



ENTREVISTA Albert Figueras

Es médico, docente de la Universidad Autónoma de Barcelona y autor del *best seller* "Optimizar la vida. Claves para reconocer la felicidad" (Alienta). Acaba de publicar "Pequeñas grandes cosas" (Plataforma Actual).

"Cada cual debe hallar la fórmula de su felicidad"

¿Cuáles son tus placebos personales, esos que te hacen sentir bien? Albert Figueras invita a diseñar nuestro propio catálogo de placeres para disfrutarlos en los momentos buenos y echar mano de ellos en los malos.

Experto en felicidad y bienestar, Albert Figueras es, además, un apasionado de la vida. La vida está llena de "pequeñas grandes cosas", como dice el título de su último libro, solo queda hacer un esfuerzo por encontrar esos mágicos momentos que tanto bienestar nos procuran. Para saber el cómo, Figueras nos da algunas ideas y nos ayuda a entender cómo funciona nuestro cerebro.

Psychologies: ¿Qué es la felicidad?

■ **Albert Figueras:** Desde el punto de vista neurológico, es un estado momentáneo en el que nos sentimos bien. Este bienestar lo produce la percepción que el cerebro hace de una serie de estímulos internos y externos que se traducen en la secreción de determinados neurotransmisores y neurohormonas, como si se tratara de una tempestad cerebral. Es curioso observar que, por ejemplo, gran parte de la publicidad trata de "vendernos" algo sugiriendo que nos producirá felicidad, como si esta asegurara placer perenne. Pero un estado de bienestar perenne, una "tempestad" demasiado prolongada, nos provocaría agotamiento y aburrimiento. ■■■



III Si la manera de interpretar el cerebro nuestro entorno marca la diferencia, ¿cómo manejo, entonces, mi cerebro?

■ Más que manejar el cerebro, lo importante es conocer por qué el cerebro interpreta el entorno de un modo u otro. Este conocimiento puede hacer que atribuyamos la ansiedad, el miedo o la aversión de un momento determinado a lo que realmente nos produce esas sensaciones. Estas tienen un desencadenante concreto, pero muchas veces las atribuimos a situaciones que no tienen nada que ver por desconocimiento o miedo a enfrentar la causa real. Un ejemplo clásico: un contratiempo laboral al que no podemos responder adecuadamente hace que estemos en tensión en nuestra mesa de trabajo. Esta tensión se traducirá en un dolor de espalda que atribuiremos a la silla, a la mesa o al frío del despacho... pero la causa es, en realidad, otra. Identificar qué nos produce esto permite pensar en cómo afrontar la causa de la manera más adecuada.

Si tanto se está averiguando sobre felicidad, ¿por qué no existen fórmulas válidas?

■ A pesar de que el cerebro de todos se fundamenta en los mismos principios, nos diferenciamos en las cosas y situaciones que nos desencadenan bienestar o malestar. Esta diferencia depende de nuestro entorno, nuestra "historia" personal, nuestros miedos, etc. La secreción de sustancias como la oxitocina

El valor del **contraste**

Los organismos vivos solemos percibir por **contraste**. A veces entramos en una sala y nos damos cuenta de la música, pero pronto la olvidamos; otras ni siquiera la percibimos. Tendemos a acostumbrarnos a un estímulo de una intensidad constante y dejamos de percibirlo. **Con el bienestar (y con cierto tipo de dolor), sucede lo mismo. A menudo encontramos que lo que nos producía placer, ahora nos parece poco. O estamos mejor por contraposición a un momento en el que no lo estábamos. Se puede hacer un símil fotográfico: nuestro ojo solo percibe algo si en la fotografía no solo hay blanco, si hay algo de gris o de negro. El bienestar o la felicidad es aquello que sentimos entre dos momentos de infelicidad.**

suelen asociarse a bienestar y otras, como el cortisol, a la angustia, pero lo que desencadena la secreción de una sustancia u otra es distinto en cada persona. Escuchar una canción de Dire Straits tranquiliza a unos y angustia a otros. Por tanto, si cualquier gurú propone recetas para sentirnos felices, posiblemente se trate de fórmulas que le funcionen a él, pero que no necesariamente funcionan en los demás. Las recetas no son útiles, lo útil es saber cómo respondemos a los distintos estímulos, con el fin de identificar

cómo nos sentimos en cada momento, para echar mano de ello cuando nos sintamos mal.

Su libro "Pequeñas grandes cosas", lleva el subtítulo "Tus placebos personales". ¿Qué son?

■ En medicina utilizamos el término "placebo" para designar terapias que curan o contribuyen a curar un síntoma o una enfermedad. Un placebo puede ser una cápsula con sacarina nada más, una conversación profunda con un terapeuta o, a veces, el simple hecho de entrar en una clínica de renombre. Son situaciones que estimulan la capacidad de la persona para curarse. Con los placebos de la vida me refiero a situaciones cotidianas que nos hacen sentir bien. Por ejemplo, escuchar música, dar un paseo, conversar o hacer el amor. Es necesario conocer el valor de estos placebos y saber cómo funcionan. El paso siguiente es una búsqueda personal: no hay fórmulas válidas, porque cada uno tenemos nuestro propio catálogo de placebos.

¿Cómo funciona un placebo?

■ En esencia, estos placebos nos hacen sentir bien porque nos tranquilizan, nos dan seguridad o hacen que prestemos atención a los estímulos del momento. Si a uno le gusta correr, aparte de los beneficios del ejercicio, probablemente le servirá para desconectar de la rutina laboral, que a menudo nos hace vivir la vida en tiempo futuro; durante este tiempo, esa persona con-

juga los verbos en tiempo presente. Otros lo logran tocando el piano, meditando, leyendo o acariciando la espalda de su pareja. Muchas de estas actividades se han asociado a un aumento en la secreción de algunos neurotransmisores y hormonas, sobre todo, de oxitocina.

¿Cuáles son sus placebos personales?

■ Hay muchos. Están en el maletín que todos llevamos encima, el que

placebos. Por fortuna, eso es algo personal; no hay recetas. El maletín lo lleva cada uno. A veces sucede que dos o más se sientan, abren sus maletines respectivos y comparten el contenido. Esto le da interés a la vida y a las relaciones interpersonales. Busquen y compartan.

¿Y sus recursos para disfrutar al máximo la vida, para amarla?

■ De vez en cuando, pisar el freno (no todo es superurgente); cuando

ESTEMOS ABIERTOS A NUEVOS PLACEBOS Y GUARDÉMOSLOS EN UN "MALETÍN" PARA DISFRUTARLOS, COMPARTIRLOS Y OBSEQUIARLOS

contiene aquello que "nos gusta". Lo interesante es saber que existe este maletín y procurar ir llenándolo periódicamente. Descubrir los ~~placebos personales~~ **placebos personales** consiste en observar el entorno y ser conscientes de lo que nos hace sentir bien y lo que no. En otras palabras, intentar procesar las sensaciones que nos brindan los órganos de los sentidos. Aunque la vista es el sentido que nos proporciona estímulos más intensos, tenemos tacto, olfato, gusto y oído, además de la sensibilidad que procede del interior de nuestro organismo (sensación de saciedad, de sed, etc.); todos estos sentidos están actuando de manera simultánea. Deberíamos prestar más atención al olfato, el gusto o el tacto, por ejemplo. Ahí hay muchos

paseo, detenerme a oler las flores (en sentido literal y metafórico), reírme a menudo de mí mismo y acariciar y dejarme acariciar.

¿Cómo descubrir mi propio camino para hallarlos?

■ Conocimiento, observación y experimentación. Conocer cómo funciona el cerebro. Observar el entorno y cómo respondemos a él, qué nos gusta y no, qué reacciones provocamos en los demás. Y experimentar, jugar, crear, reírnos... y saber que la vida es incertidumbre, que estar triste de vez en cuando no es necesariamente malo, sino algo inherente a la vida y a la felicidad. ¡Ah!, y llevar un maletín imaginario para llenarlo de placebos y para ir obsequiando placebos a los demás.

El problema llega cuando se usan atajos, ¿no?

■ La búsqueda del bienestar es una constante. Procuramos evitar todo lo que nos produce dolor (físico o mental) o creemos que nos lo hará. Para lograrlo, a veces se buscan soluciones externas y pasamos a depender de ellas. En estos "atajos" se incluyen las drogas, pero también la dependencia de otros, situaciones y rituales. Llevado al extremo, es adictivo, merma la libertad.

¿Cuál debe ser mi objetivo?

■ Vivir el presente procurando no caer, cuando lo es, en la telaraña pegajosa del pasado ni en los brazos de humo del futuro. El presente tiene olores, sabores, risas, lágrimas, caricias, golpes, pero sobre todo palabras y personas.

DANIEL JIMÉNEZ

PARA LEER

Pequeñas grandes cosas

A. Figueras. Plataforma Actual. 15 €.

El autor nos acerca, a través de estudios científicos y ejemplos cotidianos, al gran bazar del placer.

