

Tres recetas para la felicidad

JAVIER MARÍN
CEBALLOS



Algo debió de notarme aquel hombrillo (se conoce que se me transparentan las incertezas...) cuando se acercó a mí en la barra del bar y me preguntó:

—¿Es Ud. feliz?

Inicialmente tomé su pregunta como una agresión a mi intimidad. Tal vez influido por el espíritu belicista de estos días, que todo lo impregna, preparé una maniobra envolvente de retirada lateral hacia el taburete de al lado para, posteriormente, y con el flanco cubierto con el fuego de artillería de mi desoladora mirada de desagrado, arremeter con un misil tierra-tierra cargado hasta los topes de: ¡A Ud. que le importa! Pero ví en sus ojos una serenidad tan desinteresada en cualquier tipo de conflicto que sólo se me ocurrió contestar:

—¿Por qué lo dice?

El hombrillo intentó tranquilizarme:

—No se preocupe, no es demasiado evidente. Es sólo una intuición. Déjeme que le invite a una copa, y le cuento. Me contó que estaba practicando la filosofía de moda en Estados Unidos: el optimismo positivista.

Resumiendo un poco aquella larga conversación en aquella tasca sin nombre, les diré que:

Ae Cambió mi vida desde entonces.

Be Este positivismo no es esa corriente filosófica europea basada en el conocimiento empírico de los fenómenos que desarrollaron los filósofos **Comte** (francés), **Hume** (británico) y **Kant** (alemán), sino el movimiento que lidera actualmente el psicólogo norteamericano **Martin Seligman**, auténtica revolución dentro de la psicología, que hasta ahora se había centrado casi exclusivamente en los traumas, trastornos y patologías de la mente.

Frente a esta psicología *negativa*, el Maestro ha fundado un movimiento de psicología positiva y optimista, que estudia las emociones placenteras, el desarrollo de las virtudes y la búsqueda de la felicidad.

La cosa estaba ahí, pero nadie miraba. Resulta que está empíricamente comprobado que en los últimos sesenta años el nivel de felicidad no ha aumentado en absoluto. Lo cual es sorprendente, dado que todos los indicadores económicos sí que se han disparado en el mismo periodo. En definitiva, la ciencia está ya en condiciones de afirmar taxativamente que el dinero, a partir de un cierto nivel mínimo, no da la felicidad. Pero, además, en todos los países desarrollados se dan diez veces más casos de depresión hoy que en los años cincuenta, y han aumentado en menor medida otras patologías como la ansiedad.



—¿Y eso?, le pregunté tontamente al hombrillo.

—Nadie lo sabe a ciencia cierta, aunque nosotros los optimistas positivistas tenemos una hipótesis. Creemos que influyen al menos 2 factores:

- Uno es que la gente tiende a tomar atajos para conseguir el placer: las drogas, el sexo sin amor, la televisión, las compras. Y no es no se pueda ver la tele, pero si alguien basa su vida exclusivamente en atajos y descuida los otros aspectos de su vida, como el desarrollo personal o el sentido que da a la vida, acabará sacrificando su felicidad a largo plazo. El problema es que, cuanto más rica sea una sociedad, más atajos existen.

- El otro es el tamaño relativo de la dimensión del yo frente a la dimensión del grupo. Cada vez pesa más el individuo y menos las colectividades. La familia cada vez es más pequeña, se desvanecen las ataduras a la nación, a la comunidad, al grupo religioso. Estas eran las instituciones tradicionales que nos apoyaban en los momentos difíciles, que a lo largo de la historia han sido las medidas anti-depresivas más eficaces. Ahora, están desapareciendo. Y tenemos que recurrir al Prozac.

—Y entonces ¿qué tengo que hacer para que no se me transparente la infelicidad? ¿Tienen Uds. una receta para ser feliz?

—Pues no. Una no tenemos. En realidad tenemos tres, que se aplican a los tres niveles de la vida.

- Primer nivel: la vida placentera. La receta es llenar la vida de todos los placeres posibles, y aprender una serie de métodos para

saborearlos y disfrutarlos mejor. Por ejemplo, compartirlos con los demás, aprender a describir y recordarlos, ser más conscientes de los placeres.

- Segundo nivel: la buena vida, se refiere a lo que **Aristóteles** llamaba eudaimonía, que ahora llamamos el dejarse fluir. La fórmula es conocer las propias virtudes y talentos y reconstruir la vida para ponerlos en práctica lo más posible para sentirse en armonía con el ritmo de la vida. Mi perro lo podría resumir de la siguiente manera: «corro y persigo gatos, luego existo».

- El tercer nivel: el sentido de la vida, consiste en poner tus virtudes y talentos al servicio de alguna causa que sientas como más grande que tú.

—¿Esto no se parece mucho a un manual de autoayuda?—pregunté yo con más inocencia de lo que parecía, deseando que me convenciera de que no.

—Pues sí, pero no —me dijo. Y me convenció plenamente.

—Y ¿cómo se ve desde el punto de vista de un optimista militante la actual situación del mundo con la guerra de Irak invadiendo el espacio televisivo de la siesta-sobremesa que hace pocos meses ocupaba *Betty la Fea*?

—Bueno, hijo mío —dijo el hombrillo poniéndose el abrigo mientras yo miraba la cuenta— no es el mejor momento para la paz mundial, desde luego. Pero ni **Sadam** es **Hitler**, ni **Osama** es **Stalin**, ni esta crisis económica es la Gran Depresión.

Y nada, que se fue sin pagar. Y yo no dejé de sentirme transparente durante días.

EL ANFITEATRO

Optimismo económico

Las noticias que llegan de la guerra fueron recibidas con mal disimulado júbilo en los mercados financieros europeos. El de Madrid arrancaba con un importante hueco alcista por encima de los 6.500 puntos, como las demás plazas del Viejo Continente, y comenzaban a acumularse beneficios en Francfort, en París, en Londres... No son sólo los mercados los que contemplan los acontecimientos con impúdica impaciencia: ayer se conocía que altos funcionarios del Gobierno español han negociado ya con el Departamento del Tesoro norteamericano la participación de nuestro país en la reconstrucción de Irak... Producen desazón estas noticias, pero tampoco tiene sentido escandalizarse ante ellas ya que este mundo no es una Arcadia y muchas de las decisiones humanas tienen su fundamento en la exclusiva racionalidad económica.

Inquietante Garzón

Garzón ha vuelto a ser protagonista al leer un manifiesto al término de un concierto organizado por la plataforma Cultura contra la Guerra. En teoría, su toma de posición es estrictamente ética, moral, y no incide en el debate político, pero no somos ángeles y es evidente que tras la polémica sobre la guerra hay un bien poco soterrado diferendo político, que tendrá consecuencias electorales. Por eso a algunos nos parece inquietante que un magistrado con mando en plaza, es decir, ubicado al frente de un juzgado de la Audiencia Nacional, tenga tanta visibilidad pública. Convendría marcar definitivamente los límites que deben respetar los representantes del Poder Judicial.

Crispación política

Javier Arenas anunció ayer que el Partido Popular llevará a los tribunales a **Javier Madrazo**, el inefable líder de Izquierda Unida vasca que da soporte al gobierno nacionalista, por unas ciertamente intolerables declaraciones en las que ha afirmado que **José María Aznar** «es un terrorista como los de ETA» y que «debería dar cuenta ante los tribunales de los crímenes que se están cometiendo en Irak».

También estudia en querrelarse contra **Maragall** por comparar a Aznar con **Goering**. Nada hay que objetar a que se reclamen cuentas judiciales por estos inaceptables excesos verbales, que son además síntomas de la crispación política que ha provocado en este país la cuestión de la guerra en Irak, y que habrá que reducir cuanto antes para cortar de raíz esta tensión creciente que nos está retrotrayendo a parajes pre-democráticos. Ni el Jefe del Estado se ha salvado de padecer la irritación de quienes, además de rivales parlamentarios, parecen ser ya contendientes en un imaginario ring que es preciso dismantelar. La guerra toca fibras sensibles, ciertamente, pero ello no es razón para que continúe dispensándose tanta agresividad en todas partes. Los grandes partidos son los que mas responsabilidades tienen en el *deshielo* que debe conseguirse, y cuanto antes, para que la secuencia electoral que nos aguarda no se convierta en una especie de altercado permanente.

Europa, Europa

Ya quedó demostrado en Kosovo que es impensable que Europa tenga una sola voz. La historia de las aldeas europeas enseña que sus intereses son incompatibles. ¿Qué intereses tiene Chequia en el Congo-Kinshasa? ¿Y Estonia en Costa de Marfil? ¿Cómo va a ser igual el sentimiento de los alemanes y de los franceses para con Croacia? ¿Cómo van a pensar igual Francia y España sobre Marruecos y el Sahara? Y así, *ad nauseam*.

Y ahora me salen algunos dirigentes con lo del ejército europeo. ¿Es que no ven la televisión? ¿Es que no han comprendido que para llegar a tener el ejército actual de los Estados Unidos haría falta invertir en armamento el 10% del presupuesto europeo durante cin-

uenta años? ¿En qué mundo viven? ¿Se imaginan a nuestros idealistas gobernantes salir en campaña electoral por las plazas europeas y pedir el voto con el objetivo de, por ejemplo, invertir 30 veces 52 millones de euros para construir 30 B-52? ¿Quién votaría la inversión de 1.000 veces 300.000 euros para construir 1.000 *Tomahawks*? ¿Quién querría que los fondos Feder se invirtieran en el bombardero negro de diseño, invisible y letal? ¿Quién votaría que el presupuesto de las vacaciones europeas pagadas por los Erasmus se invirtiera en bombas de racimo?

Una cosa sí ha quedado clara. Si hasta ahora Francia y Alemania ejercían de sargentos chusqueros (con perdón) en Europa, las cosas han cambiado. Y más que van a cambiar.

La historia de las aldeas europeas enseña que sus intereses son incompatibles

Uno puede ser todo lo afrancesado que ustedes quieran, pero la chulería de Chirac llamando al orden a los pequeños con el desdén de **Luis XIV** y la retórica de pavo real de **Dominique de Villepin** amagando intereses inconfesables bajo las palabras arcaicas del Consulado napoleónico tienen que terminar. Salvo que ellos sean multilaterales en el mundo y quieran ser pequeños **Bush** en Europa.

Y una cosa más. Ningún euro-

peo serio (he dicho serio) querría seguir a una pandilla de derrotados que no quieren, no saben o no pueden luchar y, sin acabar la guerra, ahora se presentan como pedigüños de la reconstrucción. ¿Qué hay de lo mío, **Cheney**?

Mientras, me llegan noticias. En la República Centroafricana, ese protectorado francés, algunos miembros de uno de los ejércitos de liberación, no sé si fascistas o demócratas, han asesinado a más de mil personas (sin cámaras de *Al Jazeera*) y se han comido a varios pigmeos. Vivos. En nombre de la libertad del pueblo, faltaría más. También me llegan noticias de Costa de Marfil. Al paso de los paracaidistas franceses, el pueblo grita, en francés: ¡Vivan los americanos!

JOSÉ
PERONA

