

La felicidad esquiva

Texto de **Jordi Jarque**

Foto de **Luis Tato**

La naturaleza de la felicidad parece escurridiza, y más en una época de crisis económica y tensiones sociales. Pero para la psicóloga Sonja Lyubomirsky esa situación es positiva. Asegura que según recientes investigaciones, las personas que han experimentado algún grado de adversidad son, en última instancia, más felices que las que no han afrontado ningún desafío extraordinario. Desmonta tópicos, como la idea de que la felicidad viene determinada por las circunstancias. Fady Bujana rompe los corsés impuestos por el miedo al fracaso o a hacer lo que realmente se quiere. Y el padre de la psicología positiva, Martin E.P. Seligman, pone en cuestión afirmaciones como considerar que las personas felices son cabezas huecas o que tienen una idea errónea sobre el significado del éxito y el fracaso y que por eso mismo son más felices o creen serlo. Para verlo desde un punto de vista menos academicista, es recomendable leer a Andreu Enrich y sus entrevistas a personas relevantes implicadas en tareas sociales. John C. Parkin trata el tema con humor. Y sienta muy bien leerlo. Puede que no sea eso la felicidad, pero la satisfacción es enorme. ○



● **La auténtica felicidad**

Martin E.P. Seligman (Vergara). El director de la Red de Psicología Positiva hace una reflexión científica y personal sobre la naturaleza de la felicidad, en la que propone una guía para identificar lo mejor de cada uno y fortalecerlo.

● **El aprendiz de la felicidad**

Andreu Enrich (Oniro). El autor, que tiene un

proyecto solidario en India, entrevista a doce neurocientíficos, primatólogos, banqueros, psiquiatras, deportistas, comprometidos socialmente para saber qué se entiende por felicidad desde su experiencia diaria.

● **La felicidad te está esperando**

Andrew Weil (Urano). Desde una base científica y más de

cuarenta años de experiencia en la salud pública, el director del Centro de Medicina Integrativa de Arizona propone un plan que abarca desde la alimentación hasta el estilo de vida o la actitud mental para llevar una vida más satisfactoria.

● **Keledén** John C. Parkin (Debolsillo). Su blog www.thefuckitway.com es una

declaración de principios, y sus recomendaciones funcionan. Sólo hay que probarlo y notar sus efectos beneficiosos inmediatos muy próximos a la felicidad. Mentalmente muy higiénico. El humor no falta en este libro.

● **Licencia para vivir**

Fady Bujana (Integral). Nacido en Beirut, este arquitecto ha desarrollado varios proyectos empresariales. Uno de los últimos, The Quantum Life Company, que refleja en este libro, muestra su contagioso optimismo y aconseja tomar las riendas de la vida y hacer aquello en lo que se cree. Se llega a un tipo de plenitud que tal vez pueda identificarse con la felicidad.

● **Felicidad**

Yu Dan (Planeta). Esta profesora universitaria de Pekín recupera a Confucio y recuerda que las claves de la felicidad se encuentran siempre en las verdades más simples. Este libro es la transcripción de unas charlas que batieron récords de audiencia en la televisión china.

● **La molécula de la felicidad**

Paul J. Zak (Indicis). Desde su perspectiva de neurólogo, habla del origen del amor, la confianza y la prosperidad, tanto en la vertiente personal como en la social. El sistema hormonal y la mente se retroalimentan. De lectura muy amena.

● **Los mitos de la felicidad**

Sonja Lyubomirsky (Urano). Investigadora sobre la cuestión con más de veinte años de experiencia, desmonta el tópico de que la dicha reside en conseguir lo que se quiere en la vida, sea una pareja, una gran suma de dinero o cualquier otra cosa. Pues no. Es sólo un espejismo.