ese camino.

Javier- «Capitán de mi alma, dueño de mi destino...».

Sandra- ...Nelson Mandela. Vivir aunque estemos en una cárcel.

Javier- No deberíamos dejar que nos vivan la vida, que es eso que pretenden muchas veces políticos y educadores, el que vivamos una vida ajena. Cada uno ha de vivir la suya como es, porque la vida es novedad, es innovación, es creatividad.

Sandra- Hay mucho psicólogo a tu alrededor, gente que opina sobre la vida de los demás y es incapaz de gestionar la suya, dan consejos gratuitamente y sin pensar. Influidos en la vida de las personas que están en nuestro entorno. Y una motivación positiva o negativa te puede cambiar la vida. Yo he vivido situaciones en las que te aconsejan en materia de salud, incluso los médicos, y les dices que piensen si fueran sus hijos los que estuvieran en el centro de esa decisión, ¿dirían o decidirían lo mismo? Una palabra puede cambiarlo todo. El otro día, una persona que tenía cáncer me dijo una cosa preciosa: «Sandra, gracias a una llamada que tú me hiciste y una cosa que me dijiste que tenía que hacer, tomé una decisión y eso me ha permitido recuperarme». Para mí ya me ha valido vivir lo que he vivido. Hay que ser muy consciente de nuestra capacidad de influir en los demás porque vamos a contribuir a que las personas sean más o menos felices.

JR Lucas- ¿Y cómo sabes en situaciones así que estás actuando correctamente?

Sandra- Lo sabes. De entrada, ante la duda, hay que acudir a valores universales. Pero es que todos sabemos cuándo algo no está bien, lo notamos... Sientes un malestar en el estómago que te hace estar incómodo. Entonces, antes de recurrir a filosofías simples como: «lo que hay que hacer», «lo que debes de», «lo que hay que», es mejor cambiarlo por «lo que a mí me ha servido es...» y dejarse llevar por el corazón: no hacen falta idiomas, yo creo que hay un idioma universal que es el del amor y ese lo entendemos todos.



Javier- En el título de la autobiografía de Pablo Neruda, publicada tras su muerte, se encuentra el mejor epitafio al que todos deberíamos aspirar. A veces uno descubre epitafios que son tristes, otros como «aquí descansa Juan, y nosotros más aún» o «aquí descansa Fulanito, que nunca hizo otra cosa»... Neruda tituló sus memorias *Confieso que he vivido*, que me parece el culmen de lo que cada uno deberíamos tener como anhelo. La Felicidad es poder confesar que uno ha vivido. No confesar que uno ha tenido muchas acciones de una empresa o que ha viajado mucho. No, confesar que uno ha vivido. Y el vivir exige necesariamente entrega, generosidad, detalles como los que antes hablábamos. Porque si no, lo que estamos haciendo es durar. Y eso es una cosa triste, porque el que dura es infeliz y hace infelices a los demás.

 Buscamos la Felicidad porque la necesitamos, porque hemos de responder al instinto que nos lleva a ella. Pero, a menudo, la buscamos donde no está. Nos hemos salido del camino y el mercantilismo es la guía que nos lleva a la frustración. Falta educar en el fracaso, que es parte del camino, no una derrota, del mismo modo que la adversidad no es un paréntesis, sino la vida. Vida que ha de ser vivida, porque si confundimos vivir con durar seremos infelices y haremos infelices a los demás.

La Felicidad se teje de relaciones saludables: emulación en vez de envidia, motivación en lugar de desmoralización. Transitar entre los demás teniendo presente el idioma universal del amor.