Lr. Larevista CULTURA Y TENDENCIAS, OCIO Y ESPECTÁCULOS, GENTE Y TELEVISIÓN
20minutos.es
/ arTrend La cultura menos comercial, vista desde otra perspectiva

LA (DIFÍCIL) CLAVE DE LA FELICIDAD

Los libros sobre la conquista de un estado interior de bienestar que huye del positivismo más facilón son cada vez más numerosos. Algunos de los más recientes recomiendan conocer los clásicos

PAULA ARENAS
parenasm@20minutos.es / twitter: @parenasm
20 minutos

Lo dijo Landero, y tenía mucha razón: «La risa es, en tiempos de crisis, una forma de rebeldía».

Psicólogos, psiquiatras, médicos, científicos y escritores se han puesto manos a la obra y han llenado los estantes de libros que hablan, ayudan o sugieren maneras de reír. O, si preferimos huir de los proxenetas de la risa (que decía Benedetti), maneras de estar mucho mejor.

Desapego, templanza, introspección y motivación son las cuatro grandes claves que los especialistas con los que ha hablado *20minutos* nos dan para emprender el camino.

No se trata, y casi cualquiera que sea un poco serio así lo constata, de que nada más levantarnos esbocemos una sonrisa y nos digamos «Hoy voy a tener un buen día». El asunto es más complejo, más largo, pero también más duradero.

En el I Congreso Nacional de Psicología Positiva –celebrado el pasado año en El Escorial (Madrid)–, los expertos lo dejaron claro: la felicidad depende en un 40% de uno mismo, mientras que el dinero y otros bienes materiales no aportan más del 10%. De hecho, la satisfacción que produce una subida de sueldo dura entre dos o tres meses, según los psicólogos participantes.

El resto es producto mayoritariamente de los genes, el sistema nervioso e incluso la educación.

La relación con el mundo del sexo

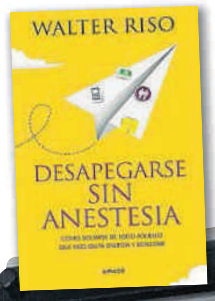
Hay un consenso en torno a la más tradicional de las cuestiones: «El enamoramiento correspondido es el estado de máxima felicidad, bienestar emocional y salud física». Esta y otras premisas relacionadas con el mundo del sexo y la felicidad se encuentran en *La ciencia del sexo*, última obra de Pere Estupinyà. Un libro que, entre otras cuestiones, aborda el vínculo con la persona amada, que nos hace generar en grandes dosis una hormona (dopamina) capaz de que con solo pensar en que vamos a verla nos produzca bienestar y motivación, y estar con ella nos cause una absoluta revolución.

CUATRO MANERAS DE CONSEGUIR LA FELICIDAD

DESAPEGO

Walter Riso 'Desapegarse sin anestesia'

El psicólogo y divulgador Walter Riso propone en su última obra, *Desapegarse sin anestesia*, el desapego como trampolín para acabar con nuestra infelicidad. Pese a que la felicidad es un término con muchos matices. Acaso es más acertado afirmar que el desapego es la forma de conquistar una pequeña libertad para estar mucho mejor. Matices a la palabra que el terapeuta resume así a ***20minutos:*** «No creo que exista una fórmula para ser feliz. La felicidad es un apego: a la alegría, y a creer que uno puede tener una alegría eterna». Entonces, ¿qué hacemos? «Buscar el desapego, que genera más paz interior y te acerca a la verdadera felicidad».



Desde la búsqueda del desapego (Riso) hasta la riqueza interna (Gounelle), pasando por los clásicos (Rowshan) o la tranquilidad (Suárez): en busca de claves para la felicidad.

DESPRENDIMIENTO

Laurent Gounelle 'Te llevaré a un lugar donde todo es posible'

El autor francés afirma que es feliz y que cree que es posible ser feliz. Psicólogo que dio una vuelta a su vida cuando trabajaba en una empresa en un alto puesto porque no era feliz, resalta en su última novela la enseñanza fundamental para llegar al puerto pretendido: «La riqueza espiritual e interna es la clave, y no este mundo sofisticado en el que creemos que todo es posible». Ni tiene un gran coche ni una casa enorme. «No necesitamos todo lo que nos dicen que necesitamos», insiste Laurent.

FILOSOFÍA

Arthur Rowshan 'El hombre que cabalgó el tigre de la felicidad'

«En el conocimiento de los clásicos está todo lo necesario para ser feliz», apunta Rowshan. Una manera de empezar la conquista viene dada, según él, por hacer algo diferente, romper la rutina. Válido es variar el recorrido habitual. «Casi una tontería», explica, «y sin embargo son pequeños gestos que aumentan la flexibilidad mental. Y eso es básico para afrontar problemas». La rigidez, precisa, es enemiga de la felicidad: «Son las personas más rígidas las que más sufren».

MOTIVACIÓN

Alejandro Suárez 'Sí, puedes'

Ante tal título resulta inevitable la pregunta: ¿de verdad todos podemos? Y si está tan convencido, ¿qué primer paso hay que dar? «El primer paso es despreocuparse de las cosas que no controlamos», responde Suárez. «He conocido gente inmensamente feliz en una vida que otras personas considerarían miserable», explica este emprendedor con ganas de motivar. «La felicidad se encuentra estando tranquilo con uno mismo. Aspirar al súmmum es irreal, acaba provocando lo que no queremos: frustración».