

Reseñas

La felicidad en serio

Happiness seriously

Manuel Ángel González Berruga ¹



Título:

En defensa de la *infelicidad*.

Autor:

Alejandro Cencerrado.

Editorial:

Planeta.

Fecha de publicación: 2022.

Palabras clave: Felicidad, sociedad, educación, psicología, sociología, bienestar, salud.

Key words: Happiness, society, education, psychology, sociology, well-being, health.

Clasificación JEL: Y30, I200, I310.

INFORMACIÓN DEL ARTÍCULO

Fecha de recepción: 6 de Mayo de 2022.

Fecha de aceptación: 8 de Junio de 2022.

¹ Doctor en Educación, Universidad de Murcia. Docente-investigador, Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Esmeraldas - Ecuador. E-mail: manuel.gonzalez@pucese.edu.ec
Código ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-7656-680X>

CITACIÓN: González Berruga, M.A. (2022). Reseña de "En defensa de la *infelicidad*". Podium, 41, 157-160. doi:10.31095/podium.2022.41.10

ENLACE DOI:

<http://dx.doi.org/10.31095/podium.2022.41.10>

En defensa de la infelicidad es el primer libro de Alejandro Cencerrado, analista jefe del Instituto de la Felicidad de Copenhague. Nos encontramos ante un ensayo de divulgación accesible al gran público en el que se integra de manera adecuada la perspectiva científica para ofrecer un relato riguroso, basado en evidencias, que ayudan a comprender y desentrañar la idea de la felicidad. El propósito general del libro es ofrecer un mapa o brújula que permita encontrar el camino de la felicidad. A lo largo del ensayo, el autor expone argumentos basados en sus experiencias e investigaciones de otros autores mientras se desgranar pistas y propuestas para adentrarnos en la búsqueda de la felicidad. No estamos ante una enumeración cerrada de propuestas para la felicidad, sino ante una historia de la felicidad que comienza en uno mismo y finaliza en la comunidad.

El libro se divide en tres apartados o capítulos. A modo de introducción, en el primer apartado se expone la forma de medir la felicidad del autor, la necesidad de medirla con rigor incluyendo experiencias de otros autores. En el segundo apartado nos acercamos a distintas formas de medir y comprender la felicidad, como la adaptación y el contraste, de la mano de datos del autor y de la exposición de las dinámicas de la felicidad. En el tercer apartado se estudia la felicidad desde una perspectiva social: la sociedad perfeccionista a través de la competencia, la sociedad estresada y con altos niveles de ansiedad de la clase trabajadora y la sociedad que se siente sola, sobre todo cuando llega la época de la vejez.

La tesis principal del autor es que la felicidad absoluta es imposible y siempre nos vamos a encontrar con momentos de infelicidad. Como señala el autor "...la felicidad y la infelicidad son pasajeras..., este es probablemente uno de los hallazgos más robustos de mi propio proyecto..., ser feliz a largo plazo es imposible" (p. 26). Pero esto no es óbice para intentar ser felices y el primer paso de esta empresa radica en comprender qué es eso a lo que llamamos felicidad. El autor deja claro que la felicidad es subjetiva, es decir, cada cuál sentimos, representamos y comprendemos la realidad de diferente manera. Pero esto no impide que podamos medir nuestra felicidad de manera individual utilizando una metodología lo más precisa posible y contrastar esas mediciones en diferentes momentos en el futuro. Por otro lado, el autor expone que la felicidad es relativa al resto de personas que nos rodean por lo que necesitamos de una mirada sociológica con la que poder comparar aquellos elementos que generan estados emocionales relacionados con la felicidad como la ansiedad o el estrés. Como señala el autor "la principal fuente de bienestar duradera es algo que no se puede comprar: nuestra relación con los demás, la fortaleza de nuestras comunidades o la confianza de nuestros vecinos" (p. 113). Cuando realiza el análisis de la sociedad desde la perspectiva de la perfección, del estrés y la soledad reitera la importancia de invertir en aquellos elementos de una sociedad que a priori son menos rentables, ya que no se produce una rentabilidad económica inmediata, pero que, a la larga, supone una inversión en felicidad, esto es, en una buena vida para

todos. Como señala "... las grandes amenazas a nuestro bienestar hoy en día son invisibles a las actuales mediciones del progreso" (p. 294). Lo que nos produce felicidad no aparece en las medidas de bienestar de una sociedad, que tienden a focalizarse en el sueldo de los trabajadores, la subida o bajada del precio de bienes de consumo o el poder adquisitivo de las familias. Aunque no podemos ser felices todo el tiempo sí que podemos avanzar a cotas sociales e individuales de bienestar que, como muestra el autor, no dependen en todo momento de mayores inversiones monetarias, sino de cambios en la forma de utilizar los recursos disponibles.

¿Podemos soñar con una sociedad en la que todos seamos felices? ¿Se deben dar periodos de infelicidad para tener periodos de felicidad? ¿De qué sirve mejorar nuestras vidas si al final nuestra felicidad tiende al equilibrio? Si la felicidad es subjetiva, ¿de qué sirve tomar medidas que intenten favorecer a toda la sociedad? ¿La felicidad no tendría que basarse exclusivamente en las necesidades, requerimientos y motivaciones individuales? ¿Qué fórmulas se deben utilizar para medir con exactitud el bienestar de una sociedad? Son muchas las preguntas que se quedan pendientes y que no admiten una respuesta simple. El ensayo puede definirse como un mapeo de la felicidad que, sin profundizar en cada uno de los aspectos que trata, nos sirve como guía para escudriñar y comprender la felicidad individual y colectiva. El libro muestra y defiende la importancia de tomarse la felicidad en serio si queremos progresar

como sociedad, siempre que el progreso suponga mejorar las condiciones de vida de todas las personas. Para ello, necesitamos continuar investigando con el rigor que nos proporcionan los diferentes ámbitos del saber y con la honestidad y entusiasmo que muestra el autor de esta obra.

