

Reseñas – Reseñas

FRANCESCO MICCI, *La routine della felicità. Segreti e buone abitudini per vivere bene*, Paoline, Milano 2023, 140 pp.

Es prácticamente universal el deseo de vivir de modo pleno, feliz, realizado. Las dificultades, sin embargo, obstaculizan alcanzar ese deseo. Por eso acogemos con gusto ayudas que nos permitan caminar a esa meta que anhelamos continuamente: la felicidad.

Francesco Micci, tras sus estudios de ciencias políticas, derecho y economía, se ha orientado hacia el mundo empresarial, sobre todo en lo que podríamos llamar turismo ecológico, y hacia la ensayística. En este volumen intenta despertar en la conciencia del lector una sencilla idea: «la felicidad ya está dentro de nosotros», y nos basta acogerla, pues no es algo que acontece: «¡es una elección!» (p. 7).

La obra tiene una marcada orientación sapiencial, con pistas y ayudas para afrontar el tema de la felicidad desde una visión adecuada y con decisiones eficaces. Las ideas se organizan en 16 breves capítulos, precedidos con una sugestiva introducción, y culminados con un epílogo que recoge 10 puntos o consejos para la felicidad, según “rutinas” sencillas que todos pueden poner en práctica.

Cada capítulo sigue la misma estructura: se exponen algunas ideas esenciales, y luego una serie de “tips” prácticos, como “rutinas” que aplican

en concreto las ideas del capítulo. Así, el capítulo primero («Sé consciente. Conoce quién eres y toma las riendas de tu vida») invita a descubrir las posibilidades que se encierran en cada uno y la necesidad de romper con frenos internos o externos que nos impiden iniciar caminos hacia el cambio; a continuación, ofrece acciones concretas que puedan ayudar a este fin: mirar un cuadro, preparar con calma el desayuno, observar a la gente que pasa frente al bar, leer cada día algo nuevo...

La simple lectura de los títulos de los capítulos abre un horizonte de posibilidades en el camino hacia la felicidad: «Abandona los pensamientos negativos y ámame a ti mismo» (capítulo 3); «Sé curioso, disfruta al aprender» (capítulo 8); «Relájate, deja pasar» (capítulo 10); «Ama a los demás, ama el estar juntos» (capítulo 12).

Como no resulta posible resumir en pocas líneas los numerosos consejos que Micci pone ante nuestros ojos, nos fijamos en algunos. Por ejemplo, subraya la necesidad de acoger buenos sueños (planes) para ponernos en marcha desde realizaciones concretas: solo hacemos aquello que antes hemos soñado (pp. 19-23). Anima a superar ideas negativas sobre el propio pasado, pues «no somos solamente hijos del pasado, sino que somos un recorrido en marcha, un árbol que crece» (p. 27, y todo el capítulo 3). Subraya la belleza de admirar y respetar todas

las formas de vida que encontramos en la naturaleza (p. 44). Aconseja un buen modo de leer (interpretar) aquellos síntomas de dolor que me invitan a detenerme y a considerar si estoy viviendo correctamente o si necesito un buen descanso (pp. 62-63). Destaca el papel de la educación: no uniformar o apagar, sino estimular el deseo innato de aprender (pp. 68-69). Explica cómo un momento de relax y descanso abre a la creatividad y nos lanza a acometer las diferentes tareas con mejores disposiciones (pp. 83-87). Motiva a abrirse a los demás para descubrir su riqueza, desde la propia (e irrepensible) identidad (pp. 97-101). Exhorta a vivir con intensidad el presente, desde la gratitud y el optimismo (pp. 104-109).

Algunos consejos se repiten en capítulos diferentes, por ejemplo el de hacer «shopping», aunque pueden ser vistos de manera novedosa según el contexto en el que se encuentran. Otros consejos pueden parecer difíciles de realizar, o discutibles. Por ejemplo: «Sueña que vuelas... ¡y quizá un buen día te encuentres en el cielo con un buen paracaídas!» (p. 25). «No pierdas la ocasión de caminar bajo una lluvia caliente de verano: es una ducha para el alma» (p. 46). Recoge, además, la tesis según la cual «es nuestra mente la que crea la realidad en la cual vivimos» (p. 108), tesis que no está exenta de problemas.

En ocasiones, se ofrecen juicios de valor sobre ámbitos como la medicina, que merecerían reflexiones mejor matizadas, por ejemplo cuando se habla de la distorsión del sistema sanitario ocasionada por intereses de tipo económico y por el modo de depender de las compañías farmacéuticas (p. 61).

El aspecto religioso casi no aparece o se recoge en formas confusas. Por ejemplo, se aconseja meditar 20 minutos al inicio del día para conectarse «con la energía universal» (p. 63, ideas parecidas en las pp. 81 y 137). El capítulo 9, dedicado por entero al tema de la meditación, parece reducirla a una escucha interior de uno mismo (pp. 76-77) y vuelve sobre la idea de la energía a la cual pertenecemos (p. 79), si bien luego alude, de modo casi fugaz, al nombre de Dios (p. 80).

En síntesis, estamos ante un libro que recoge diversas ideas de tipo sapiencial, en una perspectiva que coincide en parte con el género de libros de autoayuda (como se ve de modo sintético en uno de los 10 consejos finales: «convértete en el médico de ti mismo», p. 137). Leer sin prisas alguno de sus capítulos permite abrir la mente y el corazón a nuevas perspectivas, romper con bloqueos y miedos que no llevan a ninguna parte, y emprender pequeñas acciones que sirven para tomar en nuestras manos ese presente que recibimos como un don siempre nuevo (cf. p. 104).

Fernando Pascual, L.C.

FABIENNE BRUGÈRE, *L'etica della cura*, traduzione di *L'étique du «care»*, Mimesis, Milano-Udine 2023, 104 pp.

El cuidado (o la asistencia, del inglés *care*) tiene una relevancia particular en las reflexiones sobre bioética y una concretización única en el ámbito de la medicina. En este volumen, publicado en francés en 2011, Fabienne Brugère, profesora de filosofía en la Universidad de París Lumières y en otras institu-