

A ARTE DA INQUEDANZA

As vacacións dos adultos

Ia conducindo. Era unha desas estradas imposibles do esquecido rural de Ourense, e por un anaquiño fun capaz de centrarme en nada máis que nese intre: un coello parado na cuneta, cerdeiras enchidas de cor vermella, macela e fiúncho polas beiras dos muros, todos os verdes posibles, nubes grises e brancas e tamén avioletadas, e un gato manchado, e unha ducia de vacas... Beleza, todo era beleza. Entón respirei profundamente e entendín que, por un momento, fora capaz de desconectar, de ser persoa e respirar sen ningunha dor no peito.

Pensei na idea do que non vemos por estar tan ocupados co que temos que ver. Pois independentemente do traballo que unha teña, ser capaz de desconectar estase a tornar en algo increíblemente difícil. Se cadra, as vacacións son realmente unha utopía: canto máis se preocupa unha por desocupar a súa mente, menos descansa o seu corpo, e se o caso é ao revés (que unha decida desocupar o corpo) entón xa non hai acougo mental posible.

A vida non colle vacacións, colle instantes de felicidade, de alegría, de tristura, de amor, de desamor, de tranquilidade, de paixón, de dor... Pero non colle vacacións. Os nosos problemas e os dos outros continúan, e as preocupacións forman parte do que somos.

Dos meus veráns da infancia só me lembro do bo: de recoller e coidar grillos, de pasear co can de palleiro, de estar cos meus, de bailar e cantar coa charanga do meu pai... e quizáis esa é a clave do significado das inexistentes vacacións dos adultos: estar aquí e agora, presente no momento que che toque, e saber desfrutar da beleza do que xa nin nos molestamos en apreciar a cotío.

Muy de cerca

Hérika Miguez Directora de la Universidad de la Felicidad en Vigo

«A ser feliz se aprende»

ANA ABELENDA
REDACCIÓN / LA VOZ

«Existe un triángulo de la felicidad y tiene su ciencia», asegura Hérika Miguez (1974), brasileña que, con 15 años, cruzó el charco para venirse a vivir con sus abuelos a O Porriño. «Dejé São Paulo, mis amigos, todo, y di el salto» a la edad adulta. ¿Eché de menos el sol y el «jogo bonito» de vivir en Brasil? «Al principio sí. Me vine a la aldea, tenía que ir a misa los domingos y no podía pintarme los labios por lo que los vecinos pudieran decir [risas]. Así que me volví a Brasil y allí estuve hasta los 21. Pero no tardé en estar de vuelta...», dice con un acento de morriña. Hérika regresó a Galicia para estudiar, se enamoró y se quedó. «Hoy me siento más gallega que brasileña», confiesa la directora de la Universidad de la Felicidad en Vigo. «Y aquí está mi lugar».

—¿Cuál es la nota de corte para entrar?, ¿qué hay que tener?

—Solo ganas de seguir aprendiendo, porque la vida no para. Vivir es estar siempre en cambio. Ser feliz tiene que ver con estar dispuesto a encajar los cambios.

—Ser feliz no depende de las circunstancias, asegura.

—Solo en un 10%. En la base de la pirámide de Maslow están las necesidades fisiológicas (comer, dormir y tener cobijo); si estas no están cubiertas, es muy difícil ser feliz, pero si ese 10% está cubierto, está en tu mano.

—El 20 de junio ha hecho historia como el mejor día del año. ¿El verano

trae el sol al humor?

—Influye, influye... La vitamina del sol es imprescindible. Si falta vitamina D, el cuerpo se debilita. Existe un triángulo mágico de la felicidad, que tiene tres lados, el cuerpo, la mente y las emociones. Los necesitamos los tres.

—Elsa Punset asegura que se puede medir el nivel de felicidad de una persona por cómo se toma un atasco de tráfico.

—¡De acuerdo cien por cien! El atasco está ahí, no hay nada que hacer. El 90% de la situación depende de cómo lo encajes. Alguien que no sabe gestionar sus emociones lo verá como algo terrible, y le echará la culpa a los vecinos, a los fabricantes de coches y al Gobierno!

—¿Se hereda la felicidad?

—Hasta en un 40% ser feliz depende de la predisposición genética, pero en un 50 % de la actitud. Nuestro cerebro es como el disco duro de un ordenador; y la mente, los programas que va-

mos metiendo. Si cuando llegas a adulto, no funcionan, hay que resetear. A ser feliz se aprende. En muchos coles ya empieza a haber educación emocional.

—El like es la última adición. ¿Es más feliz quien más fans y sonrisas acumula en Instagram?

—Claro que no. La alegría no es lo mismo que la felicidad. Ni ser feliz, estar todo el día happy guay. La tristeza y el miedo son parte de la vida, hay que aprender a encajarlos. Puedes estar triste y ser feliz. Todas las emociones, incluso la rabia y la envidia, tienen una intención positiva. La envidia es buena porque viene a decirte algo. A ver cómo la enfocas. Si te gusta lo que tiene o hace una persona, ¿por qué no usarla como modelo? Hay que aprender a leerse. Y a valorarse, fijándonos más en lo que tenemos que en lo que nos falta. Si me enfoco en lo que me falta, no veo mis fortalezas. Valorar lo que tienes es una forma de dar las gracias. Abres el grifo y sale agua, ¿a que sí? Pues hay muchos lugares donde no...

—¿Qué nota se da en felicidad?

—En estos momentos, ¡un 10! Me pasan cosas, dudo, me enfado, tengo miedo, pero me doy

un 10 en comparación con la Hérika de hace cinco años. Yo era una persona extremadamente descontrolada...

—Cuesta verla en plan mujer al borde de un ataque de nervios, ¿no dirá que nunca pierde el control?

—Ya no, ya no me pasa.

—¿Un remedio para la ira?

—El de las abuelas, contar hasta 10. No lo hacemos y funciona! La ira nos intoxica, nos secuestra. Cuando la emoción sube, la inteligencia baja. Siempre. Cuántas veces haces o dices cosas que luego piensas: «¡Pero cómo fui capaz!». Para que no ocurra, respira y cuenta hasta 10.

—La piña y el plátano nos hacen más felices. ¿Es una afirmación con sustancia?

—Sí, porque somos lo que comemos. Y lo primero es hidratarnos. Deberíamos beber agua a sorbos cada 30 minutos para evitar la fatiga mental. Y comer alimentos sin agrotóxicos. Frutas y verduras nos hacen más felices.

—Hay una regla que dice que se necesitan al menos cuatro abrazos al día para sobrevivir. Y doce para crecer.

—Los abrazos hacen que el cuerpo segregue oxitocina, que es la hormona del amor. Somos seres sociales y necesitamos sentir a los demás. Hay un abrazo especial, que es el de la frecuencia cardíaca, y consiste en poner el corazón junto al de otra persona. Está comprobado que te relaja más que el mejor masaje o spa. Fíjate dónde se ponen los animales pequeñitos, en el colo de la madre. El abrazo es necesario, natural, vital. Es algo que hace que fluya nuestra vulnerabilidad, que no es lo mismo que debilidad. Con un abrazo puedes desmontar el enfado de una persona, porque en el fondo la mayoría de la gente está diciendo «Quiéreme».



EL 31 • LUIGI

BAR - RESTAURANTE

CENTRO COMERCIAL MODA SHOPPING

Avenida General Perón, 38 - 40 • 28020 MADRID • Teléfono: 91 556 89 90 • Parking Moda Shopping