Los secretos de la felicidad (si los hay), según los expertos

¿Es posible ser feliz? ¿De qué depende? Esta selección de libros, vídeos y otros materiales de diferentes expertos mundiales en la materia, además de una profunda reflexión de Santiago Álvarez de Mon, ampliará tu perspectiva.



3 de diciembre de 2019

Parece que cuanto más nos esforzamos por encontrarla, más huidiza se torna. Los antiguos filósofos dedicaron muchas horas a reflexionar sobre el significado de la felicidad y cómo alcanzarla. Los autores de hoy, la mayoría procedentes de la psicología positiva, rescatan las ideas de los clásicos con un mensaje subyacente: no busques la felicidad, sino un propósito

©IESE Business School

que dé sentido a tu vida y mejore la de los demás. Solo así la encontrarás. Y eso es válido tanto en el ámbito personal como en el profesional. Ten en cuenta lo que estos expertos dicen al respecto.

Bill Baker: muéstrate más amable

¿Se está volviendo el mundo más agresivo y miserable? ¡No necesariamente! En *Organizations for people: caring cultures, basic needs and better lives*, el profesor de IESE Bill Baker y el psicólogo industrial Michael O'Malley muestran que es posible dirigir empresas cuidando de las personas que forman parte de ellas. De este modo aumentaremos su bienestar y felicidad. Como demuestra su investigación, tratar a las personas con amabilidad y respeto vale la pena.

Tal Ben-Shahar: permítete ser humano

Antiguo profesor de piscología en Harvard, autor de diversos libros sobre la felicidad y fundador de la Happiness Studies Academy, Ben-Shahar explicó en la Global Alumni Reunion 2019 que "cuando suprimimos las emociones dolorosas, estas no hacen sino intensificarse, se vuelven más fuertes". Por eso, "el primer paso para alcanzar la felicidad es permitirnos la infelicidad".

Paul Dolan: reescribe el final del cuento

No hay duda de que este chico de clase obrera, como él mismo se describe, ha alcanzado el éxito profesional. Pero eso por sí solo no garantiza la felicidad, como refleja en su último libro: *Happy ever after: escaping the myth of the perfect life*. Desde el campo de las ciencias del comportamiento, este profesor universitario desgrana la mentalidad que se esconde en el "felices para siempre" y apuesta por una narrativa más real que no se basa en "tenerlo todo", sino en "tener lo suficiente". Paul Dolan también es autor del libro *Diseña tu felicidad: cambia lo que haces, no lo que piensas*, prologado por el premio Nobel de economía Daniel Kahneman.

Angela Duckworth: ten agallas

La determinación y el autocontrol son dos cualidades que, según Angela Duckworth, nos permitirán dedicarnos a lo que nos hace felices, lo que nos llevará al éxito. Su charla en TED "¿La clave del éxito? Determinación" supera los 18 millones de visitas. Su tesis también quedó plasmada en el libro *Grit: el poder de la pasión y la perseverancia*.

©IESE Business School

Daniel Gilbert: busca en lugares insospechados

En "La sorprendente ciencia de la felicidad", una charla TED que suma casi 18 millones de visitas, Gilbert refería un estudio con un grupo de personas que habían ganado la lotería y otras que habían quedado parapléjicas. Un año después de enfrentarse a estos sucesos, la felicidad de ambos grupos no era tan distinta: ni los primeros se sentían tan felices como cabía esperar ni los segundos tan desgraciados. Este profesor de psicología de Harvard es también autor del libro *Tropezar con la felicidad*, en el que desliga la felicidad del cumplimiento de nuestros deseos.

Jonathan Haidt: despliega tu potencial

Su libro *La hipótesis de la felicidad: la búsqueda de verdades modernas en la sabiduría antigua* ofrece una visión internacional y filosófica de la felicidad a partir de textos clásicos de India, China y las culturas del Mediterráneo. Muchas de las ideas del libro de este profesor de liderazgo ético en Stern School of Business (Universidad de Nueva York) están presentes en la web HappinessHypothesis.com. Jonathan Haidt ha impartido seminarios en los que invita a sus alumnos a profundizar en sus fortalezas y debilidades. Puedes tomar conciencia de las tuyas completando este formulario.

Martin Seligman: da sentido a las situaciones complicadas

Para el autor de *La auténtica felicidad*, esta radica en encontrar sentido a los buenos y a los malos momentos y en conocer tus fortalezas y virtudes. Martin Seligman dirige el Centro de Psicología Positiva de la Universidad de Pensilvania, donde ha desarrollado diversos cuestionarios para medir el grado de felicidad y satisfacción personal. Puedes encontrarlos aquí.

La paradoja de la felicidad por Santiago Álvarez de Mon

¿Eres feliz? Pregunta universal, respuesta personal, intransferible. Curiosamente, si nos obsesionamos en su consecución se retira de nuestras vidas. Esta dolorosa paradoja la recoge Gilles Lipovetsky en su ensayo La felicidad paradójica. "Actualmente asistimos a la expansión del mercado del alma (...). La cuestión de la felicidad interior vuelve a estar sobre

©IESE Business School

el tapete, convirtiéndose en un segmento comercial, en un objeto de marketing que el hiperconsumidor quiere tener a mano, sin esfuerzo, enseguida y por todos los medios". Sin embargo, la felicidad no es tanto un objetivo a alcanzar como la consecuencia de una forma de estar, de ser.

No importa tanto lo que pasa como nuestra interpretación personal del hecho o acontecimiento. La actitud que adoptamos frente a cualquier desafío, problema o adversidad resulta crucial. Una autoridad es Helen Keller, ciega, sorda y muda desde los 19 meses. Merece la pena escucharla: "La mayoría de la gente mide su felicidad en términos de placer físico y posesión material. Si la felicidad se pudiera medir y palpar, yo, que no puedo ver ni oír, tengo todos los motivos para sentarme en una esquina y llorar sin parar". En lugar de instalarse en el victimismo y la amargura, abraza el optimismo, haciendo de la felicidad una filosofía de vida.

La aventura humana de vivir requiere moverse en dos direcciones. Hacia dentro, explorando nuestro mundo interior, desatando nudos personales, manteniendo a raya un ego inseguro, envidioso. Entrenados en la soledad y el silencio, se va desvelando nuestra mejor versión, la cara más noble de nuestra controvertida condición. Desde ese cultivado epicentro personal nuestro corazón se ensancha, proyectándonos hacia fuera.
Surge entonces la idea de servir a la comunidad, de salir al encuentro del otro. Pensando en los demás, la vida cobra sentido, hasta se puede acariciar la felicidad.

Acabo con un testimonio personal. Conversando en Roma con **Marko Ivan Rupnik**, jesuita esloveno y artista genial, le pregunté si era feliz. "Diría que soy una persona alegre, que siente en su interior una coincidencia de cosas, una paz, mucha energía... Ese estado tal vez se podría llamar felicidad... Si significa esa armonía que satisface, que sacia, esa certidumbre de que ante cualquier cosa que suceda estoy dando los pasos adecuados, esa serenidad, entonces, sí, soy profundamente feliz". El lenguaje corporal de Rupnik —su mirada, su timbre de voz, su sonrisa— hablaba por sí solo. De la teoría, fácil, a la práctica, otra historia.

Una adaptación de este artículo está publicado en la revista IESE Business School Insight 154.

www.iese.edu/es/insight

©IESE Business School