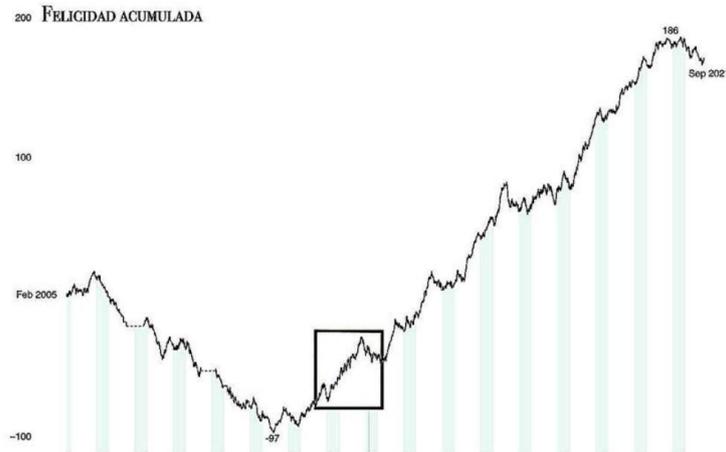


Preguntas de conocimiento: ¿Puede medirse matemáticamente la felicidad? ¿Pueden extraerse conclusiones sobre la felicidad a partir de una visión matemática?

Alejandro Cencerrado ha medido diariamente durante años su propia felicidad de 0 a 10 puntos, lo que le ha permitido extraer conclusiones sobre tan deseado estado de ánimo.



Actividad.

¿Qué aspectos de lo que ha publicado Cencerrado te parecen “innovadores”? ¿Hay algunos que puedan considerarse “clásicos”? ¿Cómo se relacionan los datos matemáticos y las inferencias deductivas? ¿Qué entiende Cencerrado por “patrones ocultos de su consciencia”?

Ni es el hombre más feliz del mundo ni psicólogo de las emociones ni *coach* de bienestar, pero sí es el hombre que más sabe sobre la felicidad en España. Alejandro Cencerrado nació en Albacete hace 34 años y hace más de 6.050 días que mide su felicidad. Durante casi 18 años, más o menos la mitad de su vida, les ha puesto cifras a sus días mientras estudiaba Físicas. Y acaba de publicar un libro titulado *En defensa de la (in)felicidad* (Destino), pero en esta historia hay que empezar por otro sitio...

Alejandro tiene 16 años y lo pasa mal porque sus padres discuten mucho. «En mi mentalidad de adolescente, tenía una idea de felicidad muy material. Pensaba: ‘si lo tenemos todo, una casa, un coche... ¿por qué estamos tan mal?’». Poco después, saliendo del instituto, tiene una conversación filosófica con un amigo: «¿Preferimos vivir eternamente aunque infelices o tener una vida normal y serlo?». Cencerrado se muestra convencido de lo segundo. A partir de ahí, la decisión que ha marcado su vida: darle a cada día un número. Al principio con un calendario y, ahora, con un teléfono móvil, pero siempre de la misma manera, muy sencilla: del 0 al 10.

«El 5 es un día normal, el 0 el peor día que pudiera imaginar y el 10 el mejor», explica en su libro, un ensayo peculiar, pues aúna autobiografía y divulgación; psicología, sociología, estadística, antropología... La historia de su propia vida como acicate para el resto: apuntar la felicidad, verbalizar, cuando se tiene y cuando no se tiene, ya sirve para bastante. «Por lo pronto, te percatas de que aceptar lo que te ocurre es una manera de ser feliz», desliza él en una cafetería frente al parque madrileño donde se hicieron las fotos de su boda.

¿Fue feliz aquel día? Leamos su diario: *«Sábado 31 de agosto de 2019. 8 más menos 0. [...] Vestirme para la boda, el fotógrafo, las niñas, mi madre nerviosa... . Luego la boda, un poco perdido en cuanto a lo que tenía que hacer, recibir a gente que no conocía, esperar en el altar, ver a una chica vestida de novia, pero esta vez no es una más, sino una chica que se ha vestido para casarse conmigo. La música de “secret garden”, la gente callada, mucha emoción... sentía que no podía estar en un sitio más importante que ese [...] Y lo mejor el baile, M. y yo como locos de allá para acá, amigos allí donde miraba, mi hermana saltando y bailando feliz...»*

Precisamente con su hermana, hace 9 años, Cencerrado acomete un nuevo plan. Con España en crisis perentoria, el físico se marcha a Copenhague, donde ya vive ella, para buscar trabajo. Dinamarca ha liderado varias y recientes veces el *ranking* de países más felices del mundo, según el índice que publica la ONU. Y ahora viene la parte de película: descubre que en la ciudad hay un Instituto de la Felicidad y allí se planta para contarles lo que lleva haciendo desde adolescente, sus calendarios, sus mediciones, su salto al teléfono móvil y al diario descriptivo, sus conclusiones, su calidad de físico... Y le contratan como analista de datos. Ahora sabe, porque los compañeros se lo han contado, que cuando llegó «la gente no podía ni creérselo, ¿en serio ha hecho eso?».

No es sin embargo el único. Cencerrado ha localizado a otros que, como él, aunque con distintas dinámicas, apuntan su sensación de felicidad día a día o habitualmente. ¿Medir la felicidad ayuda a ser más feliz? «Gracias a los datos», cuenta en el libro, «puedo relacionar mi felicidad con el amor, la familia, los amigos o el trabajo, puedo calcular lo feliz que he sido los días que estuve con personas concretas o si la infelicidad de estar de resaca se compensa con la euforia de la noche de fiesta anterior».

Su diario le permite «encontrar patrones de sus emociones que estaban ocultos en su consciencia». Entenderse, saber lo que le funciona o lo que no, identificar lo tóxico de lo sano, y tirar por ahí. Y el Cencerrado analista de datos lleva casi una década analizando la felicidad del mundo, estudiando todas las encuestas y documentos posibles sobre el asunto. Grandes empresas contratan al instituto porque entienden la relación entre felicidad y productividad. ¿Cómo se sintió nuestro protagonista el día que le contrataron?

«Viernes 26 de enero de 2018. 6 más menos 0. [...] Luego vino la llamada de Meik, que me dijo lo que en realidad yo ya había asimilado en mi mente, que estaba contratado, y como ya había fantaseado tanto con la posibilidad de que me contrataran, no me ilusioné demasiado. Después vino una extraña inseguridad, no sé por qué».

Meik es Meik Wiking, fundador y director del instituto y autor de *bestsellers* como *Hygge, la felicidad de las pequeñas cosas. Descubre por qué los daneses son los más felices del mundo y cómo tú también puedes serlo*. El volumen lo editó Cúpula en España en 2017, y no fue el único que se editó en aquellos tiempos sobre el modo de vida nórdico, proclive a la felicidad. *Lagom, el secreto sueco de la buena vida* lo publicó Urano ese mismo año. Y Cúpula sumó y siguió con *Lagom, el secreto sueco para alcanzar el equilibrio en tu vida*.

«Ambos conceptos, *hygge* y *lagom*, son sencillos pero con un trasfondo que realmente alude a lo que los daneses consideran importante», dice Cencerrado. «Tener planes sencillos, estar cómodo en casa, disfrutar de la soledad, de las bondades de la vida, no ser ambicioso, ni querer estar siempre por encima de los demás... Esto es: valorar la igualdad de oportunidades, poder hablar sintiéndose libre, tener un punto de vista de la vida independiente pero consciente de la sociedad en su conjunto.

Sin embargo, nuestro investigador de la felicidad dice haberse sentido solo en Dinamarca. «No he conseguido hacer ni un amigo en 9 años», admite. Porque si algo se le da fenomenal a este físico es decir las cosas que vive y siente, sin miedo a resultar polémico. «Para mí este tema ha sido un conflicto desde que llegué al Instituto, ni yo he sido más feliz en Suecia ni creo que los daneses sean más felices, pero creo que reside en lo siguiente: los suecos han eliminado las bolsas de miseria, hay pocos desempleados, pocas personas pobres, con depresión y sin tratamiento. Su felicidad es un asunto social».

Dice Cencerrado que tienen un sentido de la independencia y de la cortesía profundos, de forma que de puro respeto a veces ni preguntan a los forasteros. «Las relaciones no llegan a cuajar... son fríos. El aislamiento sumado a la pandemia fueron las razones de que viniera a España con mi mujer y mi hijo», cuenta. Ahora, teletrabaja. Y de la conjunción de lo personal y lo profesional relata que «la naturaleza escurridiza de la felicidad» se observa en que «nunca llegamos a ser felices del todo». Imposible de todo punto.

«Nunca he puesto ni un 10 ni un 0. Y sólo he puesto tres ‘unos’ y tres ‘nueves’. Los primeros por problemas físicos. Los segundos relacionados todos con el enamoramiento», cuenta poco antes de pasear por el parque de las fotos de su boda. ¿Cuándo fue más feliz, el día que nació su hijo o el día que le llamaron de la editorial?

«Miércoles 4 de noviembre de 2020. 4 más 1 menos 0. [...] Al mirarlo siento como si fuera un sueño, un bebé arrugado que es mi hijo, mi (nuestra) responsabilidad. La verdad es que hasta el momento más que felicidad lo que siento es miedo de que le pase algo, la sensación de que no me puedo dormir porque siento que algo tan frágil en cualquier momento se podría morir si no lo observo; me pregunto si les pasa a todos los padres igual».

«Lunes 25 de mayo de 2020. 7 más 0 menos 1. La editorial Planeta me escribió para escribir un libro; sentí una ilusión casi tan intensa como cuando me dieron el trabajo en el Instituto. Además hizo sol, un día fantástico. Paseo por el parque con M., lleno de energía, creo que por la bici de camino del trabajo, infinita complicidad con ella, ya somos uno. El parque además estaba precioso, fuimos a ver las vacas, todo verde y soleado. Todo me sonrío últimamente».

En el libro no encontrará ningún truco rápido para ser feliz porque no existen. Pero sí un espejo que nos recuerda que «el estudio de la felicidad es un análisis de nuestra relación con los demás». Y añade: «La principal fuente de estrés y de ansiedad no proviene de dormir poco y comer mal, sino de un miedo ancestral a quedarnos fuera de la tribu o a perder el respeto de la comunidad. Lo que de verdad nos quita el sueño por la noche es la actitud del jefe, los problemas con nuestra pareja, la presentación de mañana... De las 10 fobias que llevan a más gente a terapia tres tienen que ver con la ansiedad social».