

Carlos Chaguaceda

Conferenciante, experto y consultor en comunicación, marketing y publicidad.

El mono feliz

***El mono feliz* es un completo relato de los descubrimientos científicos y nos cuenta cómo funcionan nuestro cerebro y nuestras emociones. Bienvenido Carlos.**

Hola, muchísimas gracias a ti.

Nos emociona, nada más abrir su libro, descubrir que es una persona agradecida, da las gracias a quienes han hecho posible este libro, que es una obra coral. ¿Ser agradecidos nos hace monos más felices?

Ser agradecido es de lo mejor que se puede ser, sin que eso quiera decir que yo lo sea siempre, ni sea yo un santo, ni mucho menos, pero dar las gracias y reconocer el esfuerzo o la importancia que los demás tienen en lo que cada uno de nosotros somos capaces de poner en marcha es bueno. Primero porque a quien le das las gracias se ve reconocido y segundo porque te devuelve esa gratitud en forma de cariño y yo creo que siempre gana más el que da las gracias que quien las recibe.

Y ¿qué nos enseña, qué nos dice la ciencia en general sobre nuestras emociones, sobre nuestro cerebro?

Yo creo que pensando que el hombre es un ser racional, pues sí, evidentemente lo somos pero lo somos solo a ratos porque la mayor parte del tiempo, nuestra manera de actuar, de comportarnos o de analizar,

está basada en nuestras intuiciones, en lo irracional y en lo emotivo. Y eso es un paradigma nuevo porque antes se pensaba que nuestra parte racional dirigía quién somos en cada momento y te das cuenta que la ciencia te explica que eso no es así porque el cerebro de todos funciona siguiendo unas pautas irracionales y subjetivas.

El doctor Mario Alonso Puig, autor de *Reinventarse*, dice que *El mono feliz* es un libro magnífico que analiza, que explica de forma amena y rigurosa aspectos esenciales de la felicidad, ¿existe un gen, Carlos, que condicione esa felicidad?

No, yo creo que no. No se puede buscar un elemento único que sea un condicionante. ¿Qué es lo que sucede? Que los descubrimientos en genética son espectaculares, sabemos cómo somos por dentro, sobre nuestro ADN, las proteínas, cómo funcionan las células... Otra cosa es que puedas tener algún tipo de proteína que te ayude, te condicione o te oriente hacia una mayor positividad, pero eso es solo un elemento más en una ecuación que es muy larga. O sea esto no consiste en como tengo esa proteína y por lo tanto me sintetizo a través de este gen, y ya está, soy más feliz. Y, al revés, si estoy triste es porque tendré falta de ese gen. No, no existe el gen de la felicidad, aunque es verdad que hay descubrimientos que intentan aislar, de los miles de genes que tenemos, cuál es aquel que más nos acerca a las emociones, pero yo creo que es un compendio de muchísimas cosas donde no se puede señalar sólo una.

Lo que sí está claro es que la palabra felicidad la debemos adaptar al entorno, al momento, al siglo en que vivimos. ¿Es necesario hoy en día invertir en felicidad?

Yo creo que es una gran inversión, yo creo que la felicidad es un resultado, no es un estado de ánimo, es una ausencia de miedo -como suele decir Eduardo Punset-, pero yo creo que es el resultante final de una

serie de condicionantes, yo creo que la felicidad es un resultado de si somos capaces en nuestra vida de tener un triángulo con el que estemos conformes, que tenga tres lados, que son la salud, el dinero y el amor, si los tenemos en consonancia cada uno encontrará un punto de equilibrio y, además, según las etapas de la vida, va cambiando, si tenemos todo eso probablemente podamos decir que somos felices.

Encontramos 13 ideas en su libro *El mono feliz*. A mí me llama la atención esa idea número cuatro que habla de la subjetividad, dice: «Somos tan subjetivos que de hecho todos tendemos a creernos mejores que los demás». ¿Realmente nos creemos mejores que los demás?

Todos nos creemos mejores que los demás, tú, yo y todos. Y además eso probablemente sea un sesgo evolutivo. Cuando nuestros ancestros estaban por ahí en la sabana, si no hubieran pensado que tenían condiciones mejores que los demás para sobrevivir, probablemente hubieran tirado la cuchara. O sea, digamos que venimos programados con una especie de optimismo de serie que dice: «Oye, yo merezco la pena, yo debo sobrevivir, yo sé cómo hacerlo». Porque si no pensáramos eso diríamos: «Pues, que sobrevivan los demás que son mejores que yo». Esto, simplificando mucho, también es un tema que se puede profundizar pero, básicamente, yo creo que ese es el sesgo ¿Y cómo se demuestra esto? Pues, en la siguiente reunión en la que estés, saca un tema y pregunta a todos los de la mesa, por ejemplo: «¿Cómo conducimos los españoles? O si los españoles hablamos alto... » Y entonces todos te dirán: «Bueno, sí» o «Fíjate, conducimos fatal, o hablamos altísimo», lo que sea. Eso cuando preguntas por el colectivo. Y luego dices: «¿Y tú qué tal conduces?» y te responden: «Ah, no, yo, bien». «¿Y tu das voces?», «No, yo hablo normal». Hay un experimento reciente en Estados Unidos de unas pruebas de acceso a la universidad a un millón de estudiantes, y les pedían que calificaran su sociabilidad en relación a los demás: «¿Es usted más o menos que la media?» Y de un millón de personas, número redondo, ninguno se calificó por debajo de la media, un 40% se situaron entre el 10% más sociable, lo

cual es matemáticamente imposible. Todos tendemos a hacer la media con nosotros y pensamos que lo que nos pasa a nosotros es lo que les pasa a todos.

En este libro se construyen esos relatos entretenidos con experimentos curiosos y además probados. Leemos también que nuestra memoria nos suele engañar, ¿cómo retarla ante el engaño?

Yo creo que, con una sana desconfianza, nos engaña pero no por maldad sino porque es imperfecta. En la memoria nosotros no almacenamos los recuerdos como un ordenador, entonces lo que no tiene emoción, no se recuerda. Cada vez que recordamos -yo que sé- nuestro primer gol, nuestro primer amor, el primer día de trabajo, lo vamos reconstruyendo, la memoria recuerda bien lo general pero mal los detalles.

Carlos Chaguaceda, hasta diciembre de 2013, fue el director de comunicación corporativa de Coca Cola, compañía en la que ha trabajado durante más de 10 años. Y entre otras tareas Carlos ha sido presidente del Instituto Coca Cola de la Felicidad y responsable de los congresos internacionales organizados sobre este tema por la multinacional en España. ¿Eso supuso el despegue del interés mediático por las emociones positivas?

No, yo creo que el interés estaba ahí en la sociedad. Porque hay un hecho cierto que es que la ciencia ha crecido y ha profundizado en el conocimiento del cerebro de una manera espectacular porque la tecnología se ha desarrollado muchísimo y ahora sabemos cosas con las que hace tres siglos nos hubieran tratado de brujos y es como la nueva frontera del conocimiento, se saben cada vez más cosas, vivimos más años -80, 85 según seas hombre o mujer- y tenemos mucho tiempo una vez que ya estamos en la etapa adulta. De los 40 a los 80, una vez que a uno le ha pasado la mitad de la vida, te planteas

preguntas. Entonces yo creo que esa idea de las emociones, de que lo material no nos llena, de que podemos saber más cosas estaba un poco en el aire, o en el ambiente o en la sociedad. Y lo que hizo Coca Cola ese decir: «Nosotros somos una marca, o somos la marca más vinculada con la felicidad por nuestra trayectoria de comunicación. ¡Oye!, tenemos que dar un paso y ceder un poco el protagonismo - el protagonismo de marca- y dárselo a la gente que sabe y trabajar con ellos». Con Mario Alonso Puig, Eduardo Punset, Luís Rojas Marcos, Valentín Fuster, Sor Lucía Caram... Pues toda la gente con la que hemos trabajado porque ellos son los que verdaderamente saben y no la compañía Coca Cola. Pero la compañía Coca Cola lo que hace es poner los medios y poner el escenario para que sus pensamientos, conocimientos y opiniones lleguen a la sociedad ya que ellos con estos congresos lo que hicieron fue una especie de aldabonazo que, de repente, tuvo un gran impacto, pero no porque fuera Coca Cola, sino porque la gente estaba esperando algo así.

Gente que sabe, como dice, que divulga, que se juntaba con gente que quería saber y eso provocaba la chispa, nunca mejor dicho.

Nunca mejor dicho, sí, sí. Es así como lo definíamos, porque esta idea hay que recordar que se nos ocurrió aquí en España, en especial a Marcos, el presidente fue quien tuvo la visión de hacer las cosas así. Cuando lo explicábamos a las Coca Colas o a los compañeros de otros países, esto les parecía una cosa muy rara y difícil de entender, decíamos: «Mira nosotros nos hemos convertido en promotores teatrales de una función, pero nosotros no escribimos el guión». No le decimos a cualquiera de los mencionados qué es lo que tiene que hacer, le decimos: «Mira, queremos hablar de emociones, hemos convocado esto, allí está el escenario, ¿quieres subirte? Dí lo que te parezca», y éramos una especie de conector entre la gente que quería saber y los que saben y en ese papel de presagio teatral nos fue muy bien, porque la gente nos agradecía el esfuerzo. La verdad es que la publicidad y el marketing cada vez

se han de hacer de una manera más sofisticada y, a la vez, más natural, porque las trampas nunca han funcionado y es absurdo hacerlas. Hay que ser honesto y no confundir. Hablemos de felicidad, soy Coca Cola, sí, me interesa el tema, me interesa que la gente me vincule con la felicidad, pero yo no le voy a dar una guía porque yo no sé de esto, los que saben son Eduardo, Luis, Sor Lucía... o quién sea.

La música juega un papel muy importante en las emociones, si tuviéramos que poner una banda sonora a este mono feliz, Carlos, ¿qué le pondríamos?



Al mono feliz, que soy yo, le pondría, porque me gusta mucho, *Ojos de Gata* de Los Secretos, que también la canta Sabina, Joaquín la canta en versión ranchera y Los Secretos la cantan de una manera más triste. Este tema tiene una frase que me parece muy profunda y que nos ayuda, a todos, a pasar los días. Es la historia de un cantante que va a un pueblo a tocar y se enamora de una camarera, aquella noche no está a la altura y la relación se rompe y él intenta recuperarla pero aquello ya ha pasado y se ha perdido la ocasión. Hay una frase que dice «pero cómo explicar que me vuelvo vulgar al bajarme de cada escenario» y eso conecta con la idea de este libro, de que todo somos iguales y hay personas que están en un escenario pero fuera del escenario todos somos seres humanos, compartimos las mismas emociones, las mismas necesidades, las mismas carencias y tenemos las mismas inquietudes, o sea que nada se parece más a un ser humano que otro, aunque sea un artista, un cantante, un futbolista, un millonario, un empresario o un político.

Carlos, siempre es bueno hablar de felicidad y es que los humanos, siempre, tenemos hambre de felicidad. Ha mencionado a Eduard Punset, además, le ha escrito el prólogo de su libro, todo un lujo. Podemos leer en él: «Aunque no lo crean, jamás hasta hoy han tenido motivos para ser felices, tomen perspectiva histórica y piénsenlo». Palabras mayores, ¿no?

Sí, sí, él tiene esa manera tan suya, tan extraordinaria de contar las cosas. Es una reivindicación del optimismo. Y esa idea conecta con la tesis que sostiene Steven Pinker, que tiene un libro que se titula *Los mejores ángeles de nuestra vida*, que lo que hace es demostrar con series históricas cómo en el mundo nunca se ha vivido como ahora. Es que nos olvidamos que hace 400 años murió el 50% de la población europea por la peste negra. Nos olvidamos que hace 200 años la vida no valía nada. Nos olvidamos que hace 150 años la esclavitud era moneda de cambio, entonces va contado una serie de cosas y descubrimos que el mundo ha ido evolucionando en positivo, es verdad que siempre quedan territorios geográficos, emocionales y económicos en los que trabajar pero hay lacras que hemos superado. Ahora lo que está sucediendo es una desgracia, es un drama, pero somos conscientes de ello y se están poniendo los recursos, por lo menos la sensibilidad social existe para que ese problema se ataje. Estoy seguro que hace 100 años eso no le hubiera importado a nadie, «muere gente en África, no me interesa». Digamos que hemos ido progresando como ser humano en todo el planeta, tomando consciencia colectiva y eso nos ha hecho avanzar. Yo creo que Eduardo Punset participa de esta opinión y yo, sinceramente, también, lo cual no quiere decir ni mucho menos que ya esté todo perfecto porque hay muchísimas cosas que mejorar, pero cuando, a veces, nos empeñamos en tirarlo todo por tierra, lo que estamos, hoy, tirando por tierra es un logro de siglos de avance de la sociedad humana. Eso es lo que Eduardo nos cuenta en el prólogo.

Y dice usted de Punset: «Solo pronunciar su nombre ya produce endorfinas y simpatía», eso es verdad, esto está comprobado. Carlos, ha sido un placer esta conversación que hemos mantenido, pero no me querría despedirme sin, antes, pronunciar esas últimas palabras de su libro porque creo que engloban lo que es *El mono feliz* y en la página 285 leemos: «Puede que una parte de la felicidad que nos toque venga escrita en nuestro ADN, pero somos - o así me gusta pensarlo - dueños de nuestro propio destino y capitanes de nuestra alma, como decía el poema *Invictus* que

acompañó siempre a Mandela, una felicidad para buscarla y compartirla con los demás, que es lo mejor que podemos hacer».

Es así, compartir, o sea, si tú compartes algo material, probablemente lo tienes que trocear, pero las emociones, en vez de reducirse, al compartirlas se incrementan. Es una maravilla, tú haces algo bueno y lo haces hacia alguien, tú compartes tu felicidad con los demás y no reduces la tuya, aumenta la tuya y aumenta la del otro. Entonces son esas pequeñas situaciones que cuando las piensas te ayudan a tener una actitud positiva frente a los problemas que sin duda todos tenemos y tendremos en el futuro porque la vida está llena de problemas pero la actitud para afrontarlos también y eso es muy importante para intentar salir adelante.

Carlos, un abrazo, un placer y muchísimas gracias.

De nada, muchísimas gracias a ti.