



COMENTARIO LIBRO

COMMENTED BOOK

EL RETO DE LA FELICIDAD

Andrea Doreste

Psicóloga

LEER



ISSN 2565-0564

Psicosom. psiquiatr. 2020;12:96-97

96



Como si de una receta gastronómica se tratara, Jesús J. de la Gándara nos presenta la fórmula magistral con los ingredientes y las herramientas necesarias para conseguir una vida agradable⁽¹⁾. Hoy en día, podemos toparnos con muchos libros con patrones para conseguir la felicidad; la originalidad de de la Gándara reside en la búsqueda de los componentes que nos facultan para descubrir lo que llamamos felicidad.

El autor publicó el libro coincidiendo con el Día Mundial de la Salud Mental, en un guiño intencionado que rinde homenaje a los miles de personas que se han sentado al otro lado de su mesa cargados de sufrimiento e infelicidades. Psiquiatra por vocación y escritor por devoción, no nos deja indiferentes con su resolución de este enigma llamado felicidad, cargado de fórmulas que nos propone para ser felices. Porque, como dice de la Gándara, "Si eres feliz, qué importa el resto de las cosas".

Partiendo de que no existe ninguna fórmula perfecta para atinar con la felicidad, el autor realiza un análisis de la actualidad y receta trucos y tretas⁽²⁾ para evitar los sufrimientos, esquivar las adversidades y reencontrarse con las prosperidades menudas, con determinación y valentía. La tendencia a conseguir dicha felicidad es un instinto humano universal, que algunos llevan incorporado en los genes y otros deben incorporarlo como los extras de un coche.

Para llegar a conocer la receta, debemos seleccionar los ingredientes con los que tendremos que elaborar. Son los eventos propios de la vida, los recursos a nuestro alcance, posibilidades: resulta de gran importancia, conocer el manejo de estos ingredientes. Para ello el autor nos desvela las Tres Efes, una suma de Fortaleza, Fertilidad y Fortuna que nos servirán para que el resultado pueda optar a la excelencia

La mayoría de las personas tienen algo de fortaleza, pero insuficiente, algo de fertilidad, aunque no demasiada, y algo de fortuna, aunque siempre menos de la que deseáramos. El autor expone, con un realismo que choca con el concepto de felicidad utópico, las claves para lograr que cada uno, en su condición, luche por ver y lograr aquello que le hace feliz.

Con todo esto, sabemos que la felicidad no se puede enseñar, pero sí podemos aprenderla. Y con este pretexto, de la Gándara va desmenuzando a lo largo de todo el libro los consejos con los que podremos lograr nuestra felicidad. Cuenta con cuatro apartados: Pretextos y Justificaciones, Modos y Maneras de ser felices, Los Caminos hacia la Felicidad y la Felicidad Líquida. Lejos de ser una fórmula filosófica de la felicidad, encamina un trayecto con ejercicios prácticos para que cada lector descubra su propia receta.

La recomendación . Un libro delicioso , perfectamente escrito y altamente aconsejable para el lector que , como mínimo , pretenda dejar de ser infeliz . Al igual que otras obras del autor, un excelente pretexto para recrearse en la literatura de unos de los más brillantes profesionales de la Psiquiatría de nuestro entorno. Y que, además, navega en el lenguaje con la devoción de un escritor. Los enigmas íntimos , la comprensión de los modos de sufrir y de recuperar la esperanza son el mensaje que destilan sus libros desde hace mucho tiempo . Y crean que los profesionales se lo agradecemos. Y con ellos, sus pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

1. El reto de la Felicidad.(2019).Ed. Siglantana. Barcelona.
2. Trucos y tretas para vivir bien (2018). Ed. Siglantana. Barcelona.