

Rafael Narbona, *Maestros de la felicidad. De Sócrates a Viktor Frankl, un viaje único por la historia de la filosofía* (Madrid: Roca, 2023), 544 pp.

RECEPCIÓN: 31 de julio de 2025.

APROBACIÓN: 19 de agosto de 2025.

DOI: 10.5347/01856383.0154.000316026

Hace tiempo que le seguía la pista a Rafael Narbona. Me lo encontré un día por ¿casualidad? en Twitter, ahora X (@Rafael_Narbona), e inmediatamente me llamó la atención. Obviamente, coincidía con él algunas veces y otras no. Pero no dejaba de leer sus comentarios. Cuando me enteré que había escrito *Maestros de la felicidad*, enseguida me propuse leerlo. Tardé un poco en cumplir mi propósito, pero ahora puedo decir que es el mejor libro que he leído en mucho tiempo. Y la riqueza que descubrí es tan grande, que no puedo hacer otra cosa que compartirla. Honestamente, considero que todos los estudiantes universitarios que tienen cierta familiaridad con la filosofía o con textos filosóficos deberían leer este libro. ¿Por qué recomiendo que jóvenes universitarios, entre los 18 y 25 años, lean *Maestros de la felicidad* de Rafael Narbona?

1) Sobre el autor. Si me refiero a Rafael Narbona como “el fenómeno Narbona” o como el “*Influencer* Narbona”, los jóvenes universitarios dibujarán una risita burlona en sus rostros o de plano se destornillarán de risa. Dirán: ¡No tiene idea de lo que dice! ¿Cómo lo puedo llamar *influencer* o fenómeno si escasamente tiene 154 000 seguidores en X? Lo sé, y sin embargo quiero atreverme a sugerir que Narbona encarna exactamente lo que la palabra *influencer* quiere, o al menos quiso originariamente, significar: sus reflexiones encuentran eco, despiertan sentires, imaginares y pensares en otros, influyen en la vida de las personas, al mostrar hechos o perspectivas olvidadas o rechazadas por no ser políticamente correctas, o de plano inéditas. Y es que Narbona, entre otras cosas, es —en el sentido clásico del término— un pensador de izquierda. Pero de esa izquierda pensante y comprometida, que hoy tanto se extraña y tanto más se necesita, no de esa izquierda rencorosa y venga-

tiva que solo busca la revancha política, cayendo en los mismos errores que anteriormente denunciaba desde la oposición. Narbona argumenta sintiendo, imaginando y pensando; no impone, sugiere, invita, abre perspectivas... No sé si estará de acuerdo con la descripción que hago de su persona, pero me parece que Narbona es eso que en su día John Henry Newman, después cardenal, santo y doctor de la Iglesia, llamó *gentleman*.¹ Por cierto, Narbona no es creyente, al menos no en el sentido tradicional del término, pero como es un *gentleman*, un pensador, es lo suficientemente sensato, como también lo es al respecto Jürgen Habermas, para reconocer el papel que las religiones han tenido en el desarrollo y progreso de la humanidad en general, y del judeo-cristianismo en el desarrollo de Europa en particular: “Nuestra cultura es una cultura cristiana. Desconocer las historias e ideas que han forjado esa tradición implica limitar nuestra comprensión de la literatura, el arte, la filosofía, la historia, la política y la ética” (pp. 168-69).

2) Sobre la filosofía. A pesar de los pocos o muchos esfuerzos de las y los docentes de filosofía, considero que a los ojos de la mayoría del estudiantado la filosofía sigue siendo algo obtuso, aburrido, difícil o de plano ininteligible —claro que Hegel, Heidegger o Derrida no ayudan mucho que digamos para quitar esa idea—. Pero quien lea este libro descubrirá que la filosofía es una disciplina eminentemente práctica —a mí me gusta decir, siguiendo a los antiguos griegos y a Wittgenstein, entre otros, que la filosofía es una forma de vida—, que incluso ayuda directamente a la consecución de la felicidad: “Y es que 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” (pp. 18-19). La exposición de Narbona hace transparente que las filósofas y los filósofos no son sino mujeres y hombres, personas concretas en circunstancias concretas, que, eso sí, pensaron los problemas de su tiempo y actuaron en consecuencia. Sin pensar no hay filosofía, pero el pensar no se da en el vacío, sino en la vida: en la familia, en el comercio, en la enfermedad, el dolor y la muerte, en la violencia, en la naturaleza, en la sociedad, con el mundo físico y biológico, con las plantas, los animales, las personas y las instituciones, en la historia cargada de aciertos y errores, con desafíos presentes y

¹ Véase John Henry Newman, “Discurso octavo: El saber, visto en relación con la religión”, en *La idea de la universidad definida e ilustrada*, edición completa, trad. por Víctor García Ruiz (Madrid: Encuentro, 2025), 260-262.

abiertos a la inevitable incertidumbre del porvenir. Las filósofas y los filósofos no eran, no son y no serán distintos de cualquier otra persona. Pero se preocupan por lo que sucede a su alrededor de manera profunda y se comprometen con el mundo. Por ello, cualquier persona esconde una filósofa o un filósofo en su interior. Y por ello, cualquier persona puede usar la filosofía para buscar y encontrar la felicidad.

3) La felicidad. La perspectiva escogida por Narbona me intrigaba. ¿Por qué repasar la historia de la filosofía desde la felicidad? ¿No sería que se estaba subiendo al barco, mejor dicho, al inmenso crucero contemporáneo, de la industria de la felicidad, la cual, en el decir de varios pensadores, ha llegado a ser una industria perversa e inmoral, ya que entiende la felicidad únicamente como logro personal y revictimiza a la persona, haciéndola culpable de su eventual infelicidad?:² “Los liberales sostienen que la felicidad es una cuestión estrictamente personal. No estoy de acuerdo” (p. 272). ¿O no sería un título más de *Coaching filosófico*³ al estilo de —dime que eres viejo sin decir que eres viejo— *Más Platón y menos Prozac*?⁴ Afortunadamente no.⁵ La razón de la elección de tal perspectiva está en la vida personal de Narbona. Acosado por la depresión, apareció el fantasma del suicidio, pero decidió por la vida, el amor, la felicidad. Y descubrió que muchas otras personas antes que él, filósofas y filósofos, habían pasado por situaciones semejantes o reflexionado sobre el porqué vale la pena vivir a pesar de todo.

Narbona expone, pero también testimonia, varias perspectivas sobre la felicidad a lo largo de la historia: que la felicidad no se encuentra cuando se la busca febrilmente —como, repito, nos machaca la actual industria de la felicidad—, pues es la consecuencia de nuestras actitudes ante la vida; que el trabajo vocacional, el que sea, siempre nos mantiene abiertos a lo demás y a los demás; que los verdaderos amigos son fundamentales para ser felices; que no se puede

² Véanse, como ejemplo, las reflexiones del filósofo español Carlos Javier Gonzáles en X: @Aspirar_al_uno

³ “El coaching filosófico es una disciplina de coaching personal y organizacional ideada y desarrollada por el filósofo Hugo Landolfi. Sus comienzos se remontan a mediados de la década de 1990. Se trata de un entrenamiento personal supervisado para la adquisición de habilidades específicas”, <https://www.institutoso-mosvalencia.es/coach-filosofico-personal/>

⁴ Lou Marinoff, *Más Platón y menos Prozac. Cómo aplicar la filosofía a los problemas cotidianos*, trad. por Borja Folch (Barcelona: De Bolsillo 2002).

⁵ Aclaro que respeto las elecciones, gustos o preferencias de cada quien. Opino que el coaching tiene su lugar cuando hay un problema por solucionar. La búsqueda de la felicidad no es un problema, es parte integrante de nuestra existencia. No debería convertirse en problema, pero claro, una vez convertido en problema, pues mejor que haya la ayuda necesaria.

ser feliz sin libertad, la cual incluye el dominio —no la supresión, pues son buenas— de las pasiones; que la felicidad consiste en una conciencia tranquila y serena: así respecto de Sócrates: “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” (p. 71).

4) El libro de Narbona es, sin quererlo y por ello más meritorio, una reivindicación del papel de las mujeres en la historia. Narbona las menciona con la misma soltura y profundidad que los varones, igual si son poetisas, filósofas, escritoras, artistas, religiosas... su mención de las mujeres es espontánea, no forzada por una ideología determinada, pues la ideología es la muerte de la filosofía. Respecto de la misoginia de Erasmo de Róterdam: “¿Deberíamos cancelar a Erasmo? ¿Constituye un acto de lucidez boicotear a los autores del pasado que suscriben ideas hoy inaceptables? Todos los tiranos sueñan con abolir el pasado” (p. 261). Precisamente porque no se suscribe a ninguna ideología, no pide permiso para ponerse del lado de 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” (p. 451).

5) Los animales. Soy muy reacio al hecho de atribuir sentimientos y derechos a los animales. Por supuesto que estoy en contra del maltrato animal en cualquiera de sus formas, pero poco más. Sin embargo, leer las experiencias y reflexiones de Narbona me han tambaleado. La ternura con la que se expresa no vuelve falaz su razonamiento, sino que derrumba el discurso antropocéntrico para abrirlo a un horizonte ecológico —en el sentido estricto del término, pues personas, animales y plantas, todos los seres vivos compartimos la *casa común*— y cósmico, donde todos tenemos derecho a coexistir en armonía y gratitud. “Conceder derechos a los animales no es un simple gesto de generosidad, sino un acto de gratitud. [...] 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” (pp. 436-437). Su vida es un testimonio de que “los perros y los gatos son grandes maestros de la felicidad” (p. 436).

6) La salud mental. Narbona critica —para mí, con razón— la medicalización de la salud mental y comparte, sin pretender pontificar al respecto, su experiencia, la cual ha encontrado eco en muchos de sus lectores: “Muchas de las supuestas patologías que se diagnostican son simples cuadros de dolor psíquico agudo, susceptibles de curación con apoyo psicológico y social” (p. 475).

O a propósito del presunto TDAH de Leonardo da Vinci: “¿Se puede atribuir su genio al TDAH? ¿Cierta inestabilidad estimula la creatividad? Los psicólogos de hoy afirman que muchos superdotados sufren TDAH. Soy escéptico con esa clase de diagnósticos. De hecho, pienso que se tiende a sobrediagnosticar, transformando lo diferente y peculiar en una patología” (p. 248). Por ello comparte su experiencia y cómo logró salir de ella: “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” (p. 90). En contra de lo que se predica actualmente, Narbona está convencido que la felicidad no es algo individual, sino que tiene componentes sociales, económicos, políticos fundamentales. Debemos preocuparnos por los demás y buscar que todos tengamos oportunidades de realización: “Las políticas neoliberales incrementaron las desigualdades sociales y eso acarrió un aumento del malestar y la infelicidad. Desde los ochenta, no han dejado de crecer las tasas de depresión, ansiedad, adicciones y suicidio” (p. 274). Reivindica la actualidad y necesidad de la logoterapia de Viktor Frankl y su voluntad de sentido, en la estela de Nietzsche: “Quien tiene un porqué para vivir, encontrará casi siempre un cómo”. Pero hace falta valor y determinación para hablar, para dialogar, pues “la palabra inicia la sanación y la comprensión la completa. La palabra es quizás la mejor invención de nuestra especie” (p. 417). Tengo la impresión de que Narbona es bueno para dialogar. Y eso lo aprendió de la filosofía. Por ello, lo que buscamos al leer y comentar textos filosóficos es que las y los jóvenes aprender verdaderamente a dialogar: “Allí descubrí que no es posible pensar sin contrastar opiniones, que la discrepancia humaniza las ideas, que no se puede alcanzar la madurez sin averiguar cómo piensan los otros” (p. 99). La formación universitaria no puede dejar de intentar enseñar el diálogo a las nuevas generaciones y no puede hacerlo de otra manera que dialogando.

A propósito del diálogo: una de las partes más sabrosas del libro son las narraciones de los diálogos con sus estudiantes, lo cual revela una ulterior característica de Narbona, que personalmente me interpela: Narbona era —desafortunadamente ya no lo es, debido a la miopía del gobierno que lo “jubiló” por el tema de su depresión— un excelente profesor. Bueno, en realidad lo sigue siendo, ya no desde las aulas de un instituto, sino desde las “aulas virtuales” de las redes sociales. Narbona narra las experiencias con sus estudiantes, siempre atento y sensible a sus situaciones vitales y a sus inquietudes profundas. Revela lo que olvidamos o queremos olvidar: que las y los jóvenes están en

búsqueda de un proyecto realizador de sus vidas, que buscan poner su inteligencia, sentimientos, voluntad y libertad al servicio de una gran causa; que las y los jóvenes siempre nos sorprenden con sus preguntas y respuestas, obligándonos a salir de nuestros moldes estrechos y esclerotizados. Narbona invita calladamente a través de su exposición a los docentes a ser verdaderos acompañantes de las y los jóvenes en su desarrollo intelectual y vital.

Vaya, me corrijo: no lo recomiendo solo a las y los jóvenes relacionados con la filosofía, sino también a las y los docentes interesados y preocupados genuinamente por ser, en parte al menos, maestros de la felicidad.

No veo la hora de leer el siguiente libro de Narbona: *Elogio del amor*.

CARLOS GUTIÉRREZ LOZANO
Departamento Académico de Estudios Generales, ITAM