



Alejandro Cencerrado:

“La infelicidad es necesaria en la vida”

Este físico español, analista del Instituto de la Felicidad de Copenhague, dice que “estamos continuamente expuestos a la vida perfecta de los demás y el ser feliz se ha convertido en una obsesión”.

Mane Cárcamo

El primer WhatsApp para coordinar esta conversación fue en julio. Alejandro Cencerrado pidió que le volviéramos a escribir en septiembre; comenzaban las vacaciones de verano en España y mencionó que el tiempo para sus hijos era prioritario. Amablemente puso un límite claro y dio la primera señal de ser un hombre que cuida su bienestar.

Cencerrado (37) es físico de la Universidad Complutense de Madrid, experto en estadísticas y Big Data, además de analista del Instituto de la Felicidad de Copenhague, *think tank* que estudia porqué algunas sociedades son más felices que otras. Es autor del libro «En defensa de la infelicidad» (2022) y desde hace 19 años registra en una especie de bitácora qué tan feliz ha sido cada día en una escala del 0 al 10, diario que en la actualidad tiene más de 6200 entradas.

Buena parte de su interés —teñido muchas veces de una perspectiva políticamente incorrecta— apunta a responder uno de los mayores anhelos de quien escribe y quien lee esta entrevista: ¿es posible alcanzar la felicidad?

“La riqueza ya no repercute en el aumento del bienestar”

—Partamos por lo “simple”. ¿Cómo definirías la felicidad?

—Cada cual tiene su definición de felicidad. Aquí en España tenemos mucho la idea de que ser feliz es comer una paella en la playa, esa es la imagen que se le viene a la cabeza a las personas cuando piensan en la felicidad. Hay una definición de Borges que me gusta mucho: él decía que “la felicidad es la única cosa sin misterio porque se justifica a sí misma”. Y me gusta porque creo que no hay que enredarse demasiado en qué es la felicidad. Cuando uno la siente, la siente, ya está. No necesita explicaciones ni razones adicionales, uno sabe que eso es lo que quiere. En cambio, con el dinero siempre surge la necesidad de justificar por qué se quiere más.

—Has mencionado que actualmente somos “adictos a la felicidad” y que la búsqueda de la alegría se convirtió en una pandemia mundial, que ya no es una aspiración, sino más bien un problema a resolver.

—Pienso que es un problema que viene de las redes sociales, en las que estamos continuamente expuestos a la vida perfecta de los demás y el ser feliz se ha convertido en una obsesión. No se puede estar mal nunca y ni hablar de compartirlo. El gran problema con la infelicidad es que uno se siente raro cuando está mal y al final vivimos todos en esa soledad de la infelicidad. Soy muy defensor de empezar a hablar de nuestros problemas, sobre todo para que los jóvenes vean que no son los únicos que tienen eso en la cabeza.

—¿Qué buscan en tu trabajo? Uno

tiene cierta caricatura de lo que puede hacer el Instituto de la Felicidad y que todos los que están ahí sonríen y tienen su vida resuelta.

—La mayoría de la gente que ha trabajado en mi oficina ha tenido problemas, depresión, ansiedad. Al trabajar en el tema somos muy concientes y en ese sentido me siento privilegiado, pero somos gente con problemas como cualquier persona. La función principal del instituto es sensibilizar a la sociedad de que las métricas que tenemos de progreso ya no funcionan. Si pensamos en el Producto Interno Bruto en Latinoamérica, por ejemplo, vemos que en los países ricos el aumento en la riqueza ya no repercute en el aumento del bienestar. Un buen ejemplo de esto es Estados Unidos: desde 2009 el PIB ha crecido un 19%, pero la satisfacción con la vida ha disminuido un 9%.

—¿A qué crees que se debe?

—Hay muchas razones, pero lo que queremos en el instituto es mostrarle a la sociedad que mientras en el pasado la felicidad estaba ligada al aumento de la riqueza —y metíamos una lavadora y una televisión en cada casa—, hoy ya no es así. Actualmente, enfrentamos problemas como la soledad, la baja autoestima, el impacto de las redes sociales y la salud mental. Estos son cuestiones que la riqueza no sólo no va a resolver, sino que en cierta medida también las está causando.

—Has dicho frases polémicas como que "el amor sólo dura los primeros siete meses". No es muy animante.

—Desde 2005 llevo midiendo mi propia felicidad y he podido ver científicamente cuánto dura el enamoramiento, cuando en una relación el amor se convierte en complicidad y se vuelve un poco más aburrida. Mis parejas y amigos me han reconocido que a los siete meses aparecen todas las imperfecciones en una persona que se creía perfecta. Y eso es lo que debería ser: estar con una persona real y no una idealizada. Me parece un mensaje súper importante, sobre todo porque la gente joven tiene esta idea de que el amor es sentirse especial para el otro. Y en cuanto dejan de sentirse especiales piensan que se acabó el amor. La sociedad debería acoger más el sacrificio y reflexionar sobre su importancia. Es fundamental entender que el amor no se trata de estar constantemente súper feliz ni de sentirse siempre excepcional. Enseñar eso a los jóvenes ayudaría a resolver un montón de divorcios.

—Según tu propia confesión desde que fuiste padre ha sido tu período "más infeliz" en tus mediciones diarias. Tu viste un hijo y al poco tiempo otro, ¿es un auto boicot?

—En mis datos lo veo clarísimo: antes de ser padre, en un año tenía unos 100 días buenos y 80 malos; y desde que soy padre tengo 100 días malos y 80 buenos. He perdido 20 días buenos y ganados 20 días malos. Mucha gente me dice "eres la primera persona que habla sinceramente

el tema". Entiendo que es difícil plantear esto, porque pareciera decir que eres infeliz con tus hijos y que no los quieres, pero no tiene nada que ver. Todos los que tenemos hijos sabemos que acabas muy cansado, que te quitan muchas partes buenas de la vida que tenías, que tu relación de pareja se transforma en algo parecido a la de compañeros de departamento.

Y agrega: "Tuve un segundo hijo porque a raíz del primero, me he dado cuenta que es un objetivo un poco vacío el vivir solo para satisfacer tu propio cerebro. Llevo toda mi vida intentando buscar mi felicidad y ahora que he tenido hijos, me he dado cuenta que lo que quiero es tener momentos memorables con ellos. Mi foco ha cambiado; pasé de estar continuamente satisfaciendo mis propias necesidades, a tener más sacrificio en mi vida, pero también más de sentido. Pero esta mi historia personal, cada cual tiene la suya".

"Nuestros hijos no están aquí para ser felices"

—También dijiste: "no estamos juntos para ser felices, estamos juntos para sobrevivir"

—A través de la neurociencia, he llegado a comprender que nuestro cerebro no está diseñado para ser feliz a largo plazo. Esto se refleja en experiencias como la soledad. Si nuestros abuelos no se hubieran sentido solos en algún momento, nunca habrían salido a buscar a nuestras abuelas, y nosotros no estaríamos aquí hoy. De igual manera, si no se hubieran aburrido en casa, tal vez no habrían salido a buscar trabajo, y no habrían podido darnos de comer. Cuando analizamos los sentimientos que experimentamos, como la culpa, la vergüenza, la tristeza, la soledad o el aburrimiento, nos damos cuenta de que todos están relacionados con nuestra supervivencia. Estos sentimientos nos impulsan a salir, a buscar una pareja, a rodearnos de una tribu que nos quiera.

—La vida en comunidad.

—En nuestra historia evolutiva, más que correr rápido o ser el más fuerte, lo realmente crucial ha sido estar rodeado de una tribu. Si te alejabas de la tribu, te morías. Por eso, nuestras emociones se han desarrollado con el objetivo de mantenernos conectados y seguros dentro de ese grupo. Es algo que muchas veces pasamos por alto, pero que deberíamos considerar más a fondo, ya que sigue influyendo en cómo nos relacionamos hoy. Siempre doy este mensaje: "La infelicidad es necesaria en la vida, no te agobies si te sientes aburrido, si estás triste, porque nos pasa todos". Esto choca mucho con la sociedad actual en la que no paramos de leer libros que nos dan consejos para ser felices.

—Es llamativo: en Chile siempre hay libros de autoayuda entre lo más vendidos. ¿Estamos buscando recetas mágicas para la felicidad?

—Leí muchos de esos libros cuando era adolescente. Y, honestamente, nunca



¿De verdad querías que tu hijo no se sintiera triste cuando se muera su abuelo? Obviamente no, la tristeza es un sentimiento que muestra la fuerza de la relación que tenías con esa persona".



Antes de ser padre, en un año tenía unos 100 días buenos y 80 malos; y desde que soy padre tengo 100 días malos y 80 buenos".

he llegado a ser más feliz. Dan consejos muy buenos y si la gente los compra será porque les sirve de algo. Pero a la larga, creo que genera la presión de que si eres infeliz es por tu culpa. Hay que darle la vuelta a eso, si te sientes mal porque tu jefe te explota, no tienes que hacer *mindfulness*. Lo que tienes que hacer es apuntarte en un sindicato e intentar que eso cambie. Si estás con una pareja que te baja la autoestima, no tienes que hacer yoga, lo que tienes que hacer es dejar a esa persona o ir a una terapia de pareja. Soy más de la postura de cambiar las condiciones que hacen que nos sintamos así, no tanto de echarle la culpa a la persona que lo vive.

—Tienes niños en edad escolar y el gran objetivo de los padres en que sus hijos sean felices en el colegio, tal vez algo distinto a generaciones pasadas que valoraban más el rigor. ¿Cómo evalúas eso como padre *millennial*?

—Lo veo mucho, y yo mismo siento ese fuego interior de aspirar a que mi hijo tenga una vida feliz y tengo que luchar continuamente contra ello. Nuestros hijos no están aquí para ser felices, ni nosotros estamos para hacerlos felices. Si vas de emoción en emoción te vas dando cuenta de esto. Hace poco hablaba con una chica que me contaba de un hombre que decía que quería evitar la tristeza en su vida. Y pensé que precisamente la tristeza es el sentimiento que más me demuestra que la infelicidad no debe evitarse. ¿De verdad querías que tu hijo no se sintiera triste cuando se muera su abuelo? Obviamente no, la tristeza es un sentimiento que muestra la fuerza de la relación que tenías con esa persona. La tristeza es un sentimiento que debe existir, de lo contrario, no seríamos humanos.

—En una entrevista comentaste que "las mujeres polacas nacidas durante el comunismo basaban su autoestima en ser fuertes y buenas madres; las que nacieron después están más preocupadas por su aspecto físico"

—Parece que sí, sobre todo entre las mujeres jóvenes. La autoestima tiene un impacto enorme en el bienestar, a pesar de que podrían depender otros factores como lo sociable que seas. Hoy hay estudios que indican que el 80% de las personas que no se quieren a sí mismas, es porque no se aceptan físicamente. Las redes sociales ciertamente tienen un efecto, pero lo que he visto en los datos es que no a todas las chicas les afecta por igual. La diferencia se da por lo queridas que se sientan por sus padres; el amor de los padres es clave para la autoestima. Sin embargo, los padres solemos centrarnos en las redes sociales y en los estándares de belleza inalcanzables. En realidad, deberíamos poner el foco en cómo brindar apoyo emocional a nuestros hijos. Es un desafío, porque todos los que somos padres sabemos lo difícil que es encontrar el equilibrio entre demostrar amor a nuestros hijos y establecer límites. Sin embargo, es un diálogo crucial que debemos tener como sociedad.