

Begoña Ibarrola: No hay receta mágica para ser feliz'

<http://www.elmundo.es/pais-vasco/2015/06/24/558a88f746163ff56e8b4581.html>

La entrevista con la psicóloga y escritora es la mejor prueba de que una imagen vale más que mil palabras. Un cuarto de hora de charla sobre «Emociones y Felicidad» en los Cursos de Verano de la UPV-EHU se queda en un muy segundo plano. Un pequeño gesto lo resume (y lo cambia) todo. Un simple sorbo al café con leche sirve para evidenciar lo que es la felicidad. Sobran las palabras.

La pregunta es sencilla en el enunciado pero la respuesta puede resultar difícil. ¿Se puede aprender a ser feliz?

Sí. Por supuesto. Se pueden desarrollar actitudes que potencien la felicidad porque es una construcción personal. Yo puedo poner mucho de mi parte para potenciar eso.

¿Y cómo se puede aprender a ser feliz?

En primer lugar, cambiando las actitudes negativas que no nos enfocan al optimismo. Yo doy 14 claves que pueden contribuir a la felicidad, pero las actitudes personales son muy importantes. Por ejemplo, el ponerse metas e ilusiones en la vida, pero que sean realistas, es algo que potencia la felicidad y el bienestar.

¿Cuáles son las actitudes que, a su juicio, más contribuyen a la felicidad?

Un elemento que potencia la felicidad es tener una red social de amigos con los que se pueda conversar, te aporten y muestren afecto. Otra cuestión es utilizar hobbies, dedicar tiempo para uno mismo y a actividades que nos ayuden a estar bien. Hay elementos preventivos muy importantes como desarrollar técnicas de relajación o control del estrés. Cantar, bailar, hacer ejercicio potencia el bienestar... Y, sobre todo, está la actitud optimista, el centrar más la atención en las cosas positivas de cada día, sin negar las negativas. Es lo que se llama optimismo realista, inteligente. Esa visión de que todavía queda la mitad del agua de la botella.

Hay programas científicos que determinan factores de felicidad. ¿Existen fórmulas secretas para ser feliz?

No. No (con rotundidad). Me hace mucha gracia que la felicidad se ha puesto de moda y ahora hay recetas mágicas. Luis Rojas Marcos da una receta, Eduardo Punset, Pilar Jericó, María Jesús Álava... Todo el mundo da recetas pero, al final, debe ser la de uno mismo. Yo doy a los alumnos ingredientes y ellos eligen los que les gustan más o les parecen más fáciles, y hacen una receta personal. No se puede ceñir la felicidad a cuatro elementos combinados. Por eso, yo prefiero ampliar muchísimo el abanico y que cada persona se haga un autochequeo de estas 14 pequeñas propuestas de actitudes que se sabe

científicamente que potencian la felicidad. Algunas se hacen sin darles importancia. Parecen sencillas pero son muy útiles.

¿Los ciudadanos se conocen a sí mismos para ser felices?

Muchas personas se frustran porque las metas que se ponen son irreales o porque sus pretensiones están más allá de sus habilidades y capacidades. Hay gente que no se conoce a sí misma.

¿Los ciudadanos que están insatisfechos es por su pesimismo natural o por estar rodeado de personas tóxicas?

Puede ser por varias causas. La primera fase es ser muy realista, conocerte, ser honesto contigo mismo. Hay aliados y enemigos de la felicidad y hay que identificarlos en el entorno. Algunas personas se han dado cuenta de que tienen demasiadas personas tóxicas a su alrededor y no se están defendiendo de ellas. No son selectivas en las relaciones y dejan entrar a cualquiera en su mundo, lo que no es posible. Hay que defenderse de algunas personas.

¿Percibe que hay mucha gente que transmite felicidad pero que realmente no es así?

Algunos tienen la idea falsa de que la felicidad se puede conseguir fuera y se están dando cuenta de que está dentro, que no hay que buscarla fuera. Hay personas que perciben que la idea de felicidad que tenían era equivocada porque equivalía a estar momentos alegres. Uno puede estar tremendamente triste y abatido, y sentirse feliz y satisfecho con su vida. La actitud lo es todo.

Usted defiende que la felicidad no está sólo ligada a los momentos vividos sino también a los evocados...

Por supuesto.

¿Y también está vinculada a imaginar cosas que no han pasado?

Sería un autoengaño evocar cosas que no han pasado. Debe haber algo de realismo. En todo caso, de la imaginación también depende el bienestar y la felicidad. Viendo películas que nos encantan o imaginando que vamos a sitios maravillosos también estamos disfrutando. Ha quedado demostrado que simplemente imaginando cosas positivas se está colaborando a que el cuerpo genere endorfinas y esté mejor.

¿Cuánto influyen los factores genéticos en la felicidad?

Todas las investigaciones apuntan a que oscilan entre un 40 y 50%. Hay personas que vienen a este mundo que tienen que aprender por sufrimiento. Les dices 'no toques que quema' y tienen que tocar. Les dices 'no vayas por ahí que te caes' y tienen que caerse. Hay una inclinación genética, pero luego está la epigenética que nos dice que, aunque todos podamos tener genes del cáncer, no todos lo vamos a manifestar. Aunque tenga una predisposición a ser infeliz o pesimista puedo trabajar para mí para que esto no se manifieste. Primero está reconocer mi tendencia pero luego cultivar mi carácter. La genética inclina de alguna manera, pero no obliga porque la ciencia ha demostrado que con nuestros pensamientos

y emociones podemos plasmar nuestra realidad.

¿Hasta qué punto ha afectado la crisis a la felicidad de la ciudadanía?

El año pasado bajó bastante la puntuación de nuestro país y este año se ha recuperado un poquito. Hay una cierta unión, pero no es un detonante tan importante. Los estudios dicen que cuando hay un nivel de renta digna entonces sí es un elemento de felicidad, pero cuando subes de ese nivel ya no afecta a la felicidad. Estar por debajo del umbral de la vida digna es normal que afecte a la felicidad, pero no significa que todas las personas vivan la situación de crisis de la misma manera. Se puede perder el trabajo y reaccionar de forma proactiva o sumirse en una depresión profunda. Las personas pueden resurgir de sus cenizas o hundirse. Esto es opcional.

¿Se puede llegar a la conclusión de que la sociedad española es pesimista u optimista?

No lo diría, porque es una tendencia personal. Es posible que haya un grupo de personas mayoritariamente más optimista en algunos lugares que en otros. Por eso, hay análisis de los niveles de felicidad en los países. Por ejemplo, se dice que Costa Rica tiene el nivel de felicidad más alto del mundo. No diría que hay sociedades o países pesimistas u optimistas, sino que hay personas que viven en esos entornos y que tienen esas características. Lo importante es saber que el optimismo se puede aprender.