

**¿Qué es la felicidad?**

Desde siempre los humanos tratan de definir qué es la felicidad. Es una sensación subjetiva del bienestar que, cuando va acompañada de un objetivo vital, resulta más plena. Es algo que siente uno en su interior y que a pesar de ser individual, se logra con ayuda de los demás.

**¿Usted es feliz?**

Me considero feliz en la medida en que se puede ser feliz. Cuando uno piensa en cómo está el mundo, en el dolor y en la muerte, se pregunta si puede ser feliz. Ahora bien, dejando esto, que forma parte de la vida, la propia existencia tiene altibajos y hay momentos en los que nos sentimos mejor y otros en los que nos sentimos peor. Si nos paramos a pensar en los buenos momentos de la vida y en los malos, vemos que a lo largo del día hay muchos momentos en los que nos sentimos bien, y otros que no tanto, pero, al ponerlos en una balanza, uno se dice '¡caray!, vale la pena vivir aunque solo sea porque no sé quién me ha sonreído esta mañana, me ha abrazado o he hecho algo por ella y me siento feliz'. En ese sentido, soy feliz.

**¿Ser feliz es también cuestión de proponérselo?**

Ser feliz depende de muchas cosas y una de ellas es proponérselo. Naturalmente,

hay cosas sobre las que poco o nada puedes incidir: la enfermedad, el dolor o la pérdida son lastres pero no impiden ser feliz. Muchas veces se cree que la felicidad es un lugar al que se llega y donde todo es maravilloso y para siempre y que, después de sufrir mucho, te ponen una medalla: 'ya soy feliz'. Esto es falso.

**¿La felicidad es un instante?**

Es una suma de instantes, por suerte. Hay tal tormenta de neurotransmisores y nuestro organismo segrega tantas sustancias cuando nos sentimos bien que nadie aguantaría ser feliz durante una semana, con el cerebro y otros ór-

ganos disparando a tope esas hormonas.

Albert Figueras ■ Médico y escritor

# “Nadie aguantaría ser feliz durante una semana”

“España no es corrupta; es mediterránea y eso comporta una manera de ver la vida muy alejada de las sociedades nórdicas”

ganos disparando a tope esas hormonas.

**¿La felicidad es química?**

En el fondo, sí, porque lo que nos permite sentirnos bien es una serie de reacciones químicas. Lo que pasa es que los humanos tenemos la capacidad de revestirlas de emociones. Pero sí, sentirnos bien depende de una serie de sustancias como la oxitocina o las endorfinas. Cuando estamos estresados o sentimos miedo, segregamos sustancias malas, como el

cortisol, que, además de hacernos sentir mal, tiene efectos nocivos sobre el aparato cardiovascular. En cambio, las sustancias buenas tienen efectos

protectores sobre el sistema inmunitario.

**¿La felicidad es saludable?**

La felicidad ayuda a sentirse bien y a estar sano. Protege de algunas enfermedades pero no quiere decir que no puedas padecerlas.

**¿Por qué cuesta ser feliz?**

Porque situamos el norte en un lugar equivocado. Pensamos, o nos hacen pensar, por ejemplo, que el dinero hace la felicidad, pero muchas veces procurarlo, el miedo a que nos los quiten y las cosas que consigues con él no nos producen la felicidad, por lo menos a partir de un nivel de ri-

taforma Editorial). Para este experto, a veces sufridor de la vida, se puede ser feliz si uno se lo propone. No obstante, advierte de que la felicidad eterna es una panacea en un humano que no la soportaría.

queza determinado, y, en cambio, olvidamos lo importante, que son los amigos y los seres que nos rodean.

El dinero no hace la felicidad, pero ayuda, suele decirse. Y los ricos también lloran.

Claro, para ser feliz se necesita un mínimo de cosas, cierta seguridad, trabajo, casa, salud y algún dinero para darte un gusto de vez en cuando; ahora, pasado este límite, todo esfuerzo para conseguir más dinero es contraproducente y, efectivamente, los ricos también lloran.

Bárceas no debe ser muy feliz, entonces.

No. Tiene muchos millones pero la sensación de verte expuesto así ante la sociedad, ver caer las cosas que defendías, notar el vacío de muchas personas, el enfado de familiares por lo que has hecho... No sé si estará muy contento.

**Ya no le digo Urdangarín.**

Cuando escoges un estilo de vida así y te fijas un norte que es ficticio —como es lograr mucho dinero y entrar en un estatus que no es el tuyo— no debes llegar a conclusiones muy felices. Si se parase a pensar lo que tuvo que hacer para lograrlo —engañar, robar, lo que sea— o es un cínico o no debe estar muy satisfecho.

A tenor de la corrupción actual puede decirse que la sociedad española es sana?

Hay una corrupción en el ámbito de la política que produce mucho escándalo pero quiero creer que la corrupción no es una cosa generalizada. España, como sociedad, no es corrupta, como pudiera parecer a la luz de las noticias que se han publicado y se publican, aunque somos un país mediterráneo y eso comporta una manera de ver la vida muy alejada de las sociedades nórdicas.

Pero los políticos nos representan, ¿no?

Sí, pero cuando se presentan a las elecciones no nos muestran su historial ni se desnudan. Una cosa es la promesa de trabajar en pro de la sociedad y otra, aprovecharse de los demás. La bondad y la maldad son inherentes al ser humano y es ingenuo pensar en una sociedad de todos buenos o de todos malísimos.



Albert Figueras. / Faro