



Tailandia, uno de los destinos que explora la serie, es conocida por su herencia espiritual relacionada a la meditación y al budismo, los cuales se asocian con la felicidad de su población.

SE ESTRENÓ RECIENTEMENTE EN EUROPA:

# ¿Cómo ser feliz? Serie documental recorre las sociedades más y menos alegres para conocer sus secretos

Tailandia, Bulgaria e Islandia fueron algunos de los países que visitó el actor Rainn Wilson, quien lleva años luchando para mejorar su salud mental. Allí descubrió las estrategias de estas naciones para conseguir el bienestar psicológico, las cuales van desde el contacto con la naturaleza, "callar el cerebro", hasta aprender a hacer un pacto con las situaciones adversas de la vida. Aquí, expertos repasan y comentan esas claves.

JANINA MARCANO

El actor estadounidense Rainn Wilson, conocido por su mítico papel de Dwight Schrute en la serie 'The Office', ha relatado desde hace años su lucha con la salud mental, un proceso marcado por la depresión, según el mismo ha contado.

Ahora, el artista es el encargado de protagonizar la serie documental 'Rainn Wilson y la geografía de la felicidad', que acaba de estrenarse en Europa y que persigue una misión: emprender un tour por distintos países para descubrir cómo ser feliz en las sociedades más y menos alegres del planeta.

La serie, que presenta cinco capítulos y se estrenó recientemente en España, está basada en el bestseller de The New York Times 'La geografía de la felicidad: un viajero en busca del país más feliz de la tierra' de Eric Weiner.

El nuevo show, eso sí, no recorrió los mismos países que el autor del libro. A diferencia de este, la serie incluyó una parada en Bulgaria —un país que suele estar en las últimas posiciones en múltiples rankings de felicidad— con el fin de descubrir nuevas ideas y miradas que algunas personas mantienen que les permiten ser felices.

El primer capítulo muestra a Wilson por las calles de Islandia, el tercer país más feliz del mundo, según el Índice Global de Felicidad de las Naciones Unidas.

En este recorrido, los locales le plantean ideas como que la felicidad tiene que ver con el contacto con la naturaleza y con adaptarse a



Una de las escenas de la serie donde Rainn Wilson se empapa en la cultura y tradiciones de Bulgaria, un país considerado infeliz, pero donde sus ciudadanos le relatan alguna de sus estrategias para buscar la alegría.

las situaciones. Allí, un islandés le asegura, por ejemplo, que el bienestar psicológico se elige y que puede ser un baño diario en el océano congelado o en una piscina de aguas termales.

### Acciones voluntarias

"Efectivamente, las investigaciones muestran que cerca de un 40% de nuestra felicidad tiene relación con acciones voluntarias que podemos realizar en nuestro día a día", comenta Mónica López Hernández, psicóloga especialista en relaciones saludables y bienestar, y directora del Instituto del Bienestar, una organización que se dedica a promover la felicidad en las personas y la comunidad.

"En la serie se habla del contacto con la naturaleza y, justamente, la ciencia del bienestar ha confirmado el aporte de ella en nuestra salud física y mental, pues baja nuestros niveles de estrés, disminuye el sentimiento de soledad y aumenta nuestra conexión con el entorno, además de entregarnos una sensación de paz significativa".

Según explica la experta, los seres humanos están "programados evolutivamente para sentir tranquilidad

al escuchar sonidos de aves y agua, por ejemplo, ya que eso indicaba a nuestros ancestros que tenían una mayor posibilidad de sobrevivir".

El viaje de Wilson continúa en Bulgaria, el destino menos alegre de la serie, ya que se considera un lugar infeliz (el número 77 del índice global) y que hace años atraviesa profundos problemas políticos y socioeconómicos. Sin embargo, allí el protagonista descubre que los búlgaros también tienen formas de encontrar la felicidad.

Un mensaje claro que enfatiza el ciudadano de ese país: "La felicidad es llegar a un acuerdo con la tristeza", señala. Para los especialistas, la serie expone a través de esta frase la importancia de la aceptación, un reconocimiento de las situaciones alrededor, aunque sean difíciles, lo que también es clave para estar feliz.

"Es una idea muy sabia la que se presenta desde Bulgaria, porque, de hecho, hoy en día hay terapias psicológicas muy modernas basadas en esto, en aceptar las cosas que nos suceden, sin luchar contra sentimientos como la tristeza o el temor", comenta a 'El Mercurio' Joaquín Mateu-Mollá, investigador en psicología clínica de la Universidad Internacional de Valencia (España) y experto en bienestar.

"Aceptación no significa resignación, sino que somos conscientes de que somos seres humanos y de que las situaciones adversas y las experiencias difíciles forman parte de nuestra vida. Se ha visto que asimilar esto contribuye a que podamos fomentar un mayor bienestar y sensación de felicidad".

Sobre el planteamiento que la serie ofrece en esta parte, Pablo Utrilla, académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes, comenta: "Es una idea muy importante, porque la felicidad sí tiene relación con la aceptación, de lo bueno y de lo malo. Nosotros al hacer un pacto con la tristeza la aceptamos como parte de nuestra naturaleza".

Ghana es otro destino de la serie. En esta nación africana, cerca del tercio de la población vive por debajo del umbral de la pobreza, aunque la serie muestra que Wilson se encuentra con una población sonriente y que considera el optimismo una gran virtud.

La experta señala que vivir en un país con un alto índice de pobreza no impide que la actitud de las personas sea optimista y resiliente. "Puede que se unan con el fin de ayudarse a sobrevivir y colaborar por el bienestar común. Si yo no tengo que comer es difícil pensar en mi felicidad, pero sí sé que comeré siempre, pues confío en mi comunidad y en la ayuda de otros, en que tengo apoyo, cariño y personas que se preocupan por mí bien-

**LA SERIE**  
 Por ahora, 'Rainn Wilson y la geografía de la felicidad' está disponible únicamente para Europa a través de Movistar Plus y de la plataforma de streaming Peacock, en Estados Unidos, por medio de Prime Video.

**EL LIBRO**  
 El bestseller 'La geografía de la felicidad: un viajero en busca del país más feliz de la tierra', de Eric Weiner, está disponible en español en [www.amazon.com](http://www.amazon.com)

nessar y yo por el de ellos, cambia todo".

Otra de las lecciones que se recorren por el mundo fue aprender a no pensar constantemente en el futuro y a "callar el cerebro", un estilo de vida que Wilson descubrió durante su paso por Tailandia.

Este país ha ido subiendo posiciones en los últimos años en el índice global de felicidad, convirtiéndose en la tercera nación más feliz del sudeste asiático, detrás de Singapur y Malasia.

### Silenciar el cerebro

"La idea de tratar de silenciar los pensamientos y situarse en el momento presente viene de la meditación, la cual forma parte importante de la cultura de muchos pueblos en Asia y que ha demostrado tener un rol en el bienestar. Desde esa perspectiva, lo que aconsejan los tailandeses tiene mucho sentido", afirma Víctor Cabrera, psicólogo clínico y académico de la Universidad Autónoma de Chile.

"En la búsqueda por obtener estas herramientas orientales es que ha nacido y se ha popularizado el *mindfulness*, un tipo de meditación que busca concentrarse en el momento para apaciguar nuestras mentes", agrega el académico.

En Tailandia el protagonista descubrió además que la felicidad también puede estar en ayudar a otros. Según contó, le impactó una práctica común entre los tailandeses, que es no recibir regalos ni pastel en sus cumpleaños, sino dedicar ese día a hacer algo por los demás.

"Escuchar eso me hizo pensar que podríamos cambiar en el mundo nuestros días de cumpleaños por días de servicio. Es algo que jamás olvidaré", comentó Wilson.

El actor cuenta que, tras reflexionar sobre su viaje, lo más relevante que aprendió fue la importancia de la vida en comunidad.

"En todos los lugares a los que fui había familias, grupos o tribus que se unían para mostrarse afecto y fue realmente esclarecedor la universal que es eso", comentó Wilson. Un concepto que, dice, va más allá de la familia e incluye a los amigos y a la unión de comunidades diversas.

Algo tremendamente cierto a juicio de Jaime Silva, director del Instituto de Bienestar Socioeconómico UDD: "Las relaciones humanas sólidas no solo te dan un espacio de seguridad y libertad, sino que también te pueden ayudar a desarrollar un sentido en la vida, algo muy importante para hablar de felicidad", comenta el académico.

Se trata de un punto en el que enfatizan todos los entrevistados: "Durante las últimas décadas ha surgido múltiple evidencia que sugiere que el factor más importante que influye en nuestra felicidad, bienestar mental, salud física e incluso en el riesgo de mortalidad es el tamaño y la calidad de nuestros círculos de amistad", asegura López Hernández.

Entre los beneficios, puntualiza, se observa una menor percepción de soledad y depresión y mayor capacidad para adaptarse emocionalmente a las diferentes etapas de la vida, además de sensación de protección y apoyo emocional.

En medio de su lucha contra afecciones de salud mental, Wilson ha reconocido en entrevistas que durante mucho tiempo se había estado preguntando si la felicidad realmente existía. Ahora, después de su viaje, ha dicho que sí, que ha empezado a creer "en la naturaleza de la felicidad".

*"La felicidad es un camino que debe recorrerse con serenidad, con paciencia y con la aceptación de las circunstancias que nos han correspondido vivir".*

Joaquín Mateu-Mollá, investigador en psicología clínica de la Universidad Internacional de Valencia (España).