

222 Cena Hora Europea

La felicidad, a pesar de tanta infelicidad

17 de noviembre del 2016

Ponentes:

Ramon V. Albareda

Psicólogo. Director d'ESTEL, centro de crecimiento personal

Simón Batlle Blanco

Ingeniero de caminos, canales y puertos

Esther Borrego Linares

Trabajadora social

Mireia Cabero Jounou

Psicóloga y psicoterapeuta. Sociodirectora del Institut per a la Felicitat

Moderador:

Josep Lluís Socías Bruguera

Miembro de la junta del Àmbit Maria Corral

Ramon V. Albareda

Psicólogo. Director de ESTEL, centro de crecimiento personal

Muchas gracias. Empiezo haciendo la pregunta: ¿qué es la felicidad?, ya que a veces hablamos de términos y no todos entendemos lo mismo y no nos entendemos. Por tanto, recurrimos al diccionario. El DIEC la define como: «estado de ánimo plenamente satisfecho». El diccionario de la RAE dice: «estado de satisfacción espiritual y física». Por tanto, se trata de un estado agradable en todos los aspectos. Este estado lo podemos relacionar con el placer, pero es importante remarcar la diferencia. La felicidad es un estado, una finalidad, mientras que el placer es una experiencia puntual, transitoria, un medio, no una finalidad.

Para dar una respuesta convincente al tema de esta cena, desde este punto de vista, creo que es necesaria una reflexión previa, que nos sirva de marco de una pregunta que todo el mundo se hace o debería hacerse en muchos momentos de la vida. ¿Cuál es el sentido de esta vida ¿Qué hacemos aquí?

Quiero aportar el resultado de mi profunda y humilde reflexión nacida de una larga trayectoria personal y profesional. Para mí, el sentido de la vida es la transformación de la energía. Estoy planteando un sentido que está en la base de todo, de cualquier creencia. Todos sabemos que la energía no se crea ni se destruye, se transforma. Por tanto la necesidad que le es inherente por la propia naturaleza es la transformación. Cualquier energía para transformarse necesita estructuras. Por ejemplo, la energía eléctrica que es un potencial, para transformarse en luz necesita un cableado que la conduzca y las bombillas. Esas son las estructuras. Cada tipo de energía necesita unas estructuras idóneas, porque las estructuras que sirven para transformar en luz la energía eléctrica no servirían para transformar el gas en luz. El gas también puede hacer luz pero necesita unas estructuras diferentes.

La energía humana es el potencial del que se nos ha hecho depositarios en el momento de la concepción, de ser concebidos. Nuestros padres, sin saberlo, nos hacen depositarios de un capital energético con la misión de transformar aquella energía. Es como si nos dieran un potencial con el encargo de hacerlo producir y transformarlo en cosas útiles. En el caso de la energía, ¿de qué somos depositarios? ¿Y qué quiere decir transformarla? Esta energía está en un estado más caótico y menos estructurado –en el sentido de alejado de la consciencia– y progresivamente esta energía, a medida que se va transformando gracias a las estructuras, se va depurando, se va haciendo más luminosa y va ganando en coherencia. Va pasando por un proceso de diversificación que justamente permite la identificación de todos los elementos inicialmente caóticos de esta energía para llegar finalmente a una unidad integrada en la que cada uno de los elementos que la conforman mantiene su identidad como tal. Podríamos decir que el destino final de este proceso de transformación sería la unión del cielo y de la tierra,

sería la materia consciente. Por tanto, si estamos de acuerdo en que el sentido de la vida es la transformación de la energía depositada en nosotros en el momento de la concepción, para completar este postulado, hemos de hacer referencia a las estructuras.

¿Qué estructuras son necesarias para transformar esta energía? Básicamente son necesarias tres tipos de estructura: el cuerpo físico, las emociones y los sentimientos, y la mente, en este orden. En el proceso de transformación, la energía pasa en primer lugar por la estructura corporal. El cuerpo hace la primera contribución en el proceso de transformación. Por este motivo, un óvulo fecundado que es energía densa, necesita la nidación, necesita corporeizarse, pegándose a la pared del útero. Si no toma cuerpo pegándose a él, habrá una interrupción espontánea de aquella energía de vida en transformación. Así pues, lo primero que se constituye en el ser humano es su aspecto biológico, el cuerpo físico.

El paso siguiente es el nivel emocional, las emociones y los sentimientos. El cuerpo tiene una primera contribución en la depuración de la energía porque es una energía contaminada por la experiencia de la historia, guarda sus referentes. El cuerpo tiene una función depurativa, como un filtro. ¿Qué hacen las emociones y los sentimientos? Diversifican esta energía. Se puede decir que cuando la energía está en estado amorfo no sabemos qué contiene, puesto que la mente no tiene acceso a ella. Cuando la energía es acogida por el cuerpo toma formas emocionales, primero menos elaboradas, y a medida que va avanzando el proceso de transformación las emociones se convierten en sentimientos y la mente ya puede ver y dar nombre a aquellas emociones. Eso facilita a la mente la tarea de poder seleccionar lo que hay que alimentar y lo que no. Porque la depuración no debe hacerse nunca con lucha, simplemente se trata de alimentar lo que es constructivo y dejar de alimentar lo que no lo es, y ya morirá sin luchar en su contra. La mente es el último paso en este proceso de transformación con su facultad de discernir, gracias a la contribución del cuerpo y del mundo emocional. Estos tres tipos de estructuras en cooperación tienen la tarea de transformación de la energía.

Hablemos del primer paso que quizás sea el más desconocido, el cuerpo. Cuando corporeizamos la energía, cuando el cuerpo se hace poroso y acoge la energía, se producen unas sensaciones de placer, es el placer erótico. Eso no se da sólo en una relación sexual, se puede dar en otras situaciones de la vida, como el erotismo del comer. La sensación de placer tiene la función de relajar el cuerpo y al relajarlo se hace poroso, se ensancha, al contrario del dolor y del miedo que nos contrae. Al hacerse poroso se hace más receptivo a la energía y se hacen un regalo mutuo. La energía regala al cuerpo el placer de acogerla y el cuerpo regala a la energía la apertura, la porosidad. En este doble ciclo los dos aspectos se potencian mutuamente. La energía hace más cosas al cuerpo: lo vitaliza, le da fuerza, empuje y fortaleza. Por tanto, ya

tenemos que el placer tiene una función transitoria, no es una finalidad. En cuanto al aspecto sexual, en la década de los años treinta, los sexólogos americanos Masters y Johnson magnificaron el placer en las relaciones sexuales. Esta fue una gran aportación, pero también provocó muchas frustraciones y malentendidos porque muchas personas hacen del placer una finalidad y no se dan cuenta de que es un medio.

¿Qué aspectos importantes hay que tener en cuenta? Para poder vivir el placer hay que tener en cuenta el hecho de saborear, ya que cuando saboreamos la vida y la disfrutamos, esto es un medio porque sentimos placer. Otro aspecto es la lentitud. En el manifiesto del *slow food* se afirma: «una firme defensa del placer material de la tranquilidad es la única manera de oponerse a la locura universal de la vida rápida». Hablando de la educación, Carl Honoré, autor del libro *Elogio de la lentitud*, afirma: «este esfuerzo por crear un ámbito de coordinación de escuelas que se plantean la lentitud en la educación me parece genial». Saint-Exupéry, en el libro *El principito* afirma: «es el tiempo que he perdido con mi rosa lo que la ha hecho tan importante». Así pues no hay que olvidar la lentitud como un elemento básico para saborear y gozar de lo que hacemos en cada momento. Todavía hay otro elemento que no necesita comentario, me refiero a la plena implicación de todos los sentidos y con todos los aspectos que nos constituyen como seres humanos: cuerpo, emociones y mente.

Por tanto, la felicidad depende más de nosotros mismos que del entorno, ya que es la gratificación inherente a la dedicación plena a lo que sentimos, hacemos o pensamos. Lo más sencillo, si lo hacemos o lo vivimos con dedicación plena, nos puede aportar una felicidad inmensa. Aquí se puede hacer referencia a los versos del diálogo entre San Ignacio y San Francisco Javier, que se encuentran en la obra *Divino* de José María Pemán: «no hay virtud más eminente que el hacer sencillamente lo que tenemos que hacer. Cuando es simple la intención no nos asombran las cosas, ni en su mayor perfección. El encanto de las rosas es que siendo tan hermosas no conocen lo que son».

Como clausura, querría hacer referencia al comentario del término 'perfección' en la segunda parte del libro *Nacidos de la Tierra* del que somos autores Marina y yo. «El término perfección proviene de *per* que significa alrededor, completo, a través de, y *facio* que significa hacer, obrar, actuar, en sentido amplio, construir. ¿Cuál es por consiguiente el verdadero sentido de la palabra perfección? Ser perfecto significa etimológicamente hacer algo completo a través de, es decir, actuar, obrar por completo, a través de todo un proceso, construir con esmero y poco a poco. Dicho de otra forma, dar en cada momento del proceso el paso justo y preciso, el que corresponde para que la evolución sea constructiva. El concepto genuino de la perfección nos centra más en el presente que en el futuro, puesto que se trata de situarnos por completo en el paso que nos corresponde dar en cada momento de

nuestra existencia, de esta forma cada paso que damos nace del anterior y genera a su vez el siguiente. Cuando nuestra cultura identifica la perfección con una meta a alcanzar, se produce un efecto contrario a lo que significa perfección en su sentido genuino. En lugar de centrarnos en cada paso del proceso, en el aquí y ahora, ponemos toda nuestra atención y esfuerzo en el futuro, en lo que no hemos alcanzado, mejor dicho, en lo inalcanzable, ya que el termino *meta*, con el que se identifica la perfección, es un prefijo griego que significa 'más allá'[...]. Esta es la gran falacia del sentido que da nuestra cultura a la palabra perfección. Proponernos una meta que jamás podremos alcanzar porque está más allá. Y así es como nos alejamos de la verdadera perfección».

La felicidad no es otra cosa que estar plenamente con los cinco sentidos, en cada pequeña cosa que hacemos en el día a día. Como la anécdota de aquel matrimonio que él estaba siempre muy ocupado y que casi nunca estaba en casa. Entonces en una cena en la que también invitaron a su mujer, todos estaban pendientes de la señora y en un momento determinado la persona que estaba al lado le preguntó: «Su marido le hace feliz a usted?». Ella no respondió nada, pero al cabo de un momento dijo: «no, mi marido no me hace feliz. Mi marido no me podría hacer feliz si yo no fuera feliz».

Simón Batlle Blanco

Ingeniero de caminos, canales y puertos

Quiero dar las gracias a l'Àmbit por la confianza que me ha demostrado invitándome a hablar. Además, cuando te plantean un tema de este tipo te ves obligado a pensar, a meditar, a reflexionar, a hablarlo con la familia y todo eso es un regalo. Muchas gracias.

Yo hablaré desde la experiencia que es lo único que puedo compartir. Quiero decir que soy feliz porque he decidido serlo. Esta es una decisión y como toda decisión comporta unas actitudes y unas acciones. Todo el mundo quiere ser feliz, todo el mundo quiere encontrar la pareja ideal, tener el trabajo ideal y que le toque la lotería pero, como mucho, compran un número. Yo he decidido ser feliz y eso no quiere decir que en mi vida no haya dolor ni sufrimiento. Pero estoy convencido que de la misma manera que la ausencia de dolor no implica felicidad, el dolor no implica ausencia de felicidad. De hecho, en este último año, la experiencia más bonita que he tenido y que me desbordaba el corazón, la he tenido en el hospital con mi hija ingresada un lunes de Pascua.

En primer lugar, doy las gracias a mis padres por haberme dado la vida y también por darme valores para vivirla y, en especial, por enseñarme a disfrutar de las cosas. Recuerdo estar todos juntos en el coche cantando, disfrutar de las comidas familiares, de la lectura, de estar juntos, de hablar, de compartir con los amigos, etc. Después hice un paso más y que me fue muy bien: fue aprender a distanciarme, a tener tiempo y a tomarme las cosas más lentamente. Eso fue muy importante y me gusta hacerlo. En momentos como estos, por ejemplo esta cena disfrutando de la comida y de la compañía. Me gusta pararme, mirar las personas, encontrarme caras amigas, contentas, porque si no lo hacemos así, este momento se nos escapará con el paso del tiempo.

Tengo dos experiencias que me han ayudado a profundizar más: una hace referencia a los límites personales y la otra a los de las otras personas. La primera fue el cansancio del día a día. Cuando llegan los hijos se te multiplica el trabajo y, en mi caso, se concentraba en los desayunos. Tener cuidado de los hijos por la mañana: que se despierten, que desayunen, que no se peleen, llevarlos a la guardería y después al colegio, llegar a tiempo al trabajo. Todo eso hacía que estuviera de mal humor y estresado el resto del día y me hacía sufrir mucho. Hablándolo con mi mujer, pensamos coger un canguro para que me ayudara a llevar los niños al colegio, pero decidimos que no, porque tener un niño que te da la mano y se te confía es un lujo que no me podía perder, ni todo lo que me explicaba mientras íbamos, desde su manera que entender el mundo. Entonces me di cuenta que tenía que cambiar mi actitud, vi que si quería ahorrarme quebraderos de cabeza, de hecho estaba renunciando a muchas cosas buenas y me di cuenta que la vida es una unidad que tiene cara y cruz.

Tienes que cogerlo todo porque es un pack, lo que tiene de bueno y de malo, y que si renuncias a lo que es malo posiblemente estás perdiendo muchas cosas buenas. Si decides pasar muy deprisa por encima de lo que es malo y vivir sólo lo que es bueno, posiblemente lo perderás todo y no gozarás del vivir, y justamente se trata de vivir. También era muy importante encontrar el sentido del conjunto porque cuando hacía las tareas de la casa de hecho estaba cuidando y amando a los hijos, cuando tenía que levantarme para llevarlos a las actividades deportivas, aquello tenía el sentido de enseñarles a trabajar en equipo, a esforzarse y en el camino compartíamos todo lo que les había pasado y su esfuerzo. Las cosas hay que hacerlas y vale pena hacerlas buscando y disfrutando del sentido que tienen. Hay cosas que no podemos dejar de hacer ni de vivir. ¿Qué otra opción tenemos? Por tanto busquemos el lado bueno.

Esto me ayudó a crecer y muy especialmente cuando mi hija Gemma estaba enferma en el hospital. Entendí que así como compartía con ella su alegría, también tenía que compartir su sufrimiento.

También me ayudó ante las reacciones típicas de la adolescencia de mi hijo porque me daba cuenta que era la manera de expresar el crecimiento de su personalidad. En este caso estaba potenciado por la enfermedad que sufre. Su enfermedad hace que estos enfrentamientos sean más fuertes. Pero al mismo tiempo me ayudó a ver que, detrás de los límites de la enfermedad hay el chico que, cuando yo me enfado en casa, viene a decirme que no me enfade tanto, que mamá quería decir otra cosa, y darme cuenta que detrás de su grito hay un chico sensible y que ama muchísimo.

Ver y vivir los límites de los demás es otra experiencia que me ayudó porque no hay pacto: o aprendes a vivir estas situaciones adversas o te hundes. Somos limitados y siempre lo seremos tanto físicamente como psicológicamente. Cuando llego cansado a casa, no tengo tanta paciencia y me enfado más. Recuerdo mucho una amiga mía que se le murió el hermano. Yo no le dije nada ni sacaba el tema porque me sabía mal y años más tarde ella me dijo que la había decepcionado porque esperaba que yo le hablara del tema para poder ayudarla. Reconozco que fue un límite mío emocional: no era por no entristecerla, sino porque yo no me atrevía a hablar con ella.

Hablo de límites y no de defectos, porque una cosa defectuosa la rechazas y la quieres cambiar. Por ejemplo, si te venden un coche defectuoso lo devuelves, en cambio, si tiene un límite de velocidad aprendes a adaptarte a él. Entender que las personas tienen límites y no defectos me ayuda a entenderlas, porque los límites siempre estarán. Yo no puedo ser feliz si no estoy en paz conmigo y con los demás, si no pongo paz y perdón, si no reconstruyo la situación inicial. Insisto, hay que poner paz y reconstruir.

Cuando hablas con otras personas y les preguntas qué les ayuda a ser felices, muchas te responden: ayudar a los demás a serlo. Hemos de tener en cuenta que la felicidad

fluye y se da. No es un camino mío que me lo quedo y se enquist. La felicidad es siempre un camino hacia los demás.

A modo de resumen quiero expresar mi imagen del camino de felicidad: tenemos muy asumido que el crecimiento de nuestro conocimiento es lineal, de manera que vas aprendiendo las cosas progresivamente una detrás la otra y vas subiendo en los grados del conocimiento. Así la imagen sería la de una excursión hacia la cima de una montaña. Para mí la felicidad es lo contrario: no es un camino lineal, es en espiral. Voy girando en torno a un centro, a veces acierto, a veces me equivoco, pero cada día estoy más cerca. No es hacia arriba sino hacia abajo. Estoy convencido que es más importante la profundidad que la proximidad al centro.

Esther Borrego Linares

Trabajadora social

Quiero agradecer estar aquí. Probablemente es de las intervenciones que más difícil me ha resultado preparar. Antes de empezar os quería situar en cómo me sentí cuando me pidieron si podía hablar sobre si las personas que viven en la calle pueden ser felices. La primera respuesta fue: «¡está claro que pueden!». Las personas que viven una situación de calle, los que denominamos sin techo, son personas iguales que cualquiera de nosotros, simplemente que viven otra situación, han tenido otra historia de vida. Pensando que son iguales en dignidad. En mi caso poniendo muchas caras y nombres con una mochila concreta en la espalda, todavía lo veía más claro. Sí, pueden ser felices. Pero claro, después empecé a pensar y ya no era tan evidente.

Podemos pensar que la felicidad es el deseo común de todo ser humano, todos buscamos este bien preciado. Este deseo es muchas veces el motor de la propia vida, aquello que nos da sentido y nos hace andar.

Ya Aristóteles afirmó que todos los hombres deseamos, por naturaleza, ser felices. Diciendo que a la felicidad sólo se accede por la virtud. Así admite que la vida tiene que transcurrir sin demasiado sufrimiento. Para Epicuro la felicidad es conseguir el máximo placer y por eso lo mejor es sublimar el deseo. Los estoicos dicen que el hombre será feliz en la medida en que desarrolle su natura humana, la consciencia de sí mismo y la capacidad de reflexión sobre la propia vida. Para Francesc Torralba, la felicidad tiene que ver con la realización de los propios valores e ideales, de estar viviendo una vida con sentido. Además, dice que el secreto está en ajustar deseos y posibilidades, para evitar el sufrimiento. Para Viktor Frankl la felicidad tiene mucho que ver con el sentido de la vida, y este es diferente para cada persona, y también en cada momento. Por lo tanto, lo que importa es el significado concreto de la vida de cada persona en un momento dado.

Así pues, resumiendo mucho, podemos entender la felicidad como aquello que toda persona busca, el motor de su vida, y que consigue en la medida que vive la propia vida con sentido intentando adaptar sus deseos a la realidad que vive. Podemos pensar que a veces es más una opción. Mafalda diría aquello de «Hoy no sabía que ponerme y me puse contenta». Porque la otra opción, como dice Thoreau, es hacer como «la mayoría de seres humanos que viven la vida en una silenciosa desesperación».

Intentaré acercar un poco la realidad de las personas que viven una situación sin techo, porque muchas veces la imagen que tenemos se aleja mucho de la realidad, como todo sólo en la proximidad uno puede conocer algo de lo que se vive. En este país el 26% de sus habitantes, una de cada cuatro personas, viven en riesgo de pobreza o exclusión social. Esto quiere decir que todos tenemos un vecino, un familiar, o como mínimo un conocido que está en alto riesgo de pobreza extrema. ¿Lo pensamos?

En Barcelona, según el último recuento realizado por la Red de atención a las personas sin hogar, hay cerca de 3000 personas en la calle, en concreto 2914, de las cuales 941 duermen directamente en la calle. A grandes rasgos, cosa que no deja de ser una carencia de sensibilidad y respeto hacia cada una de las personas que viven esta situación, no existen grandes causas, sino que cada una tiene las suyas propias, y tan exclusivas como es su vida. Por lo tanto, a la vez tan sagrada como lo es la propia historia de cada uno.

Podemos pensar que hay factores que nos afectan a todos por igual: estructurales, institucionales... a pesar de que ya sabemos que no es así porque cada persona responde a las situaciones con las herramientas de las que dispone en el momento y según su propia historia personal y experiencia. Así a igualdad de circunstancias, algunos salen adelante y otros no pueden. Pero, nadie está en la calle porque quiere.

Si hacemos el ejercicio de pensar en aquello que nos sostiene a cada uno de nosotros en la vida saldrían múltiples factores, la mayoría comunes. Por ejemplo: familia, amigos, compañeros, salud, trabajo, economía digna, hobbies, actividades culturales... Imaginamos una telaraña donde cada uno de los hilos que nos aguantan a la pared es una de estas raíces en la vida; ahora perdemos el trabajo, unos meses después tenemos un descenso de salud, nos separamos, no podemos hacer nada de lo que nos gustaba, suena deprimente ¿verdad? Casi imposible pensarlo. Así como en la vida de una persona normalmente puede pasar y con el tiempo suficiente de reacción entre una situación y otra, pero si estas pérdidas se dan en poco tiempo, la dificultad de salir adelante crece exponencialmente.

Todo esto para decirnos que la actual situación de visible empobrecimiento económico de nuestra sociedad hace que seamos más vulnerables socialmente. Todos podemos acabar en la calle, nadie está exento. Todo somos potenciales a vivir en la calle cosa que hace unos años no lo hubiera afirmado con tanta seguridad.

Os explicaré historias, situaciones que he vivido durante estos últimos años al lado y muy cerca de personas que han tenido esta experiencia, a pesar de que lo haré desde lo que he compartido con ellas. Soy plenamente consciente de todo lo que he recibido y que cada una de estas personas es para mí «tierra sagrada» y ha sido un regalo poderme acercar y acompañar.

Hace un tiempo, coordinaba un piso de acogida para personas en situación muy vulnerable que por diferentes motivos estaban o habían estado «sin techo». Me pidieron que entrevistara a una persona que estaba en un centro pero pedía insistentemente ir a un lugar más paliativo, él no estaba tan mal, como lo conocía. Hablé con él y ante su clara decisión de morir, porque no encontraba sentido a vivir y menos al sufrimiento que le suponía, le pedí por el vínculo que teníamos, que confiara algo más y viniera a vivir al piso. El pacto fue muy claro y arriesgado, lo probaríamos

tres meses (era octubre), si él en enero pensaba lo mismo, yo le buscaría un lugar donde poder morir (de aburrimiento, le dije). La noche del 24 de diciembre, después de cenar, encendimos una vela y pedimos un deseo cada uno, él dijo «quiero 40 noches más como esta».

Hay que pensar que una persona que ha vivido mucho tiempo en la calle, también tiene preferencias, capacidad de decisión, libertad... y que muchas veces cuando intentamos acompañarlos, lo hacemos desde nuestra perspectiva y no sabemos que piensan, viven, sienten, sufren, esperan... no podemos saberlo por muy empáticos que seamos.

Tim Guenard es una persona que nació en un entorno muy complicado, su madre con tres años lo abandonó atado a una poste de teléfono, como un perro. Fue con su padre que bebía y lo maltrataba, Tim tenía la cara destrozada de tantas palizas, pasó años en reformatorios prisiones. Dice que el odio es lo que lo mantenía vivo. Pero hay algo que le hizo cambiar la vida: el señor León que vivía en la calle y lo enseñó a leer, y otra cosa, un policía que lo trató como ser humano. Dice que «una mirada amable puede cambiarte el destino». Os recomiendo su libro *Más fuerte que el odio*. También os aconsejo que intentemos ser la cara amable para alguien, puede ser que seamos la única sonrisa aquel día, y ya veis que puede cambiar una vida.

Durante este último tiempo que he convivido directamente con las personas que duermen un día detrás otro en la calle, donde cada noche los visitábamos en «su casa» para poder mirarlos a los ojos y dar las buenas noches, siendo en muchos casos el único momento «amable» en qué alguien se acerca a ellos para hablar. Tuve muchas experiencias, pero quiero resaltar el caso de una persona que estaba en un cajero, que habíamos visitado durante meses y que tenía un problema de salud, temporal, lo invitamos a venir a dormir en el espacio que tenemos para estos casos. Vino, hablaba poco castellano y la comunicación con él no era fácil, era una persona que por su historia se mostraba muy desconfiado. Un día, por error, le dijeron que no volviera, él así lo hizo, pero yo no lo entendía, así que me acerqué a su cajero. La mirada cuando me vio me hizo entender que más allá de no tener un lugar donde dormir, lo que había perdido era su momento de tranquilidad y descanso, su estar en casa. Aquella mirada era de total confianza y de gratitud. El vínculo que mostraba aquella mirada me hizo entender lo que dice Josep Maria Esquirol «para quien no tiene casa, la noche y el asedio son más feroces que las fieras salvajes... hacer como si los ojos fueran orejas y las orejas ojos». Esquirol en su libro *La resistencia íntima* al hablar de amparar nos recuerda que «significa proteger parando o deteniendo algo». «El desamparo consiste a quedarse sin protección. La casa es la expresión más emblemática del amparar y del cubrir para proteger.» En la calle se vive con mucho miedo, pero no todo techo es hogar. Por lo tanto, sólo la casa nos permite dejar de sufrir, de estar más pendiente de la protección que de la vida.

Tengo un buen amigo que lo conocí en la calle, las circunstancias hicieron que con el tiempo y la tarea terapéutica, a la que lo acompañé, compartiéramos muchas horas, y desde lo más profundo que uno vive y es. Yo siempre digo y creo que es de las personas con quienes, con más conciencia, nos hemos conocido. Nos queremos mucho, nos hemos peleado mucho y no nos hemos entendido quizás en demasiadas ocasiones, cosa que ha hecho que tuviéramos que reconciliarnos y buscar puntos de encuentro indiscutible.

Él vivió en la calle más de treinta años, desde los doce años, entre calle, prisión, programas terapéuticos, pisos de entidades. Toda una vida, nunca mejor dicho. Os lo explico esencialmente por dos cosas: es una persona muy especial, con muchas capacidades, con mucho carácter, mucha fuerza y que sabe aprovechar las oportunidades, cogerse a la mano si confía. ¿Cómo puede ser tan especial? ¿Por un programa terapéutico, por estudios...? ¡No! Todo lo que ha vivido lo hizo cómo es: ser abandonado al nacer, vivir en una familia adoptiva, que muriera su madre adoptiva cuando era pequeño, la rigidez de su padre, el internado, la calle, la drogodependencia, también todas las personas que se cruzaron a su vida. Todo lo vivido, incluso el hecho más doloroso de sentirse triplemente abandonado siendo muy pequeño, lo hacen cómo es. El saber que si él tiraba la toalla, no habría nadie que lo hiciera por él, le dio la seguridad para continuar en muchos momentos, todavía hoy. Él era feliz viviendo en la calle. Lo fue mientras tenía salud, porque disfrutaba del aquí y el ahora, contemplaba la vida. Recuerdo que salimos a hacer fotos, nos encontrábamos para hacer un café, era un tiempo de regalo. No lo esperaba y lo recibía como un regalo del momento. Después iba a pescar, tenía la paciencia de esperar, mientras era capaz de admirar la puesta de sol. Hasta que la vida lo llevó a tener trabajo, querer recuperar lo perdido y decidir lo que era mejor. Quizás ahora lo que vive no lo puede definir con tranquilidad como felicidad, como nos puede pasar a todos y expresaba Benjamin Franklin: «la felicidad humana generalmente no se logra con grandes golpes de suerte que pueden ocurrir pocas veces, sino con pequeñas cosas que ocurren todos los días.» Hacer cafés con aquellas personas que aprecias, dedicar una sonrisa a los compañeros de trabajo, contemplar la salida o la puesta del sol como el regalo que la naturaleza nos ofrece. Maravillarnos por algo cada día.

Para mí la gran cuestión que hay respecto a la sociedad actual, especialmente en las personas que viven en situación de sin techo pero no exclusivamente, es la soledad, tanto física, aislamiento en muchos casos, como de comprensión y ¡cuántos sueños rotos! Mi pregunta final es si nosotros que tenemos, en principio, lo necesario para sobrevivir cada día, podemos ser felices con el mundo que hemos construido.

Mireia Cabero Jounou

Psicóloga y psicoterapeuta. Sociodirectora del Institut per a la Felicitat

Muchas gracias por estar aquí porque vuestra presencia da sentido a lo que muchos de nosotros hacemos por la felicidad de las personas.

¿A quién le interesa la felicidad? A las mismas personas, obviamente. ¿A quién no le interesa la felicidad? A las instituciones. ¿Es eso obvio? Era obvio en aquella época en que entendíamos que las instituciones tenían que hacer una contribución económica a la sociedad. Pero eso ya ha pasado. Actualmente sabemos que las personas y las instituciones somos copartícipes y constructores de la sociedad donde vivimos. Y, ¿en qué sociedad vivimos? He ahí unas estadísticas: en el año 2014, la Asociación Española de Psiquiatría Privada decía que en Catalunya, un 24% de la población padecía trastornos mentales, entendiendo que un trastorno mental no tiene por qué ser grave ni severo, por tanto no es necesariamente visible. Pero que no sea visible exteriormente no significa que la persona no lo viva por dentro. En el 2011, cuando la crisis todavía no había hecho tanto daño, un 14,1% de la población de Catalunya había sido diagnosticada de ansiedad y de estrés. Cinco años después, ¿ha disminuido esa proporción? Imposible. Tenemos constancia de estos registros pero, ¿cuántas personas no conocemos que sin haber ido al médico padecen de ansiedad y de estrés y que incluso se automedican? ¿Sabéis cuántas unidades de psicofármacos se vendieron en Catalunya el año 2015? Fueron más de quince millones seiscientos mil unidades de antidepresivos, de ansiolíticos y antipsicóticos. ¿Cómo acaba eso muchas veces? En el 2015, quinientas treinta y una personas se suicidaron, y sabemos que por cada suicidio hay veinte intentos. Por tanto tenemos más de diez mil intentos de suicidio en Catalunya. Pero, ¿cuánta gente lo ha pensado y no ha tenido el coraje o no le ha visto el sentido? Y no lo ha hecho porque tiene hijos, marido o mujer, porque tiene gente que la quiere y sabe que no puede hacerles esto.

En Catalunya tenemos una sociedad emocionalmente enferma, por tanto no basta que las instituciones retornen a la sociedad una contribución económica. No basta porque esta situación la hemos creado entre todos, las personas individualmente y las personas organizadas en instituciones. Hemos hecho posible que hoy mucha gente en Catalunya sufra. Por lo tanto, es de ley que todos lo devolvamos. ¿Cómo hemos de devolverlo? No con una contribución económica, sino con una contribución de empoderamiento humano. ¿Sabéis cómo hemos llegado a este punto? Hemos sobrevalorado los valores pragmáticos de tipo económico. Tenían sentido después de la posguerra porque éramos un país pobre, la gente era pobre y necesitábamos instituciones que aportasen dinero, puestos de trabajo y la posibilidad que la gente tuviera vivienda. En el 2016, sobrevalorar el hecho de tener dinero —, y ya está bien que la sociedad los cree—, no es suficiente. El dinero, la productividad, el rendimiento, la puntualidad... son valores pragmáticoeconómicos, pero estos valores no han

permitido que pusiéramos atención al bienestar emocional de las personas. Las instituciones políticas de hoy día, políticos incluidos, no son conocedores que en el año 2011, el profesor Rafel Bisquerra de la Universidad de Barcelona, hizo un estudio sobre cuáles eran los referentes del bienestar en el mundo. Hoy en día el bienestar de la población debe respetar seis dimensiones: la del bienestar físico y del bienestar material, que lo resolvemos con contribuciones económicas. Las otras cuatro que no se ven y que no tienen auténticas políticas que las defiendan y las desarrollen son: el bienestar profesional, el bienestar en las organizaciones, el bienestar social y el bienestar emocional. El bienestar emocional está en la base de todos los otros. Si hay bienestar emocional aparecen los otros. Quien lo ha visto son las organizaciones sin ánimo de lucro. Gracias al asociacionismo que tenemos en Catalunya nos hemos dado cuenta que hemos de dar el contrapunto a los valores pragmáticoeconómicos y poner valores sociales: la equidad, la igualdad y la justicia.

Pero nos hemos dejado un peldaño en medio: los valores emocionales. Si las personas no saben dar prioridad y amar lo que son por sí mismas, ¿cómo podremos hacer una aportación a la sociedad? No lo estamos haciendo bien, a pesar de que Catalunya tenga una gran red de asociaciones que luchan por ello. No basta. ¿Sabéis qué relación hay entre valores emocionales y la felicidad? Los valores emocionales crean cultura emocional en nuestra sociedad. La cultura emocional se respira como la cultura de la competitividad. ¿Verdad, que todos nos apañamos bastante bien dentro de la cultura de la competitividad? Esto es porque todos lo hemos respirado desde pequeños. Por tanto, si conseguimos que las instituciones y las personas individuales aporten al día a día mayores valores emocionales, estaremos generando una cultura emocional. ¿Qué aprendemos las personas de la cultura emocional? Aprendemos a ser competentes con nuestras emociones. ¿Sabéis que la cultura emocional es una de las ramas del tronco de la cultura del ser? La cultura del ser *versus* la cultura del tener y *versus* la cultura del hacer. La cultura del ser respeta el empoderamiento humano, que es esta nueva contribución social que es necesario exigir a nuestras instituciones. El empoderamiento viene de la palabra empoderar que quiere decir dar poder. ¿Cómo podemos dar poder a la gente? Dando recursos que les permitan ser competentes y ser capaces. Si tengo recursos soy poderoso. ¿De qué trata el empoderamiento humano? De tener recursos, competencias y capacidad en aquello que es propiamente humano, que es nuestra interioridad. Si conseguimos ser conocedores de nuestra propia identidad, podremos hacer que nuestra vida sea fiel a ella. Aquí aparecen nuevos conceptos como el de satisfacción.

Por tanto, pensando en nuestra propia felicidad: ¿cómo podemos ser felices en la sociedad actual? Vivimos en una sociedad que no nos lo pone nada fácil porque sólo importa a las mismas personas ser felices, no importa a las instituciones nuestra felicidad. ¿Por qué? Porque una persona feliz se empodera, es una persona capaz y

más fiel a sí misma que a las instituciones que la representan. No fuera caso que hubiera la revolución de la felicidad.

¿Qué hemos de pedir? Es necesario pedir a las instituciones que nos ofrezcan espacios para que podamos ser felices. ¿Cuáles son aquellas siete buenas prácticas que nos ayudan a ser felices? La primera es tener espacios de silencio, pero de un silencio productivo, no de un silencio para dormir, sino de un silencio para ver dentro de nosotros mismos, silencio para desarrollar conciencia, que el silencio sirva para conectar con nosotros.

Recientemente se presentó en el Palau Macaya «*La casa de l'èsser*». Este proyecto nace de una persona que está hoy entre nosotras, Gemma Téllez. Surge del sueño de dotar a Catalunya de un espacio donde las personas puedan encontrarse con otras que quieran simplemente ser y construir sus vidas. Cuando las personas, desde el silencio, son capaces de identificar su interioridad y ser conscientes de ello, entonces son capaces de apreciarlo. De apreciar lo que son. Apreciar quiere decir poner precio, por tanto quiere decir ver alguien en tanto que algo precioso. Cuando yo soy capaz de ver a alguien como valioso, soy capaz de amarlo. La felicidad no empieza queriéndome a mí mismo, empieza sabiendo quien soy, amarlo, apreciarlo y ser fieles. Dejemos de ser fieles a las ataduras externas y a las personas externas y empecemos a serlo a quien yo soy, porque cuando yo lo soy de una manera natural acabo tomando decisiones que harán que mi vida esté hecha a mi medida.

En el año 1998, Martin Seligman tuvo la valentía de decir a la *American Psychological Association*, que es la institución de referencia de psicología en todo el mundo, que ya está bien que la psicología se dedique a curar la enfermedad –y que lo está haciendo bien hasta hoy día– en todo el mundo. Ya tenemos el DCM-IV donde los psicólogos podemos encontrar los trastornos que hasta el presente han estado diagnosticados y la forma de tratarlos. Este libro algún día quedará en desuso. Eso será cuando la sociedad esté dispuesta a responsabilizarse de la *salutogénesis*, que quiere decir educar en la salud, en la salud emocional. Seligman es, hoy día, el padre de la psicología positiva. ¿Sabéis cuáles son las cuatro vidas básicas que hay que tener para gozar de una vida feliz? Son: una vida con emociones positivas, pero no esperes que te vengan, genera circunstancias para tu emocionalidad, conoce tus emociones positivas preferidas y genera circunstancias para que eso pase cada día. Una vida implicada: ¿a qué quieres dedicar tu tiempo de vida? Simplemente ve a buscarlo. Que cada vez tu día a día esté menos lleno de cosas que no te interesan y más lleno de aquello que te apasiona. Ten una vida con sentido: haz en tu día a día aquello que tiene sentido para ti. Y aquello que no tiene sentido déjalo para otros que sí lo encuentren. Finalmente: ten una vida acompañada de personas que son valiosas para ti.

Eso es lo que yo hago con las personas con quien trabajo. Eso es lo que yo sugiero que hagáis con vosotros mismos y con las personas con quienes trabajáis o con las personas que os rodean. Que tengáis un buen acierto en hacerlo.