

Todos los secretos del mundo
para ser feliz



ATLAS DE LA FELICIDAD



HELEN RUSSELL

LIBROS CÚPULA

ATLAS DE LA FELICIDAD

Todos los secretos del mundo para ser feliz

Helen Russell

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Publicado originalmente en 2018 por Two Roads un sello de John Murray Press con el título *The Atlas of Happiness*.

© del texto: Helen Russell, 2018

Ilustradora: Naomi Wilkinson

© de las ilustraciones: Two Roads

© de la traducción: Ana Pedrero

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

Primera edición: marzo de 2019

ISBN: 978-84-480-2551-9

Depósito legal: B. 29.828-2018

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

ÍNDICE

Introducción 1

- 1** **Alemania** *Gemütlichkeit* 4
- 2** **Australia** *Fair go* 16
- 3** **Brasil** *Saudade* 26
- 4** **Bután** *Felicidad Nacional Bruta* 36
- 5** **Canada** *Joie de vivre* 46
- 6** **China** *Xingfu* 56
- 7** **Costa Rica** *Pura vida* 64
- 8** **Dinamarca** *Arbejdsglæde* 72
- 9** **España** *Tapeo y sobremesa* 82
- 10** **Estados Unidos** *Homeyness* 90
- 11** **Finlandia** *Kalsarikännit* 100
- 12** **Gales** *Hwyl* 108
- 13** **Grecia** *Meraki* 116
- 14** **Hawái** *Aloha* 124
- 15** **Holanda** *Gezellig* 134

- 16** **India** *Jugaad* 144
- 17** **Inglaterra** *Jolly* 152
- 18** **Irlanda** *Craic* 164
- 19** **Islandia** *Petta reddast* 172
- 20** **Italia** *Dolce far niente* 180
- 21** **Japón** *Wabi-sabi* 190
- 22** **Noruega** *Friluftsliv* 198
- 23** **Nueva Zelanda** *Tūrangawaewae y haka* 208
- 24** **Rusia** *Azart* 216
- 25** **Siria** *Tarab* 224
- 26** **Sudáfrica** *Ubuntu* 232
- 27** **Suecia** *Smultronställe y Lagom* 240
- 28** **Suiza** *Federerismo* 250
- 29** **Tailandia** *Mai pen rai* 260
- 30** **Turquía** *Keyif* 268

Agradecimientos 276

Sobre la autora 277



ALEMANIA

ALEMANIA



Nina ha hecho una tarta. No hay nada de raro en ello: a Nina le gusta hacer tartas. Y cocinar. Tiene dos hijos pequeños y trabaja a tiempo completo. Nina se muestra impertérrita ante cualquier cosa y ordena perfectamente los cubiertos para bebé, la comida de bebé, el babero, las toallitas húmedas y una selección que no para de crecer de juguetes sobre la mesa

antes de dar un trago a su café. «Bueeeeno, así que *Gemütlichkeit*», me dice mientras todavía soy un batiburrillo de cara cubierta con una bufanda, dos niños gimoteantes y cordones desatados. Como siempre, llego tarde a nuestra reunión de madres. Nina es alemana. Yo, como puede apreciarse, no. «*Gemütlichkeit* significa hacer algo que es bueno para tu alma —me dice mientras me doy cuenta de que me he puesto el jersey del revés—. Si estás cansada y estresada, o falta de sueño —me mira—, significa tomarte un descanso.» Nota mental: descansar. «Si tienes hambre, significa comer algo rico», me dice mientras me acerca la tarta que acaba de hacer. Porque el *Gemütlichkeit*, aprendo, es algo que sobresale de tus necesidades básicas: tiene que ser algo especial.

«Además, no es algo constante —comenta Nina—, así que puede que un día algo te parezca *gemütlich* porque estás de humor para recibirlo, y puede que al siguiente lo detestes.» El *Gemütlichkeit* también es subjetivo, así que no todos lo encuentran en lo mismo. Y es privado, incluso íntimo, «mucho más que el *hygge* danés. Además, no nos pasamos el día hablando de ello —dice mientras pone los ojos en blanco—. Cuando se trata del *hygge*, los daneses son mucho más sobones y expresivos». Nunca había oído a nadie llamar a los daneses sobones y expresivos, pero comparados con sus vecinos del otro lado de la frontera, todo es relativo. Y es que para los alemanes, ser «sobón» es algo demasiado relajado, algo que no está bien visto. «Está muy bien practicar el *Gemütlichkeit*, pero no hay que pasarse —dice Nina—. Porque de hacerlo, podrías volverte *gemütlich*.»

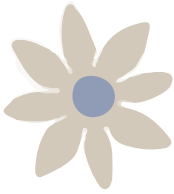
GEMÜTLICHKEIT

«Si dices de alguien que es *gemütlich* estarás diciendo que es letárgico, no muy rápido o dinámico —me cuenta mi amiga Frauke de Hamburgo—. Por ejemplo, si un compañero de trabajo no cumple con su deber o se dedica a procrastinar de forma que afecte a los demás, se considera algo negativo.» En Alemania, la inactividad se ve como una forma de transgresión, ya que la ética de trabajo protestante sigue muy viva y se considera como un objetivo para todos, especialmente en el norte y en el este del país. Para entender el porqué, tenemos que adentrarnos rápidamente en el agujero de gusano conversacional infinito por antonomasia: la religión.

¿Preparado? Allá vamos... El monje del siglo xvi Martín Lutero pensó que las personas nos estábamos volviendo un poco arrogantes y que tratábamos de comprar nuestro billete hacia el paraíso en lugar de trabajar para conseguirlo. En ese momento, la Iglesia católica romana era la más alta autoridad en Occidente y repartía «indulgencias» a los pecadores que buscaban la redención. Una «indulgencia» no era una carta de salida gratis de la cárcel —para eso estaba la confesión (tranquilos: soy católica, tengo derecho a decirlo)—, sino un documento que permitía a los creyentes reducir su castigo en el purgatorio (un poco como la sala de espera del médico, pero para la vida eterna). Tradicionalmente, las indulgencias se obtenían mediante mucha oración o jugando al «bingo de la peregrina-



ALEMANIA



nación», en el cual el arrepentido iba tachando tantos lugares sagrados de la lista como le fuera posible. Pero entonces, a un lumbreras se le ocurrió que sería mucho más eficiente comprar las indulgencias. Esta práctica estaba oficialmente prohibida en Alemania, pero siguió llevándose a cabo a hurtadillas y, en 1517, un fraile dominico llamado Johann Tetzel inició una gran campaña de venta de indulgencias para poder renovar la basílica de San Pedro en Roma. Lutero montó en cólera. Rechazó las enseñanzas de la Iglesia católica romana en sus *Noventa y cinco tesis* —¿un compendio de adivina cuántas quejas?— y puso en marcha la Reforma protestante. En lugar de asegurarse una plaza en el cielo mediante la confesión y los sacramentos ceremoniales, Lutero propuso que las doctrinas a seguir fueran el trabajo duro, la disciplina y la frugalidad. Esta noción se extendió por gran parte del norte de Europa e incluso de Norteamérica, pero es en Alemania donde el *ethos* luterano y la ética del trabajo protestante son más evidentes. Resumiendo: los alemanes no pierden el tiempo en el aire viciado por las velas provocado por la obsesión por el *hygge* como sí hacen sus vecinos daneses. En su lugar, les gusta disfrutar del *Gemütlichkeit* para luego seguir con sus asuntos, sin llegar a convertirse jamás en *gemütlich*.

Otra diferencia en el enfoque alemán hacia la vida y el *Gemütlichkeit* es la ausencia de nostalgia. En Dinamarca, reflexionar sobre los momentos *hyggelig* pasados cuando te encuentras con alguien con quien ya te has reunido antes es casi una ley. «Pero en Alemania no nos dedicamos tanto a mirar el pasado a través de unas gafas rosas», dice Nina, oriunda de Hanover. Es comprensible. La mayoría de los alemanes son plenamente conscientes del papel que desempeñó su país en la historia del siglo xx, e incluso tienen un término para referirse a la lucha por superar todo lo malo del pasado. La palabra *Vergangenheitsbewältigung* describe los procesos seguidos para tratar de remediar al máximo los errores cometidos y dejar atrás la culpabilidad de la Segunda Guerra Mundial. Al terminar la guerra, Alemania se puso de rodillas y asumió el pago de indemnizaciones al resto del mundo, pero una vez completado el desman-

GEMÜTLICHKEIT

telamiento de la industria pesada de Alemania en 1950, la recuperación económica de la Alemania Oriental fue rápida y frenética (el recorrido de la Alemania Occidental ya es otra historia). Alemania inició su reconstrucción —o *Wiederaufbau*—, y, actualmente, la nación es el motor industrial de Europa, capaz de salvar ella sola a la eurozona del colapso financiero en 2012. Siempre en los primeros puestos en las ligas de productividad, la Alemania moderna es famosa por su eficiencia y su democracia. Este extenso país, con una población de ochenta y dos millones de personas, también trajo al mundo los pantalones *Lederhosen*, la tarta Selva Negra y la incomparable experiencia de conducir por las *Autobahn* (autopistas) alemanas escuchando al ídolo nacional David Hasselhoff en la radio local. He hecho mención a estas cosas por dos razones: la primera, porque —mientras viva— no quiero desperdiciar jamás una ocasión de usar la palabra «*Lederhosen*»; y la segunda, para dar énfasis al hecho de que, a pesar de sus adorables particularidades, los alemanes enfocan la felicidad de una forma asombrosamente pragmática y rápida. ¿Empiezas a ver de qué va la sensibilidad alemana? Perfecto.

«A veces la gente piensa que los alemanes somos demasiado serios —dice Nina—, pero no es eso, es solo que nos enorgullece trabajar duro. Solo entonces dejamos que empiece la “diversión”.» A los alemanes les gustan las cosas bien hechas y no ven con buenos ojos el *Spasgesellschaft*, una palabra que parece una ensalada de consonantes y que significa llevar una vida hedonista o «perder la concentración en el traba-



ALEMANIA



jo». «Es un agravio a menudo usado para describir a la generación de mileniales y se puede usar como una especie de advertencia —dice Nina—. Una especie de “No te pases con la juerga” como hizo la gente antes de la crisis económica de 2008.» La idea de que se responsabilice a la Generación X de la catástrofe económica de hace una década me parece un poco dura, pero entiendo a qué se refiere.

El trabajo duro está en el centro de lo que significa llevar una buena vida en Alemania, e incluso durante las épocas de celebración, la habilidad de ponerse las pilas es de suma importancia. Las celebraciones en las bodas alemanas suelen empezar con la costumbre del *Polterabend*, que consiste en romper piezas de porcelana y hacer que la feliz pareja barra los trozos. Esta tradición pretende enseñar a la pareja que van a tener que trabajar juntos para superar las situaciones difíciles de la vida de casados (¿quién dijo que el romanticismo ha muerto?). O el *Baumstammsägen*, la tradición de cortar leña en una ceremonia de matrimonio que representa el primer obstáculo que los recién casados deberán superar en una vida repleta de futuros obstáculos inevitables. Porque nada simboliza el amor como un buen tronco.

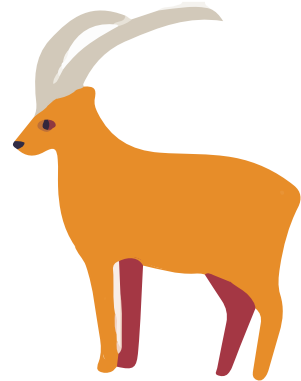
«Primero el trabajo y luego el placer: básicamente, ese es el mantra que se sigue en Alemania —dice Frauke—. No los combinamos ni esperamos que el trabajo sea agradable o *gemütlich*.» Me explica que los alemanes pueden ser muy negativos sobre su trabajo y aun así sentirse felices en general. «Porque el trabajo está ahí para que alguien lo haga —y lo haga bien—, y luego ya tendrás tiempo de relajarte y disfrutar de tu tiempo.» A diferencia del *hygge*, que penetra todas las facetas de la vida en Dinamarca, los alemanes nunca usarían la palabra *Gemütlichkeit* para describir nada que tuviese que ver con el trabajo, y en Alemania nadie espera el estilo de trabajo *arbejdsglæde* danés. Existe una clara distinción entre el trabajo y el hogar, y Frauke me explica que muchos conceptos alemanes de la felicidad tienen que ver con «parar de trabajar para disfrutar». De ahí el *Feierabend*, de *Feier* («celebración») y de

GEMÜTLICHKEIT

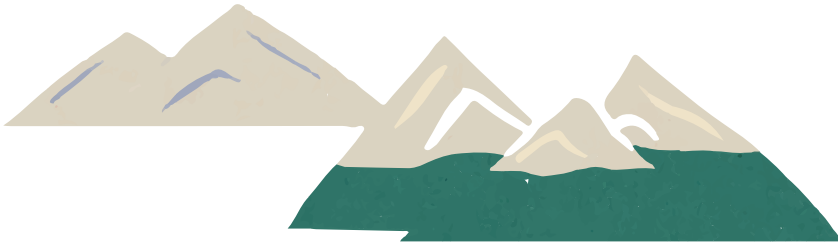
Abend («noche»), que significa el ánimo festivo al final de la jornada laboral. «También tenemos el *Feierabendbier* —dice Frauke—, que es la misma palabra pero con *bier* al final», usada para hablar de la cerveza que te tomas para celebrar el fin de la jornada («en Alemania nos encantan los nombres compuestos»).

Después de trabajar y de tomarte tu cerveza, puedes volver a casa, algo que tiene un significado especial para muchos alemanes. *Zu Hause* significa «estar en tu casa», pero *Zuhause*, todo junto, significa «el lugar al que sientes que perteneces», y es una palabra importante por su relación con la felicidad. Alemania no se convirtió en un país unido de nuevo tras la guerra hasta la caída del Muro de Berlín en 1989, y muchos alemanes tuvieron experiencias radicalmente distintas en función de si habían crecido en la parte oriental u occidental del país. Varios estudios demuestran que la división histórica entre el este y el oeste sigue influyendo en la forma en que muchos alemanes son criados hoy en día. Por eso importa de dónde seas. «*Zuhause* tiene que ver con sentir que formas parte de algo —me explica Frauke—, es tener un hogar espiritual o una visión más filosófica del lugar en el que te sientes “bien” y “a gusto”.» Pero no se trata de algo binario: «A menudo se tiene el sentimiento de que no deberías esperar cubrir todas tus necesidades de *Zuhause* en un solo lugar», dice. Igual que en las relaciones, en las que no debemos esperar que todas nuestras necesidades las cubra una sola persona (contrariamente a lo que predicen la locura o las comedias románticas...), es razonable pensar que el sentimiento de pertenencia tenga una dimensión dual o incluso múltiple, teniendo en cuenta que hoy en día son muchas las personas que se mueven por el mundo. «Es natural suspirar por otros lugares», dice Frauke.

Una vez has encontrado un lugar al que sientes que perteneces y has terminado todo el trabajo que tenías por delante, entonces sí que puedes ponerte en modo *gemütlich*. Mu-



ALEMANIA



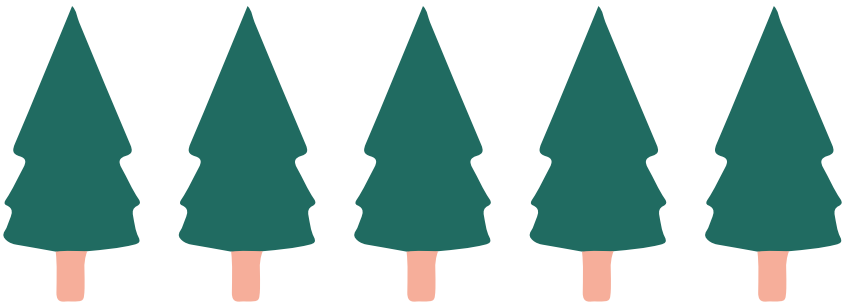
chos alemanes viven en pisos, especialmente en las ciudades, pero en la mentalidad alemana el amor por la naturaleza y las ganas de pasar tiempo al aire libre son muy potentes. Afortunadamente, muchos pisos tienen balcón, así que los alemanes crean su propio «patio cervecero» *gemütlichen* en casa. «En Alemania incluso tenemos algo llamado *Ferien auf Balkonien*, “vacaciones en el balcón”», comenta Frauke. Aunque las vacaciones que se pasan en casa suelen relacionarse con la falta de fondos para poder coger un avión hacia cualquier lugar exótico, las *Ferien auf Balkonien* son algo generalizado en Alemania. «Todo el mundo lo hace —dice—, independientemente de la edad o el dinero que se tenga. Puedes regalarte a ti mismo plantas nuevas para el balcón, luego cogerte una semana de vacaciones y dedicarte a disfrutar de tu balcón.»

Apoltronados en sus balcones, disfrutando de un merecido *Gemütlichkeit*, si es necesario, los alemanes todavía se pueden retirar más lejos hacia un mundo interior de evasión imaginaria. «¿Sabes cuando te sientas sobre una mesa y balanceas las piernas?», pregunta Freuke. Le digo que sé de lo que habla, aunque hace muchos años de la última vez que lo hice... «¡Precisamente! —dice—. Hacerlo parece liberador e infantil, ¿verdad? Pues los alemanes tenemos una expresión para hacer esto mismo con el alma: *Die Seele baumeln lassen*.» Por lo visto, esta joya de expresión es lo que podrías decirle a un amigo que ha estado muy estresado en el trabajo y que pronto va a tener unos días libres, por ejemplo: «Que vayan muy bien las vacaciones: ibalancea el alma!». Otra frase muy apreciada por los alemanes es *Löcher in die Luft starren* o «fijarse en los

GEMÜTLICHKEIT

agujeros del aire», como si alguien tuviera la mirada perdida; o *Kopfkino*, «cine en la cabeza», como soñar despierto o fantasear. Le digo a Frauke que me parece que ya lo voy entendiendo: primero se trabaja y luego uno se relaja y balancea las piernas/el alma, ¿no? «¡Sí! —responde—. Pero no durante demasiado tiempo.» ¿Cómo? «También organizamos nuestro tiempo libre. Puede que digamos “Vale, vamos a balancear el alma, pero lo haremos durante cuarenta y cinco minutos...”» ¡Menuda maravilla, la diversión estructurada!

Frauke describe la idea alemana de la puntualidad y del orden como «un trozo de hilo que tira de todo el mundo: nunca dejamos que cuelgue del todo». Tienen incluso una palabra para ello: *Freizeitstress* o «tiempo libre de estrés». «Es como decir: “¡Vamos! Tenemos que preparar la bolsa de la playa!”», a medida que lo dice, Frauke se da cuenta de que suena un poco raro. «Pero es inevitable, organizamos nuestro ocio con una mentalidad de trabajo y consideramos que merece la pena estar preparados.» Y yo no soy quién para discutirlo. Ya hace seis años que Frauke y yo somos amigas, y no ha habido ni una excursión en la que la comida, los aperitivos, los termos de café y la ropa impermeable no hubiese sido preparada con todo detalle para combatir cualquier imprevisto, lo que siempre me ha hecho sentir más desastre que de normal. «El tópico de que los alemanes son honestos, que se puede confiar en ellos y que son eficientes es bastante certero —concede Nina—. En Alemania valoramos

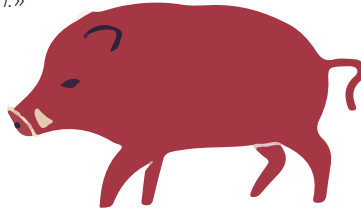


ALEMANIA

la educación, los hechos y el aprendizaje y nos gusta que las cosas estén bien hechas.» Los alemanes son minuciosos en el trabajo y luego se entregan a la ocupación secundaria de pasarlo bien (algo que, en Alemania, se parece mucho al trabajo; véase *Freizeitstress*).

En Alemania, la felicidad tiene que ver con el cese ordenado del trabajo y de parar para darse algún que otro gusto, pero también es algo individual. «No tiene que ver con la familia o los amigos, o con las responsabilidades parentales —añade Frauke—. En realidad, se trata de descansar de todo ello.» Y no pasa nada: porque te lo has ganado. Aunque se espera de los padres que se ocupen de los hijos, en la cultura alemana no es típico que asuman que recibirán nada a cambio. «No espero que mis hijos me cuiden cuando me haga mayor —dice Frauke— y, en general, los alemanes no esperan que venga otra persona a hacerles felices; esperamos trabajar para ser felices. Sabemos que es responsabilidad nuestra. Supongo que es una herencia del protestantismo: tenemos que lograrlo por nosotros mismos.»

Yo no compararía a una de mis mejores amigas con Nietzsche a la ligera, pero allá voy: este exponente de la filosofía alemana (Nietzsche, no Frauke) decía que nosotros somos los únicos que controlamos nuestros pensamientos y nuestras acciones. Nuestras responsabilidades no son de nadie más, y no podemos hacer nada sobre la ridiculez habitual de otras personas (estoy parafraseando... ¿se nota?). Su arenga para que aceptemos la vida tal y como es y nos hagamos plenamente responsables de nuestras acciones, dando siempre lo mejor de nosotros, parece abarcar el enfoque alemán hacia la vida y la felicidad. «En realidad, es muy sencillo —dice Nina—: trabaja duro primero y luego podrás relajarte todo que quieras y ponerte *gemütlich*.»



CÓMO PRACTICAR EL *GEMÜTLICHKEIT* Y SER FELIZ AL ESTILO ALEMÁN

1

Presta atención a las cosas que calmen tu *Gemüt* y busca tiempo para dedicarte a ellas (¿Galletas caseras? Hechas.

¿Una siesta? Ahora mismo).

2

A continuación canaliza a Nietzsche y acepta las cosas que no puedes cambiar (los compañeros de trabajo gruñones, el clima o el estado de ánimo de tu pareja no son tu problema). Déjate los cuernos trabajando, y luego ya te pones con todo lo demás. Y te pones como es debido. Siéntete orgulloso de saber que has hecho todo lo que has podido. Disfruta de la satisfacción de no haber malgastado el día.

3

¿Tienes balcón? Ponte *gemütlich* con una *Feierabendbier*. ¡Tachán! ¡Ya tienes tu propia terraza de bar!

4

Deja que tu alma se balancee (durante cierto periodo de tiempo...). Todo el mundo tiene cinco minutos al día para mirar los agujeros del aire o una película corta en la cabeza. ¿Lo ves? ¿A que ya te sientes más relajado?

FAIR GO

F

air go (que en español se traduce literalmente como «oportunidad razonable») es una expresión que se usa para expresar que todo y todos merecen que se les dé una oportunidad digna. El primer uso del que se tiene constancia apareció en el periódico *Brisbane Courier* en 1981, cuando los esquiladores de oveja que estaban en huelga fueron detenidos sin que se les leyera las órdenes de detención y le dijeron a su patrón: «¿A esto llama usted *fair go*?». Su huelga fue una de las primeras y más importantes en la historia del país y la impulsora del nacimiento del Partido Laborista Australiano y de la percepción de Australia como una sociedad igualitaria en la que la justicia, la deportividad y la actitud positiva se tienen en alta estima.