

Conferencia de Carlos Andreu: “Ser feliz en tiempos de crisis, ¿es posible?”

Para los que no te conozcan, ¿Quién es Carlos Andreu y a qué se dedica?

Yo soy un aragonés casado con una Pamplonica, padre de cinco niños. Estudié Derecho en Zaragoza, luego hice el master del IESE en Barcelona, y después de estar un tiempo trabajando para una multinacional del sector de la distribución empecé a dedicarme a la formación, y dentro de esto al modelo más concreto de conferencias sobre temas que tienen que ver con motivación, felicidad y este tipo de cosas. Además, tengo una pequeña empresa de selección de directivos y recientemente he publicado un libro.

¿Qué es la felicidad?

Yo digo que la felicidad está en disfrutar cada momento. Y eso lo podremos hacer siempre y cuando mantengamos en nuestra vida un equilibrio sobre cuatro pilares fundamentales: la familia, los amigos, el trabajo y la salud. Hasta ahora sólo nos han ense-

ñado a poner énfasis en el trabajo, pero para tener una familia exitosa también hay que trabajar: cuidar a la pareja, a los hijos... Con pequeños detalles, pero hay que hacerlo. En tanto en cuanto seamos capaces de mantener un equilibrio entre esas cuatro cosas viviremos más felices. Y todo aquello que nos rodea, aunque aparentemente sea negativo, lo veremos con una visión positiva. Tendremos esa vida equilibrada que nos permitirá descubrir el por qué de nuestra existencia, y entenderemos que todo tiene un sentido.

Y quien vive en una situación extrema, y por tanto no puede disponer de esas cosas, ¿no puede ser feliz?

Bueno, el común de los mortales vive dentro de este ámbito que yo te he dicho. Cuando uno sale fuera y esas cosas no las tiene, si es por un caso extremo, pues tiene otras cosas. Puede ser feliz consigo mismo y tratar de encontrar, dentro de esa situación en la que vive, un sentido a su vida. Por ejemplo, gran parte de la doctrina que



yo tengo sobre estas cosas, que no tiene por qué ser la que domina en el mercado de la felicidad, es doctrina sacada de libros y de historias de gente que vivió en los campos de concentración nazis. Estas personas que sobrevivieron cuentan que echaban de menos el sonido del despertador a las 7 de la mañana. Suena increíble, pero es así.

Cuando una persona está en una situación límite es capaz de encontrarle sentido a todo lo que tiene alrededor, porque se da cuenta de que lo que tuvo en su momento no lo valoró, y es capaz de entender

que debe valorar las cosas que tiene ahora.

¿Cuáles son las claves para encontrar valor a todas esas cosas que uno tiene alrededor?

Creo que hace falta devolver a la gente una sensación de cierta conformidad. No podemos compararnos con otros. Hay que saber disfrutar de las cosas pequeñas porque, cuando no las tengamos, nos daremos cuenta de que debíamos haberlas disfrutado. Es justo cuando no tienes las cosas cuando más las valoras.