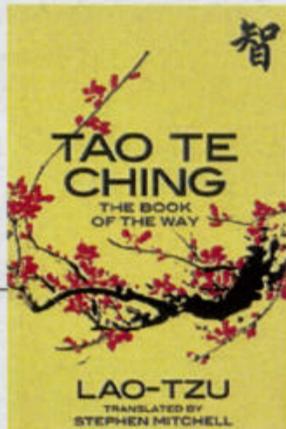


Doctrina de la felicidad

Desde el taoísmo hasta las aplicaciones, pasando por el movimiento *hippie* y el Prozac, el ser humano ha inventado decenas de estrategias para sortear la tristeza.



500 A. C.

NO AL DESEO
La biblia del taoísmo, el *Tao Te Ching*, enseña a ser espontáneo... sin caer en la tentación.

400 A. C. CATARSIS

Los griegos olvidan sus problemas en el teatro. En la tragedia, el espectador se identifica con el protagonista, sufre, llora y se libera.



EDAD MEDIA. MAGNETO-TERAPIA. Los alquimistas tratan a sus pacientes con imanes. Hoy en día, aún se cree que levantan el ánimo.



1896. PSICOANÁLISIS
Sigmund Freud interpreta los sueños y el inconsciente para tratar a sus enfermos.



1919

LA MEDIDA JUSTA
Una ley prohíbe en EE UU el alcohol. La ley seca queda derogada más tarde, en 1933. Pero, según un estudio reciente, los abstemios se deprimen con facilidad. Lo suyo es beber moderadamente.



1946. RISAS TELEVISADAS
El terapeuta del siglo XX está en la tele. La primera telecomedia, *Pinwright's Progress*, hizo reír a miles de espectadores.



1960

EL VERANO DEL AMOR. Los hippies popularizan la meditación, el yoga y otras prácticas orientales.

LOS 70. LLORAR COMO UN BEBÉ. John Lennon y Yoko Ono defienden la terapia primal, cuyo objetivo es curar traumas infantiles. El tratamiento incluye berrear como un niño.



1975. PIEDRAS MÁGICAS
Al parecer, el peridoto tiene poderes. Este mineral cura el corazón herido, según los creyentes en lo esotérico.

1982

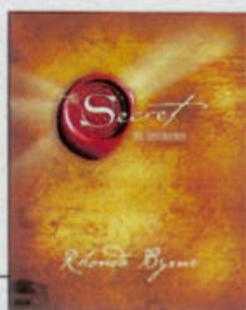
CHUTE DE ENFORFINAS
Jane Fonda arrasa con sus clases de aeróbic en cinta. Volvió a ponerse las mallas con 73 años.



1987. LA PASTILLA DE LA FELICIDAD. El Prozac se convierte en el antidepresivo más vendido.



1995. FESTÍN DE RISAS. El médico y payaso Patch Adams inventa la risoterapia. Su vida inspiró una película protagonizada por Robbie Williams.



2006

AUTOAYUDA
El libro *El secreto* engancha: traducciones a 46 idiomas y más de 20 millones de ejemplares vendidos lo demuestran.



2010. EL 'BOOM' DE LOS FÁRMACOS. El Xanax arrasa. Solo en EE UU, cada año se recetan 50 millones de estos antidepresivos.



2012

REVOLUCIÓN 2.0. Las tabletas se convierten en una herramienta de bienestar: aplicaciones para ver desfiles en directo, para hacer yoga, para relajarse, para reír...