

Para Guillermo Ballenato la felicidad es algo urgente, algo que no se puede dejar pasar. Y escuchándole parece que ser feliz es lo más fácil del mundo. El autor del libro "Educar sin gritar", best

seller en España y en Portugal, pasó por el Club Faro para defender el derecho a la felicidad y enseñar a vivir "la vida en positivo". Su último libro se titula "Merezco ser feliz", y reúne no solo 25

años de experiencia como psicólogo, sino también testimonios de personalidades como Federico Mayor Zaragoza, Fernando Savater, Emilio Aragón, Juan Luis Arsuaga, Almudena Cid e Irene Villa

GUILLERMO BALLENATO ■ Orientador psicopedagógico en la Universidad Carlos III

“El optimista ve lo que hay y lo que falta; el pesimista sólo ve lo que falta”

“La felicidad está en el punto medio entre la aceptación y la lucha, el deseo de cambio”

RAFA LÓPEZ ■ Vigo

—Lo de que merecemos ser felices parece obvio en el siglo XXI, pero antes se decía que la existencia era un valle de lágrimas y que sólo al morir pasábamos a mejor vida...

—Esto hay que cambiarlo. Arrastramos el lastre de la abnegación, el sufrimiento y el sacrificio. Tenemos una oportunidad única y se nos escapa. Venimos

sin el manual de instrucciones sobre cómo vivir. He pretendido escribir no un libro de autoayuda, sino uno que llama a la reflexión personal, a la revisión y al cambio.

—¿La búsqueda de la felicidad, de la que hablaba Thomas Jefferson, es una parte importante de la felicidad en sí misma?

—Sí, la felicidad es más una búsqueda que una llegada, y más un estado que un "ser". Co-

mo dice la filosofía oriental, "disfrutar en el camino hasta llegar".

—Todos conocemos casos de personas que han muerto o enfermado al poco de jubilarse...

—Sí, por no saber enfocar un cambio tan importante. También se dan muchas separaciones y divorcios en ese momento, porque no hemos aprendido a vivir, sino a repetir mecánicamente algo durante años. Cuando se nos da la oportunidad de seguir vi-

viendo y estar activos hay quien se aplaca. A veces la dependencia dentro de una pareja es tan fuerte que cuando uno falta el otro se viene abajo. No hay que llegar a esa sobredependencia.

—Se dice que una de las claves para ser felices es conformarnos con lo que tenemos, pero también conservar el entusiasmo y la ilusión. Un equilibrio entre conformismo y ambición.

—La búsqueda de ese término medio es donde está la felicidad. El punto medio entre la aceptación y la lucha, entendida como innovación y deseo de cambio. Hay quien, no pudiendo cambiar la realidad, no cambia las expectativas.

—Dice Fernando Savater que para ser feliz hay que tener unos gustos sencillos y una mente compleja.

—A mucha gente le ocurre lo contrario: tiene unos gustos complejos y una mente sencilla. Es uno de los testimonios del libro, que dan una visión poliédrica sobre el tema. Rafael de Mendizábal, que ha llegado a lo más alto en la Magistratura, recoge la sabiduría oriental. Savater tiene una visión más negativa: dice que lo que está

amenazado es el presente, porque se nos puede caer el techo encima, y que la felicidad es imposible aquí y ahora, lo contrario de lo que yo pienso.

“Hay un porcentaje de genética que afecta a la felicidad del ser humano”



Guillermo Ballenato, a su paso por el Club FARO. // Ricardo Grobas

—Hay quienes parecen siempre pesimistas, aunque esa condición no nos viene "de fábrica"...

—Hay una predisposición clara, y un porcentaje de genética que afecta a la felicidad del ser humano. Tenemos que ahondar

para que la otra parte, la de la experiencia y el ambiente, coja más peso. Gente muy negativa se ha podido reconvertir en optimista. Debemos

mirar a lo que hay, no a lo que falta. El optimista ve lo que hay y lo que falta; en cambio, el pesimista sólo ve lo que falta, la botella vacía.

“No siempre son más felices los extrovertidos”

—¿Los extrovertidos son más felices que los introvertidos?

—No siempre. Entre varios especialistas elaboramos el perfil de una persona aproximándolo a la felicidad. Una persona que tiene un solo amigo del alma puede ser muy feliz, aunque no sea muy extrovertido. Es cierto que una de las necesidades del ser humano es la integración, satisfacer nuestras relaciones sociales. Pero el que tiene una extraversión tan grande que necesita constantemente la relación con los demás también tiene una dependencia.

—Hay personas que desprenden negatividad, que absorben nuestro optimismo...

—En inteligencia emocional se habla de "encuentros nutritivos" y de "encuentros tóxicos", que te res-

tan energía. Hay parejas que exponen al otro a una radiación constante. El maltrato psicológico genera una mella.

—Defiende el "desapego", no solo a las cosas, también a las personas...

—Hay una máxima zen que dice que "darlo todo es renovarse", y tiene mucha razón. Nos aferramos a cosas, a personas, a puestos de trabajo... Lo decía el campeón de rallys Isidre Esteve: la gente es muy reacia a cambiar. Soy partidario de diversificar y de que cada uno decida con quién está en cada momento. Uno puede aferrarse al sentimiento de pérdida de su pareja, de su padre... Tarde o temprano nos iremos de aquí, y tenemos un tiempo limitado para ser felices y transmitir felicidad a los demás.