

“Todo depende de nosotros, somos dueños del destino”

Alejandra Vallejo-Nágera (Madrid, 1958) lanza un alegato vitalista para superar la crisis con una actitud positiva. Esta divulgadora recalca la capacidad del ser humano para controlar su destino. Vallejo-Nágera insiste en que la felicidad está a nuestro alcance

DIEGO ARTOLA

BILBAO. Alejandra Vallejo-Nágera presenta hoy a las 19.30 horas en la Alhóndiga de Bilbao su libro *Hablemos de felicidad* que recoge las conclusiones del primer Congreso Internacional de la Felicidad a través de testimonios de personalidades como el del primer ministro de Bután, Jigmi Thinley, o la deportista vasca Edurne Pasaban.

Hablar de felicidad en los tiempos que corren parece temerario.

Es el momento de hacerlo porque cuando todos estamos tan a gusto y todo fluye tranquilamente no es necesario apostar por una salida. El Congreso Internacional de la Felicidad ha apostado porque hay soluciones.

¿Cómo se consigue la felicidad?

A lo largo de la historia de la humanidad y de las vidas de las personas siempre ha habido problemas. La felicidad consiste en superar esos obstáculos. Los problemas irresolubles, las desgracias, son muy pocas. Apenas hay adversidades contra las que no pueda luchar el hombre. El problema es que a veces nos perdemos en las excusas como la de esperar a que otros más fuertes vengan a resolver. Salvo el 10%, todo depende de nosotros. Somos dueños del destino.

¿Qué disposición tenemos que tener?

Tenemos que tener ganas de resolver los problemas. Hay un factor de suerte en la vida que nos toca vivir, pero un 90% es la disposición de ánimo, el tener ganas de que salga bien. Una de las recetas que suelen funcionar es no pensar que lo que se tuvo en el pasado va a seguir siendo exactamente igual porque la vida es movimiento. Es responsabilidad de nuestro cerebro conseguir que el minuto en el que estamos ahora sea mejor que el que acabamos de pasar y prepare que el



Alejandra Vallejo-Nágera. FOTO: DEIA

“No nos tenemos que conformar a quedarnos quietos, ahogados en la desgracia”

minuto siguiente sea mejor aún que el que tenemos ahora. Esto es fruto de la voluntad, de la inteligencia, del prestar atención, de establecer un sistema de prioridades y comprender que los problemas no eclipsan nuestra vida.

¿Tenemos que adaptarnos a los nuevos tiempos contentándonos con menos?

No necesariamente hay que conformarse con menos, ¿por qué? Lo que no nos tenemos que conformar es a quedarnos quietos, ahogados en la desgracia, en la tragedia. Hay que saber que prácticamente de todos los problemas se sale. Existe el error de pensar que la felicidad es gratis, como cuando toca la lotería. La felicidad es una actitud interna, generalmente orientada al movimiento. La persona no se conforma solo única y exclusivamente con lo que ha existido si no que va buscando más.

¿Es indispensable ser optimista para ser feliz?

El optimismo garantiza mucho la búsqueda de las salidas, y además

se aprende. Es verdad que hay una carga genética y hay niños ya desde la cuna que son más receptivos a los estímulos externos, pero incluso los introvertidos pueden aprender a abrirse. Los padres van a tener una responsabilidad grandísima porque un padre optimista educa hijos optimistas. Esto no quiere decir que la vida es un eterno parque de atracciones, ni muchísimo menos, porque si no el cerebro no hubiera tenido necesidad de desarrollarse.

¿Ha olvidado la gente que otras generaciones lo han tenido peor?

El hacer un repaso histórico es interesante cuando pensamos que no hay salida. La humanidad a lo largo de su historia desde el principio de los tiempos ha estado superando crisis. A mí me gusta mucho la historia, he escrito mucho sobre ella, y me impresiona ver que para construir ha habido una destrucción previa, no se puede construir sobre lo construido. El pasado es el que es, puedes haber aprendido de él, pero no puedes volver. Lo único que tenemos es el presente y con este tiempo tenemos que actuar para hacer un futuro mejor.

¿La sociedad se había acomodado demasiado en los tiempos de bonanza?

Es normal acomodarse, el ser humano busca el bienestar y descansa cuando lo tiene, pero tiene que estar preparado para asumir que ese bienestar es efímero, que no se va a prolongar hasta el final de los tiempos. Yo no creo que el ser humano sea culpable de nada, vive una vida que no es fácil lo mejor que puede y sabe. El éxito que tiene el Instituto de la Felicidad demuestra que la gente quiere aprender a sentirse mejor. Hay muchísima gente más feliz que no feliz.

¿Cuáles son los factores que facilitan el bienestar?

El bienestar casi siempre está relacionado con las cosas pequeñas. La humanidad entera coincide en conceptos básicos, sin distinción entre clases sociales, culturas o países. La población busca lo mismo, que es básicamente amor, paz, bienestar, familia, seguridad económica, cultura o sentido de la trascendencia. La reflexión más interesante es que prácticamente todo lo tienes. Pero teniendo lo que es básico, ¿por qué no lo cuidas y lo compartes con otros?