



Guía de lectura

Rafael Narbona



Maestros *de*
la felicidad

De Sócrates a Viktor Frankl, un viaje único
por la historia de la filosofía

Rocaeditorial •

Penguin **Club de lectura**

SINOPSIS

Este es, ante todo, un libro sobre la esperanza. Acompañado por Sócrates, Marco Aurelio, san Agustín o Montaigne, entre otros, Rafael Narbona hace un viaje muy personal por la historia de la filosofía para mostrar que el ser humano puede elegir, que puede salir de las regiones más sombrías y que el optimismo no es una ingenuidad, sino un gran ejercicio de lucidez.

A la vez que conocemos a los verdade-

ros maestros de la felicidad, descubrimos emocionantes fragmentos de su propia vida que nos revelan un camino de superación personal al alcance de todos: «Estas páginas pretenden acercar la filosofía a los que buscan argumentos para celebrar la vida y afrontar con inteligencia las experiencias más dolorosas e ingratas.»

Una filosofía para confortar, serenar y curar. Y, sobre todo, para exaltar la vida.



SOBRE LA OBRA

Maestros de la felicidad es el testimonio de una vida de superación contado a través de la filosofía. Fiel a la idea de que la historia de la filosofía es una apasionante novela sobre la conquista de la felicidad, Rafael Narbona ha creado una suerte de filosofía novelada que combina las biografías de algunos de los más grandes pensadores de la humanidad con episodios de su propia travesía vital. Lejos de ser un saber muerto, el autor reivindica que es una disciplina que ha luchado por hacer del mundo un lugar más amable y, sobre todo, inteligible: «La filosofía es una de las mejores herramientas inventadas por el ser humano. Nos enseña a administrar nuestra libertad, nos ayuda a conocer quiénes somos, nos ofrece un amplio abanico de alternativas a la hora de establecer metas que dotan de sentido a nuestra existencia, nos salva de los callejones sin salida.»

El hilo argumental que atraviesa la totalidad de la narración es el optimismo, que nada tiene que ver con una actitud ingenua ante la vida. Lo que Narbona propone es un permanente ejercicio de inteligencia y lucidez: «Yo hice un largo viaje por aguas tan peligrosas como las que surcó Ulises —me refiero a la depresión—, pero al cabo de los años retorné a Ítaca, es decir, a la salud. No hay que temer a los cíclopes. Siempre hay una forma de engañarlos y dejarlos atrás.». Sócrates, Platón, Aristóteles, Pascal, Spinoza, Voltaire, Kant, por mencionar solo una muestra de los representantes de los sistemas filosóficos que se dan cita en el relato, actúan también como guías espirituales en una hoja de ruta que apuesta por la esperanza, por la reflexión como una tabla de salvación para tomar distancia y analizar los hechos con perspectiva, y por el



conocimiento para dar sentido y, sobre todo, clarificar esto que llamamos vida.

Tras veinte años como profesor de filosofía, el autor recrea lo que podrían ser algunos diálogos socráticos con varios de sus alumnos, de quienes ofrece un perfil personal al tiempo que debaten entre preguntas y respuestas los cimientos de la corriente filosófica a estudiar. Con Greta, de segundo de bachillerato, «cuyo sueño era comprarse una Vespa y llenarla de espejos», desgrana cada uno de los postulados que convierten a Boecio en un maestro de la felicidad; con Adrián que «desprendía la sabiduría del que no se toma a sí mismo demasiado en serio» establece un pimpón dialéctico para adentrarse en *El elogio de la locura* de Erasmo. Para el desconcierto y perplejidad de sus alumnos, un día se presenta en clase con un ejemplar de la Biblia y les explica que se trata de un libro fundamental. Ante el rechazo general que suscita el cristianismo, Narbona les recuerda que ignorar las historias e ideas de la tradición cristiana es limitar la comprensión del presente y de todas las disciplinas que conforman nuestra cultura. «No sé si fui un buen o un mal profesor. Ese juicio corresponde a mis alumnos, pero me gustaría pensar que mis clases los ayudaron a madurar y a desprenderse de miedos.»

¿Debemos guiarnos por el corazón o por la razón? ¿Es la felicidad un asunto político o algo estrictamente privado? ¿Nos ayuda la idea de Dios a ser más felices, o solo constituye un lastre? ¿Se puede contemplar la muerte sin angustia? Estas y más preguntas desfilan a lo largo de todo el libro mientras Narbona despliega un abanico de referencias de disciplinas

como el cine, cuya presencia es una constante en su vida, cuando describe con detalle algunas escenas de las películas que lo marcaron durante su infancia y adolescencia para hacer un paralelismo con los dilemas del sistema filosófico sobre el cual desea arrojar luz. Lo mismo sucede con la pintura y la literatura, cuyas imágenes completan el itinerario de viaje que le propone al lector.

A la literatura le rinde un homenaje perpetuo: «Los libros son la única patria que reconozco. Son mi bandera, mi fe, mi refugio, la única utopía que deseo habitar. Gracias a ellos, he sobrevivido a muchas tormentas, aferrado a sus páginas con la firmeza del náufrago que se encarama a una balsa». El autor nos ofrece algunos diálogos deliciosos, como cuando diserta sobre Pascal con su amigo Juan, un cura octogenario, con quien pasea por librerías de segunda mano mientras hablan de Dios y del ejercicio sacerdotal; o la crónica personal que hace de Manolo, su amigo librero, por quien profesa gratitud mientras narra los entretelones de su oficio y la huella que dejó en su biblioteca y en quienes como él tuvieron la suerte de conocerlo. Innumerables son las citas de autores contemporáneos de libros de ensayo y/o ficción, cuyos puntos de vista se contraponen con el pensamiento antiguo en aras de comprender el porqué hoy día pensamos como pensamos.

¿Constituye un acto de lucidez boicotear a los autores del pasado que suscriben ideas hoy inaceptables?, se pregunta el autor sobre la cultura de la cancelación que caracteriza a estos tiempos de ruido apabullante como consecuencia del uso



y efecto de las redes sociales en nuestra sociedad. Y he aquí que traza un puente entre cómo eran los valores de entonces y cómo son los de ahora, a sabiendas de que no podemos leer el pasado con los ojos del presente, y que solo conociendo de dónde venimos podemos vislumbrar hacia dónde nos dirigimos. También hace lo propio con los derechos de la mujer y, por último, aunque no menos importante, están los interludios

que figuran entre algunos de los capítulos del libro y que le permiten abordar historias personales en las que cuenta lo que le enseñó el Alzheimer tras cuidar a su madre durante los últimos años de su vida; de la concepción de los débiles según Nietzsche y, en contrapartida, la historia de superación de su hermana Rosa; o del maltrato animal que eleva a discusión filosófica, gracias al sentido relato de Nana, su perra.



FRAGMENTOS

«El ser humano necesita entender, clarificar, despejar incógnitas. El pensamiento es algo más que una especulación abstracta. Es nuestra forma de convertir el mundo en nuestro hogar.»

«La vastedad del universo nos hace sentir insignificantes, pero nuestra capacidad de comprenderlo y explicarlo revela que no somos algo irrelevante en la historia del cosmos, sino una forma de trascendencia. Exista o no exista Dios, el universo se piensa mediante nosotros. Somos un punto de clarividencia en una inmensidad fría y silenciosa. Quizás haya otras inteligencias que hacen lo mismo, pero todo indica que la vida racional no es un fenómeno frecuente. Formar parte de algo excepcional es un buen motivo para sentirse optimista, y saber que esa racionalidad que nos hace tan especiales puede llegar a reírse de sí misma nos ayuda a contemplarnos con una mezcla de asombro e ironía.»

«La felicidad no reside en el placer, siempre efímero, sino en una conciencia satisfecha. Solo el que ama mucho la vida está dispuesto a morir por conservar la alegría de hacer lo correcto.»

«Durante mi depresión, yo era una marioneta en manos de mis emociones. Afortunadamente, logré recuperar el control de mi vida. Mis terapeutas fueron Platón, san Agustín, Pascal, Spinoza, Bergson. La razón me reveló que la tristeza es un desperdicio, que la inteligencia siempre tiende a la alegría, que el pesimismo solo es una perspectiva parcial e insuficiente, que es posible distanciarse de las propias emociones y revertir su curso, que el amor cura. Amor a la vida y amor al otro, a tu pareja, que no es simple compañía, sino lo complementario y, por tanto, algo necesario.»

«Los clásicos, confinados en una sección minúscula, parecen una tribu nativa que



sobrevive de mala manera en una reserva. Se les asigna un lugar porque añaden algo de color y porque aún gozan de cierta aura mítica, como las pinturas rupestres, que nos hablan de un pasado remoto y casi desconocido. En las librerías de segunda mano, los clásicos vuelven a ser un pueblo orgulloso que deambula libremente por las grandes llanuras, acampando en tierras fértiles y bajo cielos que parecen extraídos de la eternidad.»

«Aparentemente, nuestra época le ha dado la espalda al mundo antiguo, preocupada tan solo por el presente y el porvenir, pero el interés que despiertan las civilizaciones desaparecidas, como la egipcia o la inca, revela que el vínculo con el pasado persiste en la memoria colectiva. Necesitamos conocer nuestros orígenes para saber quiénes somos. Necesitamos saber de dónde venimos para trazar una hoja de ruta y determinar adónde nos dirigimos. No es fácil ser optimista cuando el pasado está sumido en la oscuridad. En ese estado, el futuro parece más incierto.»

«Anhelar ídolos es la mejor forma de precipitar los desengaños. La perfección es literalmente inhumana y sumamente peligrosa. Sin conocer la debilidad, el error, la flaqueza, la culpa, parece improbable llegar a desarrollar indulgencia o magnanimidad. El perdón, si es sincero, nace de la intuición de que todos necesitaremos ser perdonados en algún momento.»

«La Palabra, el Logos, el Verbo no es una simple convención, sino la llave que nos desvela los misterios del mundo,

que transforma la oscuridad en algo inteligible y clarificador. El lenguaje introduce el sentido en el cosmos y, en cierta manera, crea todo lo que existe, pues hasta que surgen el conocimiento y la comprensión no hay nada. El acto de conocer es lo que saca las cosas de lo indiferenciado y caótico. En lo que respecta a nuestra psique, podemos decir que la palabra, en la medida en que nos permite conocernos, nos hace existir y nos proporciona una identidad. Pero no solo posibilita el autoconocimiento: además, nos ayuda a cerrar las grietas que resquebrajan nuestro yo y que destruyen su equilibrio (...) Las palabras espantan las sombras y despejan los caminos. El que escribe sobre sí mismo crece y madura. Cuando la oscuridad se apodera de nuestra existencia, una mano que corre sobre el papel —o que realiza filigranas sobre un teclado— abre ventanas y deja pasar la claridad y la esperanza.»

«La pereza es uno de nuestros mayores enemigos. Cuando nos dejamos arrastrar por placeres inmediatos, comprometemos la realización de proyectos más ambiciosos y, a la larga, la gratificación instantánea se transforma en frustración. Mirar a corto plazo siempre es una forma de conspirar contra el futuro.»

«El fatalismo suele alardear de clarividencia, pero en realidad es un estado de ofuscación y pérdida de libertad. Cualquiera que haya transitado por el yermo de la depresión sabe que en esa región no existen la clarividencia ni las decisiones libres, pues todo se contempla desde



una perspectiva deformada y sombría. En cambio, el optimismo, cuando nace de la reflexión y la serenidad, cuando es fruto de un meditado sí a la vida y no de una fútil inconsciencia, nos permite elegir libremente la forma de afrontar los golpes del destino. Para ser dueño de uno mismo, para no ser un pelele sacudido por las tempestades del azar, hay que emanciparse del miedo y del deseo, dos cadenas que nos confinan en un pequeño círculo de insatisfacciones e inseguridades.»

«El ser humano tiende a la felicidad. Solo ejerciendo violencia sobre su naturaleza se desvía de ese impulso. Las religiones, el nacionalismo, las ideologías, el imperialismo han malogrado a veces esa inclinación, pero nunca lo han conseguido. Al cabo del tiempo, reaparece el placer de vivir. Incluso en los escenarios más sombríos, la alegría despunta en el momento más inesperado (...) La infelicidad es una desviación, un ultraje. Atenta contra nuestro espíritu. Por eso retrocede ante los placeres sencillos. La felicidad no es una quimera, sino el estado natural del ser humano.»

«La cultura de la cancelación actúa de forma similar, intentando suprimir los signos de machismo, racismo, homofobia o cualquier otra conducta aberrante. Mostrar el pasado tal como fue no significa alabarlo. Simplemente, es un gesto de honestidad, pues saca a la luz la evolución de la humanidad, el camino que hemos recorrido hasta llegar a nuestro actual paradigma cultural, un modelo que también será cuestionado en el futuro. ¿Quién es capaz de predecir

qué conductas de nuestro tiempo serán objeto de reprobación dentro de pocas décadas? Mutilar el pasado no ayuda a construir un futuro más humano (...) Es imprescindible conocer los prejuicios del pasado para afrontar con éxito los retos del presente. La cultura de la cancelación o woke se parece a esos monos que se tapan la boca, los ojos y los oídos pensando que así desaparecerá todo lo que les desagrada. Nuestros errores son un aspecto esencial de nuestra identidad y constituyen una excelente oportunidad de aprender y mejorar.»

«Pensar que nada puede cambiar, ser pesimista, augurar un futuro sombrío, no lleva a ninguna parte. El estado del bienestar fue una gran conquista social. Un siglo antes de su aparición, parecía un sueño irrealizable, pero durante décadas ha proporcionado bienes y servicios a los ciudadanos, erradicando el desamparo sanitario, las grandes carencias educativas y las condiciones de trabajo inhumanas. Ahora vivimos bajo las consignas del modelo neoliberal, pero ningún modelo social es eterno. Siempre es posible un cambio de ciclo y a veces solo hace falta un gesto para iniciarlo.»

«Todo el que cuida su cuerpo sabe que la tenacidad es la clave del éxito. Sucede lo mismo con cualquier actividad intelectual. La fama suele ser frágil y efímera. Complace a nuestro ego, pero a veces sus frutos son estériles: vanidad, narcisismo, egolatría. Y cuando se esfuma, deja un rastro de amargura (...) El afán de superación es una de las señas de identidad del optimismo. Subir al podio no es lo



esencial, sino culminar una etapa, vencer a la fatiga, no transigir con el de ánimo. El que sabe esas cosas suele ser más feliz que el que codicia la corona de laurel.»

«Media hora de inactividad me produce un agudo malestar. Muchos elogiarán esa laboriosidad, pero yo no estoy convencido de que constituya una virtud. La hiperactividad suele esconder cierto miedo a la vida. Es una huida, una carrera contra el vacío, la inseguridad y el hastío. Un verdadero optimista holgazanea sin mala conciencia. No necesita justificarse. Las horas no son etapas, sino paisajes que conviene recorrer con calma. El tiempo no es una inversión. No hay que rentabilizarlo, sino disfrutarlo.»

«Vivir es un bien objetivo. Muchas veces nos hace sufrir, sí, pero nos sitúa en el único ámbito donde cabe aprender, construir, proyectar, descartar, renovar, reinventar, imaginar. La vida nos introduce en el terreno de lo posible y nos saca de esa oscuridad que precede y sucede a nuestra existencia. Es un taller que pone a nuestro servicio herramientas como el lenguaje, la abstracción o la creación. Siempre hay armas para combatir la infelicidad, incluso en sus versiones más extremas.»

«Pienso que tenemos la obligación de ser felices. Por nosotros mismos y por los demás. La felicidad no es un precepto, sino una decisión práctica. No deberíamos desperdiciar nuestra vida. Es un bien frágil y efímero que debemos administrar con inteligencia y gratitud. Sufrir hastío, insatisfacción, tristeza, constituye una forma de maltratarnos. El suicidio es

la expresión más radical de esta actitud, una especie de homicidio donde la víctima y el verdugo son el mismo personaje. Un hombre insatisfecho es como un animal atrapado en una ciénaga. Ha perdido su capacidad de moverse por la vida y su infelicidad le hunde cada vez más, amenazándolo con ahogarlo. La alegría es superior a la tristeza. Esta afirmación no es una hipótesis, sino una certeza, una idea clara y distinta. Sostener lo contrario resulta tan absurdo como asegurar que la enfermedad es preferible a la salud. La insatisfacción es un sentimiento, una emoción. Por eso los argumentos racionales no suelen afectarle, pero son el único antídoto para disolver su resistencia a reconocer que la vida no es un fastidio, sino un campo fértil donde merece la pena echar raíces.»

«Nada suscita más odio que ser una voz intempestiva. Una voz que solo obedece al juicio propio suscita la enemistad de la mayoría. El ser humano es gregario y no soporta que alguien se aparte del rebaño, quizás porque evidencia que pensar es un ejercicio solitario y arriesgado. Abandonar el rebaño significa abandonar las certezas avaladas por la costumbre o la autoridad para adentrarse en resbaladizo y peligroso terreno de las hipótesis. Suscribir ideas ajenas y con un amplio apoyo nos exime de esa sensación de vértigo que se experimenta al conjeturar, aventurar, especular.»

«Preservar el saber del pasado es una inversión de futuro y constituye un gesto de solidaridad con las generaciones venideras. Considerar que la cultura es un



bien esencial pone de manifiesto que somos conscientes de haber logrado grandes cosas. La antigua civilización griega hace mucho tiempo que desapareció, pero sigue viva en la memoria colectiva. Incluso los que desconocen casi todo sobre ella, saben que es una pieza esencial de la identidad cultural de Occidente. Las enciclopedias abren la puerta de mundos remotos, ofreciendo la posibilidad de un feliz encuentro. El pasado vive gracias a ellas.»

«Nunca llegamos a comprendernos del todo, entre otras cosas, porque la vida es un quehacer interminable y cambiamos sin cesar. Cambiar significa crecer, avanzar. Solo permanece idéntico a sí mismo lo que se estanca, lo que se esclerotiza y paraliza. Ortega y Gasset invocaba el axioma de Píndaro: “Llega a ser el que eres”. Es decir, actualiza todo tu potencial, desarrolla todo lo que llevas dentro, no desperdicias las posibilidades que hay en ti. La vida es un proyecto que solo se materializa a base de disciplina y esfuerzo. Somos yacimientos que esperan ser explorados y solo nosotros podemos llevar a cabo esa tarea. El ser humano nunca deja de aprender.»

«La política es el arte de lo posible, no un camino hacia la utopía. Todos lo que han creído que el paraíso estaba en la otra esquina se han topado con el gulag. La perfección no pertenece a este mundo. Es mejor admitir que la historia nunca estará exenta de problemas que alentar la convicción de que viajamos hacia la superación definitiva de todos los males. Somos humanos y la imperfección es nuestro destino.»

«Conceder derechos a los animales no es un simple gesto de generosidad, sino un acto de gratitud. Así lo han comprendido millones de personas, que han presionado para que el maltrato animal se convirtiera en delito. En Estados Unidos, ya es un delito federal, lo cual es un argumento a favor del optimismo, pues revela que nuestra sensibilidad se expande hacia otras especies. Los perros y los gatos son grandes maestros de la felicidad. Su presencia proporciona afecto y esperanza a los más vulnerables. Cada vez hay más hospitales infantiles y residencias de la tercera edad que trabajan con perros para mejorar la salud de los niños y los mayores. Reconocer derechos a los animales no es una extravagancia, sino una forma de admitir que la vida es una totalidad armónica y no un conjunto de saltos y asimetrías.»

«En el siglo XXI, la lucha por la igualdad entre los sexos aún no ha concluido, pero el machismo ha perdido la batalla en el terreno de las ideas. Ya nadie se atreve a justificar la hegemonía masculina. Los hombres deberían devenir mujeres. No se trata de cambiar de sexo, sino de adquirir conciencia de la intolerable violencia que sufren las mujeres (...) Se puede ser mujer sin haber nacido mujer. Se puede ser mujer de corazón, identificándose con su sufrimiento, luchando por sus derechos, enfrentándose a cualquier forma de exclusión, exigiendo una igualdad plena, verdadera, real. La lucha por la igualdad entre los sexos comienza por las cosas pequeñas, combatiendo los estereotipos y los comentarios que todavía pisotean la dignidad de las mujeres.»



«... el ser humano es un buscador infatigable. Salvo que anonade su conciencia, necesita saber, comprender, hallar un sentido a las cosas. Si no amara la vida, si no entendiera su importancia, si no anhelara la felicidad, no se haría preguntas. Esta inquietud ha existido desde los albores de la filosofía y todo sugiere que nunca se extinguirá. Es un buen motivo para mirar a nuestra especie con optimismo. Quizás desaparezcamos algún día, pero hemos aportado algo extraordinario a la historia del cosmos.»

«Si alguien me pidiera una sola prueba que justificara mi optimismo, respondería que el ser humano, pese a sus miserias, posee la capacidad de amar, y eso demuestra que nuestra especie no es una anomalía dañina, como sostienen algunos, sino un prodigio. El amor no es solo una expresión de afecto, sino un poderoso impulso que une vidas, teje proyectos, sana heridas y multiplica los vínculos. Las ideologías convirtieron el siglo xx en un infierno. Todas las revoluciones fracasaron, quizás porque su credo implicaba división y enfrentamiento. El amor verdadero, que siempre busca el encuentro, podría ser un fecundo punto de partida hacia una

sociedad mejor. Suena ingenuo, pero después de los abismos por los que hemos deambulado (guerras, genocidios, hambrunas, armas de destrucción masiva), tal vez sea necesario rescatar algo de inocencia y pensar que la fraternidad no es una quimera irrealizable, sino lo único que puede alejarnos definitivamente de la violencia y la iniquidad.»

«La historia de la filosofía me ha acompañado desde hace cuarenta y cinco años, cuando leí por primera vez el Fedón. El ejemplo de Sócrates me ha ayudado en las horas más amargas. Saber que un ser humano puede afrontar la muerte con serenidad y esperanza me dio fuerzas para superar la depresión. Siempre protestaré contra el fatalismo que cuestiona nuestra libertad. (...) Y me gustaría transmitir a todos los que han perdido la esperanza que el ser humano posee más recursos de los que cree. El cuerpo y la mente son más fuertes de lo que imaginamos (...) El ser humano puede construir un infierno en su interior, pero también puede escapar de él. Si tuviera que salvar una palabra, sería sin duda la esperanza. Espero que estas páginas contribuyan a preservarla y a menoscabar todo lo que conspira contra ella.»



PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. Rafael Narbona nos propone en *Maestros de la felicidad* un viaje a través de la historia de la filosofía que tiene como hilo conductor el optimismo. Claramente en este recorrido no caben todos los pensadores, tras haber leído el libro, ¿echáis en falta alguno y por qué?
2. El autor, a lo largo del libro, nos va contando también diferentes episodios y sucesos de su vida y cómo la filosofía le haya ayudado en esas circunstancias. ¿Alguna vez habéis encontrado ayuda en esta disciplina?
3. En el libro también se trata el tema de la cultura de la cancelación y Narbona nos da su opinión. ¿Constituye un acto de lucidez boicotear a los autores del pasado que suscriben ideas hoy inaceptables?
4. *Maestros de la felicidad* quiere, en una época en la que se está cuestionando la enseñanza de la filosofía en nuestras escuelas, reivindicar el valor de esta materia que no es un saber muerto. Dice Narbona: «La filosofía es una de las mejores herramientas inventadas por el ser humano. Nos enseña a administrar nuestra libertad, nos ayuda a conocer quiénes somos, nos ofrece un amplio abanico de alternativas a la hora de establecer metas que dotan de sentido a nuestra existencia, nos salva de los callejones sin salida.» ¿Estáis de acuerdo?
5. La filosofía no es la única disciplina que cobra protagonismo en *Maestros de la felicidad*: Narbona despliega un abanico de referencias de disciplinas como el cine, cuya presencia es una constante en su vida, cuando describe con detalle algunas escenas de las películas que lo marcaron durante su infancia y adolescencia para hacer un paralelismo con los dilemas del sistema filosófico sobre el cual desea arrojar luz. Lo mismo sucede con la pintura y la literatura, cuyas imágenes completan el itinerario de viaje que le propone al lector. ¿Qué opinión os merece?



6. Como no podía ser de otra manera, a la literatura le rinde un homenaje perpetuo: «Los libros son la única patria que reconozco. Son mi bandera, mi fe, mi refugio, la única utopía que deseo habitar. Gracias a ellos, he sobrevivido a muchas tormentas, aferrado a sus páginas con la firmeza del náufrago que se encarama a una balsa».
7. «Los perros y los gatos son grandes maestros de la felicidad. Su presencia proporciona afecto y esperanza a los más vulnerables. Cada vez hay más hospitales infantiles y residencias de la tercera edad que trabajan con perros para mejorar la salud de los niños y los mayores. Reconocer derechos a los animales no es una extravagancia, sino una forma de admitir que la vida es una totalidad armónica y no un conjunto de saltos y asimetrías.» ¿Diríais que esta opinión es exagerada o estáis de acuerdo?
8. «Si alguien me pidiera una sola prueba que justificara mi optimismo, respondería que el ser humano, pese a sus miserias, posee la capacidad de amar, y eso demuestra que nuestra especie no es una anomalía dañina, como sostienen algunos, sino un prodigio. El amor no es solo una expresión de afecto, sino un poderoso impulso que une vidas, teje proyectos, sana heridas y multiplica los vínculos.» ¿Compartís esta visión del amor que tiene el autor?
9. Algunas de las preguntas que desfilan por el libro y sobre las que podría ser interesante reflexionar son las siguientes: ¿Debemos guiarnos por el corazón o por la razón? ¿Es la felicidad un asunto político o algo estrictamente privado? ¿Nos ayuda la idea de Dios a ser más felices, o solo constituye un lastre? ¿Se puede contemplar la muerte sin angustia?



EL AUTOR



© Daniel Gayo

RAFAEL NARBONA (Madrid, 1963) ha sido profesor de filosofía y hoy es uno de los críticos literarios y periodistas culturales más reconocidos de España. Es colaborador de *El Cultural*, *Revista de libros y Lengua*, y ha escrito también en *Letras Libres*, *Zenda*, *Quimera* y *Cuadernos Hispanoamericanos*. Actualmente, participa en el programa *Julia en la onda* (Onda Cero), y cuenta con un éxito arrollador

en redes sociales, con más de 120.000 seguidores en X (antes Twitter). Es autor de *Miedo de ser dos* (2014), *El sueño de Ares* (2015), *Peregrinos del absoluto* (2020), *El coleccionista de asombros* (2021), *Retrato del reportero adolescente* (2021) e *Ira* (2022). Vive en un pueblo castellano con su mujer, sus perros y una biblioteca de más de 10.000 volúmenes.



Rocaeditorial

ENTREVISTA AL AUTOR

¿Cómo nace la idea de escribir *Maestros de la felicidad*?

Maestros de la felicidad es una obra escrita contra mí mismo. Exalta la vida y la esperanza, y yo, sin embargo, soy una persona melancólica. No por elección, sino por los zarpazos que he sufrido: dolorosas pérdidas, grandes desengaños, problemas de salud. A pesar de todo, he comprendido que la melancolía es un camino hacia ninguna parte. La tristeza no es poética, sino áspera y amarga.

A pesar de todas las tragedias e imperfecciones que trae consigo, la vida no merece ser repudiada, como han dicho algunos poetas y filósofos. Las palabras nacieron para celebrar la existencia, no para maldecirla. Además, no creo que la vida sea un río que desemboca sin más en el no ser, sino que es más bien un caudal que jamás se interrumpe.

No me avergüenza proclamar que tengo esperanza. Y la esperanza, como advertía Pascal, no nace de la razón, sino del corazón (lo cual no significa que vaya en contra de la razón).

En cualquier caso, la finitud no destruye el valor de la vida, que está salpicada de momentos felices, grandes hallazgos y valiosas enseñanzas. La invención de la palabra ya es suficiente motivo para exaltar a nuestra especie y congratularse de habitar un rincón del espacio y el tiempo.

El libro es un recorrido a través de la historia de la filosofía que tiene como hilo conductor el optimismo y realmente sorprende la cantidad de enseñanzas sobre la felicidad que podemos encontrar, pero si tuvieras que quedarte con un par, ¿qué filósofos citarías? ¿Hay alguna anécdota que destaque sobre las otras?

Citaría a tres autores, cuyas reflexiones considero complementarias: Sócrates, Kant y Viktor Frankl.

Sócrates me enseñó que la felicidad solo es inalcanzable si nos negamos a realizar un ejercicio de introspección y a intentar conocernos a nosotros mismos. En esa búsqueda siempre nos toparemos con la misma certeza: lo esencial es el alma, no lo material. En términos más actuales, podríamos decir que la felicidad nunca es fruto de la acumulación, sino de la paz interior que alcanzamos cultivando la justicia y la austeridad.

Kant me confirmó algo que ya sabía, pero que necesitaba escuchar de una voz autorizada: el ser humano es un fin en sí mismo. Los demás no son medios ni complemen-



tos: son lo que llena de sentido nuestra vida. No es suficiente respetar la libertad ajena. Además, hay que solidarizarse con sus esperanzas y anhelos. Cuando contribuimos a que una persona materialice su proyecto personal o aliviamos su dolor, completamos nuestra humanidad.

Viktor Frankl me mostró que la inquietud más profunda del ser humano es hallar un porqué, un sentido a la existencia. Marcarnos una meta nos ayuda a soportar la adversidad. Frankl tomó esta idea de Nietzsche, pero le imprimió un importante giro: Nietzsche pensaba que la voluntad de poder debía ser el porqué de cualquier individuo. Por el contrario, Frankl entendía que el poder era una ambición abocada a causar infelicidad e insatisfacción. Solo el amor puede proporcionar ese sentido que hace de nuestras vidas algo digno y estimulante.

Lo que hace especial a *Maestros de la felicidad* es que suma a la historia del pensamiento tu experiencia personal, lo que has vivido y cómo la filosofía te ha ayudado a salir adelante, ¿crees que estas enseñanzas tan íntimas y personales pueden volverse universales?

Pienso que sí, pues lo que he vivido se parece mucho a lo que la mayoría de las personas experimentan a lo largo de su existencia. He perdido a muchos de mis seres queridos. No se me ocurre experiencia más dolorosa que el duelo. Sin embargo, hay que aprender a superarlo y hallarle un significado. Cada uno lo hace de forma diferente. Yo he intentado aportar distintos puntos de vista sobre la muerte.

No se trata de fórmulas magistrales, sino de ideas que considero atemporales. Por ejemplo, Montaigne y Hannah Arendt sostienen que la muerte es el mecanismo que utiliza la vida para renovarse. Sin ella, todo se paralizaría. San Agustín, Tomás de Aquino y Henri Bergson no cuestionan este argumento, pero creen que la vida continúa. Para ellos, la muerte solo es un tránsito, no un final.

Las pérdidas que sufrí me llevaron a la depresión y el pesimismo, dos males muy generalizados en nuestros días. Es muy incómodo vivir con ese lastre. Todo se oscurece y se pierde la ilusión por las cosas.

Spinoza decía que un hombre libre no dedica ni un minuto a pensar en la muerte, pues lo único real es la vida. Epicuro añadía que la muerte es una quimera: «Cuando yo existo, no existe ella. Y cuando existe la muerte, no existo yo».

La depresión mata y el pesimismo deforma nuestra visión de la realidad. Yo me desprendí de ambas cosas con la ayuda de la filosofía. Creo que otras personas pueden hacer lo mismo, pero para eso hay que mostrarles que la filosofía no es una disciplina académica, sino una actividad al alcance de todos.

Además, mi libro trata de cuestiones como la enseñanza, las relaciones entre padres e hijos, el Alzheimer, la discapacidad, el amor, la pasión por los animales, las bibliotecas, la naturaleza, el cine, la literatura. Pienso que son temas universales y que mi forma de abordarlos puede enriquecer o completar la perspectiva de los lectores.



Otro aspecto interesante de tu historia que podemos encontrar en el libro es tu labor como docente de filosofía. De hecho, el relato está a menudo salpicado de diálogos con tus alumnos, sus dudas y observaciones. En los últimos años se ha hablado mucho de la relevancia o no de esta materia, tanto en el debate político como en el ámbito de la cultura más popular (pienso en el éxito de series como *Merlí*). ¿Cuál crees que es, o debería ser, el papel de la filosofía en la educación?

La filosofía es una poderosa herramienta de análisis. No se trata de un saber caduco, sino de una disciplina esencial para ir al fondo de las cosas. Debería ocupar un lugar importante en las programaciones educativas. A fin de cuentas, ¿quién no se ha preguntado por cosas como el origen de la vida, la existencia de Dios, las causas del mal, la naturaleza del bien, la manera de distinguir la verdad del error o la forma ideal de gobierno?

Eso sí, hay que hacer un esfuerzo de clarificación. Autores como Hegel y Heidegger constituyen un desafío. No solo para el no iniciado, sino también para el especialista. Otros, escriben de una forma árida que puede resultar disuasiva, como es el caso de Aristóteles, Spinoza o Tomás de Aquino. El profesor debe hacer un esfuerzo para que los alumnos entiendan que merece la pena adentrarse en esos textos, pues los grandes filósofos son magníficos educadores y nos proporcionan claves atemporales para comprender mejor la realidad.

Personalmente, creo que la enseñanza de la filosofía en los centros de secundaria debería ser menos rígida. El objetivo no ha de ser memorizar datos, sino asimilar conceptos. Y leer los textos. No solo a los grandes pensadores sistemáticos como Platón o Kant, sino también a autores menos frecuentados en las aulas de bachillerato, como Montaigne o Pascal.

Parece que hay unos filósofos, como los estoicos, que vuelven a estar de moda: personajes como Séneca, Marco Aurelio o Epicteto, ¿qué tenemos que aprender de ellos?

El estoicismo es una filosofía útil para afrontar los retos con serenidad y aceptar los fracasos sin caer en la desesperación. En Séneca y Marco Aurelio, hallamos reflexiones de corte humanista que incitan a la compasión, un sentimiento que se consideraba poco decoroso en la Roma clásica. Epicteto nos recuerda que la verdadera riqueza consiste en desear poco. El ideal de imperturbabilidad de los estoicos se compadece mal con la sensibilidad contemporánea.

El hombre actual es mucho más emotivo. Sin embargo, saber gestionar las pasiones es fundamental para sobrevivir. No podemos ser esclavos de nuestros impulsos. La verdadera libertad no aparece hasta que logramos regular nuestros estados de ánimo conforme a los dictados de la razón.

El auge del estoicismo no debería ocultar algunas de sus limitaciones. Los estoicos animan a aceptar el mundo tal cual es, admitiendo que el sufrimiento forma parte de la economía del cosmos. Todo sucede por algo. Todos los acontecimientos obedecen a una causa necesaria. Por eso, hay que amar incluso el dolor.



Este planteamiento encierra una perspectiva fatalista y excluye el inconformismo, una actitud imprescindible para impulsar los cambios sociales. Algunos estoicos solo piensan en alcanzar la serenidad y aconsejan rehuir la compasión, pues afligirnos por el dolor ajeno puede arrebatararnos la tranquilidad. No soy partidario de suscribir todas las tesis de una escuela filosófica, sino de rescatar las ideas que nos ayudan a vivir de una forma más ética. Por ejemplo, las reflexiones de Nietzsche sobre el lenguaje y el arte poseen un gran valor, pero su filosofía política es inaceptable, ya que exalta la guerra, la eugenesia y la desigualdad.



DE *MAESTROS DE LA FELICIDAD* SE HA DICHO

«Probablemente Rafael Narbona está de acuerdo con la afirmación que dice que la filosofía es literatura, literatura del género conceptual. Porque con este libro ha escrito una novela. No una novela filosófica, sino una novela que narra la historia de los sistemas filosóficos. En suma, ha novelado la filosofía, quizá por primera vez. Y ha elegido como personajes de su narración a aquellos pensadores que se han distinguido por poseer un arte de vivir. El libro de Narbona nos permite contemplar las obras literarias de esos grandes maestros florecidas en sus biografías y el conjunto proporciona al lector inigualables lecciones de vida, razones para vivir con dignidad, emoción y belleza, aderezada de una alegría inteligente. Por eso merece todo el éxito del mundo.»

Javier Gomá

«Convertir la cultura occidental en un manual de vida y pensamiento, práctico y ameno, no es tarea fácil. Rafael Narbona lo ha conseguido con *Maestros de la felicidad*.»

Arturo Pérez-Reverte

«*Maestros de la felicidad* es historia de la filosofía, pero sobre todo una deliciosa guía para vivir mejor. Una gran historia de superación y una lección de optimismo.»

Carlos Bardem

