

INFORME DE LA OMS SOBRE LA SALUD GLOBAL **»** Recetas contra la depresión

# Conversar para ser felices

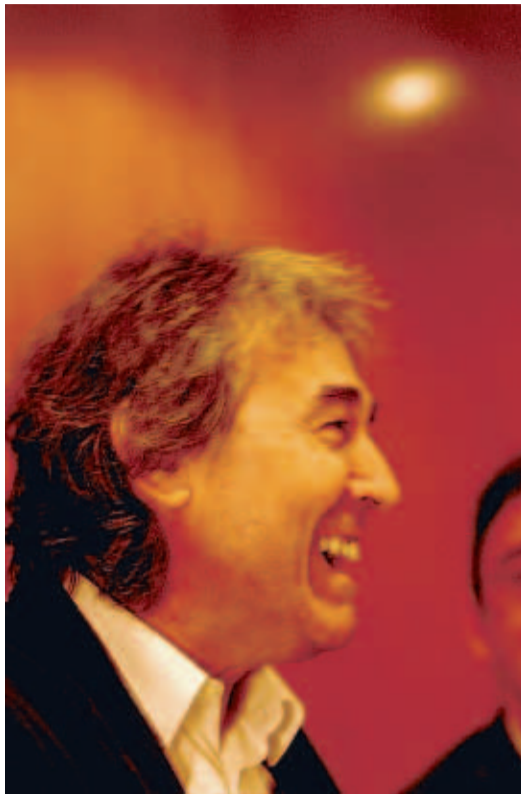
Sebastià Serrano propone en 'Els secrets de la felicitat' potenciar las emociones

ROSA MARIA PIÑOL  
Barcelona

**N**o hay recetas para conseguir la felicidad, un objetivo que a menudo nos parece utópico. Pero Sebastià Serrano se atreve a proponer una estrategia para ser más feliz, para lograr un alto grado de felicidad en un mundo como el actual, "sobrecargado de información y, por tanto, de incertidumbre". Del mismo modo que se promociona la dieta alimentaria mediterránea, él presenta "la madre de todas las dietas: la comunicativa". Para disfrutar de un buen estado de ánimo y lograr momentos felices, dice, hemos de "desplegar tanto como podamos nuestras habilidades comunicativas, tanto las verbales como las no verbales". Y receta: "Ninguno de nosotros debería acostarse nunca sin haber mantenido durante el día, como mínimo, unos tres cuartos de hora de buena conversación". Parece sencillo: simplemente conversar. Una práctica que, según el catedrático de Lingüística y escritor, origina "una infinidad de sensaciones agradables de nuestro cerebro a nuestro cuerpo" y hasta "nos parece que respiramos mejor y que nos encontramos muy bien".

Serrano (Bellvís, 1944) sabe lo que se dice, porque él mismo se confiesa protagonista de "muchos ratos de felicidad". Unos momentos felices que, en su caso, van aumentando a medida que se hace más mayor. Filólogo de formación, lleva años explorando los mecanismos de la comunicación. Unos estudios que se han plasmado en tres libros que forman una especie de ciclo temático. Los dos primeros –*El regal de la comunicació* (2003) y *L'instint de la seducció* (2004)– han sido dos grandes éxitos de ventas, inusuales en libros de ficción en catalán: 50.000 y 30.000 ejemplares vendidos, respectivamente. Ahora acaba de publicar *Els secrets de la felicitat*, editado, como los dos anteriores, por Ara Llibres, que ha lanzado una primera tirada de 15.000 copias.

El profesor Serrano es un seductor: lo atestiguan varias generaciones de sus alumnos en la Universitat de Barcelona, y, ahora, los miles de lectores que le siguen. Su consigna como docente –que sirve también para sus libros– es "ayu-



XAVIER CERVERA

Serrano, durante la presentación de su libro

darlos a ser más sabios, pero al mismo tiempo a ser más felices". En este tercer libro vuelve a desplegar sus dotes comunicativas para descubrir la importancia de las emociones: "El buen estado de nuestra vida depende, y mucho, de la información procesada a través de las emociones. Si somos capaces de controlar y gestionar bien esta información, podremos intervenir con éxito en nuestra vida personal y gozar de extensos e intensos espacios de felicidad", asegura.

No es extraño que últimamente se publiquen tantos trabajos en torno a la felicidad. "Es un tema emergente, que nos preocupa porque la inquietud, el desasosiego, la ansiedad o la angustia están cada vez presentes en nuestras vidas, e inciden incluso en los jóvenes y los niños", constata Sebastià Serrano. "Los filósofos clásicos habían hablado de la felicidad, pero el tema no les

apasionaba: habían obviado las emociones y se habían centrado en la razón. Pero hoy las emociones han emergido. Y precisamente una de las claves sería intentar armonizar nuestro cerebro emocional, más antiguo, con el más reciente, encargado de procesar la información de carácter simbólico".

Esta formulación, más teórica, se resume en la necesidad de desarrollar los mecanismos comunicativos. "La felicidad y el bienestar tienen que ver con el cerebro, al igual que las angustias y las depresiones –señala Serrano–. El desplie-

*El autor ha logrado un gran éxito de ventas con sus dos libros anteriores, sobre la comunicación y la seducción*

gue de las habilidades comunicativas, y en especial del lenguaje, nos ayudará a ser felices". El ensayista está convencido de que mediante el lenguaje podemos disminuir la incertidumbre creciente y paliar la ansiedad. "Nunca es tarde para aprender a regular las propias emociones a través de la comunicación con los demás –aconseja–. Optimicemos esta comunicación y resistiremos bien el desasosiego, la inquietud y el estrés; controlaremos la ansiedad; gestionaremos adecuadamente la incertidumbre y maximizaremos la energía vital que hay en nosotros".

En *El regal de la comunicació*, el autor ya insinuaba muchas de las cosas que aquí desarrolla sobre los mecanismos comunicativos. En *L'instint de la seducció* estudió cómo se relaciona la necesidad de la comunicación con las preferencias personales por unos individuos u otros. Y en éste pone la comunicación, y en especial la verbalización de las emociones, al servicio de la felicidad. "Se habla de los peligros del tabaco, de la obesidad... Pero qué poco oímos hablar, por ejemplo, de la estabilidad y la calidad del afecto que los niños reciben en su vida diaria. La mayor parte de los problemas que nos afectan son gritos desesperados del cuerpo, que desde las ventanas interiores del cerebro ve como están bajo mínimos los niveles de afecto, amor, compasión o curiosidad", concluye.●

## SALUD

### Un 42% de las inmigrantes ha abortado en más de una ocasión

MADRID. (Agencias.) – Un 42% de las inmigrantes que abortan ha interrumpido anteriormente sus embarazos, casi el doble de la tasa española, y un 10% –fundamentalmente mujeres del Este de Europa– cuentan entre 5 y 10 abortos anteriores. La causa principal para abortar es la situación económica en el 44%, seguida de la no idoneidad del momento para tener un hijo (12%).

Así lo refleja un estudio presentado ayer por la presidenta de la Asociación de Clínicas Acreditadas para la Interrupción Voluntaria del Embarazo (ACAI), Eva Rodríguez, según el cual el 51,5% de las inmigrantes que ha abortado eran irregulares, un 52% llevaba en España entre uno y tres años y un 21%, menos de un año. Aunque un 80% señaló que tenía recursos económicos propios, un 38% de ellas contaba con ingresos inferiores a 460 euros y un 53,5%, inferiores a 921 euros.

Entre las razones que explican la reincidencia del aborto en Europa del Este figura que en estos países la interrupción del embarazo "se ha usado como método anticonceptivo", señaló Eva Rodríguez.

El estudio, elaborado a partir de 964 encuestas, revela que un 21% de las mujeres que han abortado son de origen ecuatoriano, un 18% de Rumanía, un 15% de Bolivia, un 11,5% de Marruecos y un 5,7% de Colombia.

La mitad de todas ellas alegó haberse quedado embarazada porque no había usado ningún método anticonceptivo.●

## SALUD

### Francia generaliza la venta de preservativos a 20 céntimos para luchar contra el sida

LLUÍS URÍA  
Corresponsal

PARÍS. – Las autoridades sanitarias francesas distribuirán a partir del próximo jueves más de 10 millones de preservativos por todo el país a 20 céntimos la unidad, en un intento de sensibilizar a la opinión pública sobre la necesidad de su uso para eludir el riesgo de contagio del sida y facilitar el acceso a este sistema de prevención a jóvenes y ado-

lescentes. La puesta en marcha de esta medida se ha hecho coincidir con el día mundial contra el Sida, que se celebra el próximo viernes. El año pasado 6.700 franceses se descubrieron seropositivos y más de 1.200 desarrollaron el sida, según datos dados a conocer ayer por el Instituto de Vigilancia Sanitaria.

Los nuevos preservativos de bajo coste –bautizados *make love*, en inglés, algo poco común en Francia– serán vendidos no sólo en farma-

cias, sino también en quioscos y la versión francesa de los estancos (*bar-tabac*), lo que suma 20.000 puestos de venta, además de en institutos de enseñanza media y universidades. "El preservativo debe poder encontrarse en el máximo de sitios, para que su uso se convierta en un reflejo", argumentó ayer el ministro de Salud francés, Xavier Bertrand. En la mayoría de los casos, los condones serán comercializados en paquetes de cinco al precio

de un euro, pero en las farmacias podrán adquirirse por unidades.

La idea de vender preservativos a 20 céntimos viene de lejos, pero ha tenido que recorrer un largo camino. La medida ya había sido anunciada por el presidente Jacques Chirac hace un año, pero hasta ahora no había pasado de una prueba piloto, puesta en marcha en junio en el departamento de Côte d'Or (Borgoña), donde desde entonces se han vendido 120.000 unidades. El Ministerio de Salud, a través del Instituto Nacional de Prevención y Educación en la Salud (Inpes), lanzará asimismo una campaña publicitaria de sensibilización con el eslogan "Mantente fiel al preservativo".

En Francia, alrededor de 6.700 personas fueron diagnosticadas como seropositivas el año pasado, una

cifra publicada ayer por el *Boletín Epidemiológico Semanal* del Instituto de Vigilancia Sanitaria, que se mantiene básicamente estable desde el año 2003. Una cuarta parte resultaron infectados en los seis meses anteriores a la realización del test. La mitad de los infectados lo fueron por relaciones heterosexuales y sólo un 27% por relaciones homosexuales, pero este porcentaje ha experimentado un repunte al alza (en el 2004 eran un 23% y en el 2003, un 21%), que el ministro de Salud consideró ayer "inquietante". Entre los heterosexuales, la epidemia tiene especial incidencia entre las mujeres y los ciudadanos de origen subsahariano. En el 2005, algo más de 1.200 personas acabaron desarrollando el sida y hubo unas 400 muertes a causa de la enfermedad.●

Anticípate, alquila un pepecar desde 16€ día



pepe  
car  
.com



pepecar  
empresas

Y además, tenemos las mejores ofertas exclusivas para empresas. Para recibir más información mándanos un email a: [comercial.barcelona@pepecar.com](mailto:comercial.barcelona@pepecar.com)



HALCON  
VIAJES

La forma más inteligente de viajar  
902 330 600 [www.halconviajes.com](http://www.halconviajes.com)

MÁS 14€ de preparación del vehículo por contrato (no por día). Oferta limitada.

ANTICIPATE, ALQUILA AL MEJOR PRECIO  
807 41 42 43 (línea roja: 1,09€/min. desde red fija, y de 1,51€/min. desde móvil. IVA incluido)