

EL CAMINO DE LA FELICIDAD

Jorge Bucay

Laura L. B

La Felicidad: El Arte de Vivir

2 – Abril - 2009

EL CAMINO DE LA FELICIDAD: Jorge Bucay

RESUMEN:

El propio trabajo que he hecho es un resumen del libro de forma que en este apartado no pondré nada.

DESARROLLO DEL TRABAJO:

Autor:

Lo primero que deberíamos saber sobre este libro es conocer a grandes rasgos al **autor**: *Fuente Wikipedia*

Jorge Bucay es un psicodramatista (psicoterapia profunda de grupo), terapeuta gestáltico (de la escuela Gestalt) y escritor argentino. Nació en Buenos Aires en 1949, en una familia modesta del barrio de Floresta. Se graduó como médico en 1973, en la Universidad de Buenos Aires, y se especializó en enfermedades mentales.

Ha trabajado desde los trece años. En su camino de vida ha sido vendedor ambulante de calcetines, de libros, de ropa deportiva, agente de seguros, taxista, payaso, almacenero, educador, actor, médico de guardia, animador de fiestas infantiles, psiquiatra, coordinador de grupos, colaborador de radio, conductor de televisión, y psicoterapeuta de parejas y adultos. Actualmente, su tarea como *ayudador profesional*, como él se define, se divide entre sus conferencias de docencia terapéutica, que dicta desde hace varios años viajando por el mundo, y la difusión de sus libros, herramientas terapéuticas según el autor.

Introducción:

Y ya en el libro; lo primero que me gustaría destacar es la **dedicatoria** de este:

A los que amo y me aman sin dependencia. A los que no temen que los caminos nos separen porque saben de los reencuentros. A los que quieren ser felices a pesar de todo.

Me parece muy acertada porque, en mi visión personal de la felicidad, la verdadera felicidad se encuentra precisamente por ese camino.

“¿Por qué descuide la felicidad?” A esta pregunta Bucay responde diciendo que sostener “quiero ser feliz” es sinónimo de solicitar la patente de bobo, hueco o pobre de espíritu. Sin embargo la felicidad es un tema profundo y necesitado de estudio, además de ser un objetivo y rasgo distintivo exclusivamente humano.

Las **ideas principales** que yo he extraído de este libro las expongo a continuación utilizando en ocasiones frases citadas del libro (puestas entrecomilladas), en otras ocasiones transcritas de forma algo más personal y dando mi visión sobre alguna de ellas.

“Nuestra vida es nuestra excluyente responsabilidad”: Esta frase podría dar pie a mil comentarios pero lo que deja claro es que conseguir la felicidad en nuestra vida es algo que solo y exclusivamente está en nuestra mano.

“Se agregan los caminos recorridos hasta aquí y cada una de las personas que conocí. No soy nada de eso, pero lo incluyo todo. Sin urgencias. No quiero adivinar, quiero elegir.” Aquello que nos hace ser quienes somos, además de él hecho de nacer de una determinada manera, es la vida que hemos llevado hasta ese momento, la gente que hemos conocido y las circunstancias y responsabilidades que nos han tocado. De forma que lo primero que tenemos que hacer para conseguir ser felices es conocernos a nosotros mismos en profundidad, sin prisas y elegir el camino que queremos llevar en nuestra vida para ser lo más felices posibles.

“Estoy molesto porque me molesta la lluvia, más adelante también llueve, que importa si me mojo, importa el camino” La vida es complicada y lo será, pero siempre que la llevemos de forma que este encaminada hacia nuestra felicidad seremos felices.

Ser feliz es algo muy distinto de estar feliz. Los que creen que la felicidad son instantes de tiempo no han podido incorporar la idea de que los malos momentos, en un fenómeno más general, podrían configurar un contexto donde ser feliz.

Jorge Bucay no encuentra una relación forzosa entre las circunstancias de la vida y su nivel de felicidad. Ser o no ser felices depende mucho más de nosotros mismos (a esto le llama el Factor F) que de los hechos externos. Como hemos visto en el curso la felicidad es una aptitud ante la vida, una postura de compromiso incondicional con la propia vida.

El Factor F:

Bucay le da este nombre al determinante del nivel de felicidad de cada individuo. Pueden ser varias cosas y cambiantes en diferentes etapas en la vida de la misma persona. Y lo simplifica en la suma de 3 elementos:

- Cierto grado de control y conciencia del intercambio entre nosotros y el entorno: No puedo ser feliz si no me doy por enterado de mi activa participación en todo lo que me pasa.
- Desarrollo de una actividad mental que nos permita evitar el desaliento: No puedo ser feliz si siempre renuncio al camino ante la primera dificultad. En mi opinión aunque no seas una persona que renuncie ante la primera dificultad, desarrollar una actitud mental positiva hará que mejoren nuestros resultados en aquello que nos propongamos.
- El trabajo para alcanzar sabiduría: No puedo ser feliz si ni si quiera quiero saber que no sé.

El odio:

El odio es el mayor obstáculo para la felicidad. Para evitar el odio (y en consecuencia a los enemigos) debemos desarrollar la paciencia y la tolerancia.

La capacidad para cambiar la perspectiva es una de las herramientas más efectivas a nuestra disposición. Para cambiar la perspectiva, como hemos comentado en el curso, podemos distanciarnos del problema o suceso y conseguir una visión más objetiva de las situaciones.

Otras formas de evitar el odio son:

Renunciar a ciertas emociones: Así como el hombre aprende a renunciar a ciertos alimentos que lo dañan, debe también aprender a renunciar a ciertas emociones que lo perjudican.

A esto yo pregunto ¿Cómo renunciar a las emociones, si estas no son controlables? Las emociones se pueden disimular de cara al exterior pero internamente las sentimos. Además como hemos comentado en el curso, permítete ser humano, no rechaces tus emociones. De manera que la única respuesta que yo encuentro a esta pregunta es la de intentar que no se repitan las condiciones que produjeron esa mala emoción en una situación pasada. Pero podemos haber cambiado de esa antigua situación a una próxima futura, de forma que lo que nos podría haber servido en el pasado tampoco nos valga para el futuro; de forma que en esto no estoy del todo de acuerdo con el libro.

Ver a los demás con ternura: Esto nos permite relajarnos, confiar, sentirnos a gusto y ser más felices. Si consigo imaginar al bebé que cada uno de mis adversarios fue en su momento conseguiré verle con esa ternura.

Todos somos diferentes pero estas diferencias no nos separan, todos somos semejantes.

En cuanto a esta última frase, yo creo que está bien no creer que uno está solo en el mundo pero todos somos diferentes y en ocasiones estas diferencias nos separan; lo cual no me parece que sea negativo si no todo lo contrario, separarnos de las personas con diferencias en conflicto con nosotros, nos hará evitar malas emociones. Y aquellas personas con diferencias que no estén en conflicto con nosotros nos harán crecer como personas y hacer crecer nuestras perspectivas ante la vida.

Amor:

Si puedo confiar en que aparecerá el que me pueda aceptar, amar y desear tal como soy, entonces nada es dramático. Porque voy a conformarme con otro que me dice que cosas de mi tengo que cambiar para estar junto a él. Si con el paso del tiempo, no solo se cambia, si no que se vuelve peor.

No nos enamoramos del potencial del otro, si no de lo que el otro verdaderamente es. Y mientras estemos juntos, alentémoslo para que lo deje salir cada vez más. Apostar al potencial es confiar en el futuro y muchas veces abrir la puerta a la insatisfacción.

En este apartado no podría estar más de acuerdo con el autor.

Dificultades o pérdidas:

Aunque aparezcan dificultades o pérdidas estés deberíamos verlas como cambios, y los cambios no tienen por qué ser malos. Bucay dice: *“El único temor que me gustaría que sintieras frente a un cambio es el de ser incapaz de cambiar con él, creerte atado a lo muerto, seguir con lo anterior, permanecer igual”*.

Mantener una postura de víctima, potenciada por el resentimiento, asignando culpas a otros, eterna nuestro sufrimiento y nos priva de la energía necesaria para solucionar el problema original. Los problemas son parte de la vida. Por si solos automáticamente no provocan el sufrimiento. Si logramos centrar nuestras energías en encontrar una solución, el problema se transforma en desafío.

Como ya se ha comentado en la introducción, las dificultades deberíamos verlas como etapas positivas de la vida ya que son las que nos permiten llegar a la felicidad.

Bucay citando en su libro a otro escritor, Hegel, explica que la realidad no existe toda a un tiempo si no que va siendo, es un proceso de fases:

Tesis: Amor, encuentro con uno y con otros.

Antítesis: Muerte, separación, pérdida.

Síntesis: FELICIDAD, etapa absoluta, completud del individuo.

El amor nos ayuda a discriminar el odio, y la muerte nos muestra el valor de la vida. La presencia de la muerte nos pone frente a nuestra responsabilidad de hacer de nuestra vida el sentido de nuestra existencia.

Amor y dolor son la mayor educación que ofrece el vivir, son la acción y el afecto, la motivación y el resultado del desarrollo del individuo.

Felicidad y razón:

Vivir plenamente exige un grado mínimo de reflexión, esas 4 o 5 cosas importantes para una persona, en las cuales cualquier individuo en proceso de crecimiento debería definir su posición. Tener una decisión tomada, tenerlo resultado, fuera del punto de conflicto. Un ejemplo de ese tipo de cosas sería la relación con los padres.

En mi opinión, estos temas son muy personales, importantes y trascendentes en la vida de cada persona. Pero también son especialmente dolientes y quizás por eso no se meditan todo lo que se deberían.

Ser o no ser feliz:

Ser o no ser feliz se trata de que hicimos con nuestros sueños. Para continuar con el razonamiento de Bucay debo explicar las definiciones que utiliza:

Sueño: Una imagen de algo que parece atractivo.

Ilusión: Cuando me pruebo esa fantasía y veo como me queda en un espejo.

Deseo: Cuando hago crecer la ilusión y me doy cuenta de que quiero eso, quiero que forme parte de lo que soy.

Estamos llenos de deseos. Estos nos hacen acumular energía para empezar el proceso que conduzca a la acción. El deseo adquiere sentido cuando soy capaz de transformarlo en una acción. Si solo tenemos deseos y no los transformamos en acción se podría llegar a producir lo que se conoce en psicología como el efecto Zeigernik, interrupción de la conexión con la realidad de aquí y ahora.

Cada cosa que yo hago y cada cosa que decido dejar de hacer está motivada por un deseo, pueda yo identificarlo o no.

La felicidad no necesariamente se relaciona con la efectividad de las acciones si no con encontrar el camino que los sueños prometieron. Más adelante explicaré que es esto del camino, según el autor.

Personalidad devaluada:

Vivimos mostrando nuestra personalidad devaluada, aquella socialmente aceptada, aquella que nos enseñaron a desarrollar, aquella que aprendimos para no tener problemas. Lo que en el curso hemos llamado patrones. Lo que debemos tener claro frente a los demás es que *“tu presencia me actualiza y me confirma, pero no me define”*.

Si somos conscientes: *“Cuando uno finge, cuando uno representa un personaje, cosecha un montón de relaciones hipócritas, de poco valor y de poca trascendencia. En cambio, cuando uno es quien es ¡No hay quien lo detenga!”*

Si no somos conscientes: ¿Cómo saber que estoy siendo el que soy o actuando lo que me dijeron que fuera? La respuesta esta pregunta la obtendremos respondiendo a esta otra ¿esto que hago, lo quiero hacer o estoy intentando complacer a alguien?

La regla del oso idiota y el crecimiento infinito:

Antes de explicar esta regla, vamos a ver la felicidad matemáticamente:

$$F = \frac{1}{D}$$

F = Felicidad

D = Desdicha

$$D = E - R$$

E = Expectativas

R = Realidad

Queda claro que además de mejorar la realidad, lo que deberíamos hacer es bajar las expectativas.

“Confundimos sueños con expectativas. Los sueños nos abren el mundo y las expectativas nos encierran en la espera pasiva de lo deseado.” Yo no creo que tenga que ser una espera pasiva, pero si es una espera.

Si vives satisfecho, tener más pierde importancia.

La regla del oso idiota dice lo siguiente:

¿Quieres algo?, Obténlo, ¿No puedes obtenerlo?, Sustitúyelo, ¿No puedes sustituirlo?, Olvídalo, ¿No puedes olvidarlo?, Eres un idiota.

Se llama del OSO Idiota por la primera letra de cada respuesta.

La cabeza siempre es insaciable. Lo que la mayoría de la gente busca en su vida, desde el momento en el que nace es: 1º Amor, 2º Seguridad, 3º MÁS DE TODO.

Vamos creciendo en la vida hasta que un día te aburres de tu vida, que para otros es fantástica, y entonces comienzas algo más grande te sientes como una “*basurita*” insignificante con conocimiento de haber sido casi un Dios, vamos creciendo y nos volvemos a aburrir y comenzamos algo más grande...

¿Hasta cuando seguimos hacia arriba? Bucay no critica el hecho de que alguien no quiera quedarse en un plano, ya que el precio de no crecer más es empezar a envejecer, solo advierte que el crecimiento es infinito.

Si decidimos crecer la altura no debe hacerme perder de vista lo importante. Y lo importante es la vida.

Por esta razón, en mi opinión, para ser feliz, cada persona antes o después deberá poner un límite a sus expectativas.

Los 5 grandes errores:

Felicidad ≡ Éxito

Una de las formas favoritas de construir expectativas es la comparación con la felicidad que imaginamos que tienen los exitosos. Si les preguntásemos los que son felices ya lo serían antes de tener éxito y los que no lo son tampoco lo serían antes.

Otra de las formas es la droga del reconocimiento, buscar el éxito para recibir el aplauso del de afuera, para ser amados.

Tipicamente, Bucay dice que, los hombres que cometen este error equiparan la felicidad con el éxito profesional y las mujeres con sentirse bellas y deseadas.

Si consiguiéramos relacionarnos con el mundo que nos rodea sin competir con el otro para llegar más lejos y crear una red de contención y fuente de serenidad frente a los problemas nos resultaría más fácil no desesperarnos cuando algo "no sale" porque sabremos que merecemos el reconocimiento, respeto y consideración de los demás por el simple hecho de ser uno entre todos.

A este último párrafo yo le añado ¿utopía?

Felicidad ≡ Placer

Pensar que la felicidad solo existe en fugaces momentos placenteros pero pasarlo bien no crea la felicidad.

Para explicar esto Bucay utiliza una comparación con el ejemplo de la comida: Los nutrientes son nuestras ocupaciones diarias y los condimentos la diversión o el placer. Aunque para muchos la comida sin condimento se convierte en un trabajo más, nadie puede negar que no podríamos alimentarnos solo de especias porque además de que los nutrientes son imprescindibles para vivir, el condimento solo sirve para realzar el sabor de aquello que es condimentado.

Felicidad ≡ Solo amor

El amor que sentimos por nuestras mascotas es absolutamente compensado con un igualmente incondicional amor de su parte; este amor mutuo es el de mejor calidad.

La idea de sostener tamaña incondicionalidad se acaba con nuestros padres, podemos seguir reclamando como bebés ese amor incondicional, infantil e inexistente. El amor adulto nunca es incondicional, depende de lo que doy y lo que recibo.

De forma que la felicidad completa no podemos conseguirla solo con el amor:

$$\text{Éxito} + \text{Placer} + \text{Amor} = \text{Felicidad}$$

Felicidad ≡ Escapar del dolor

Como ya se ha explicado anteriormente, el dolor es una manera de enseñarte donde está el amor. Nos enseña el camino.

Muchos fuimos educados para tratar de construir una vida libre de dolor.

Deberíamos tener la madurez de aprender y enseñar que parte del camino que lleva a la felicidad implica necesariamente algún dolor.

Sobrevalorar lo que falta

Anteriormente, en el apartado de ya se ha comentado parte de lo que ahora se amplía.

Al hablar de bajar las expectativas Bucay dice que le tachan de conformista. Pero conformarse no tiene nada que ver con resignarse si no con el abandono de que algo sea diferente y con el agradecimiento con la vida tal y como es. Siendo esta una de las claves de la felicidad.

“Tener expectativas significa considerar algo ambicioso como inevitable” En mi opinión esta frase sería muy cuestionable pero la considero apropiada según los significados que él da a la palabra expectativa.

Lo importante, es estar en el camino (hacia nuestra felicidad), no llegar a algún lugar.

El ser humano tiene la tendencia a sabotear su propia felicidad, ya que estamos entrenados para desarrollar más y más expectativas día a día. ¿Cómo bajarnos de estas expectativas? Antes de hacernos esta pregunta debemos saber como se construyen estas expectativas.

Método pasivo: Acumular mandatos y condicionamientos parentales sin revisarlos nunca. Nuestros padres plantaron en nuestro jardín sus expectativas para que crecieran en nosotros. Siendo, incluso los padres más bondadosos, los mayores causantes de algunos de los caminos más infelices. Aunque su intención sea la de hacernos felices, lo hacen solo desde su subjetiva visión.

Método de la comparación: Obedecer la instrucción recibida al comparar lo que se posee con lo que otros tienen. No te compares, así evitaras que tu felicidad dependa de otros.

Genética o filosofía de la vida:

Nacemos ya dotados de ciertos rasgos de personalidad predispuesta hacia el optimismo o el pesimismo. Como curiosidad, Bucay se pregunta por que estos dos tipos de personas se terminan casando con alguien del otro grupo.

La tarea a llevar a cabo para una personalidad predispuesta hacia el pesimismo es transformar mi actitud, una modificación de mi perspectiva y un mejor enfoque acerca de la vida, el éxito y la felicidad.

Ser felices está más relacionado con nuestra filosofía de la vida que con la bioquímica que heredamos.

El sentido:

Un sentido y un propósito son indispensables para la vida, cuanto más para la felicidad.

Si no somos capaces de dar sentido a nuestra vida, quizás esta deje de tener sentido.

Bucay dice que parece evidente que el propósito de nuestra existencia sea buscar la felicidad. Cuando leí esto me pareció una visión un poco egoísta y a continuación dice que si es egoísta este planteamiento, pero también dice que la felicidad produce beneficios inherentes al individuo que trascienden a su familia y al conjunto de la sociedad; entonces yo pregunto ¿Por qué no ser el propósito de nuestra existencia?.

La felicidad para el autor es la satisfacción de saberse en el camino correcto, la tranquilidad interna de quien sabe hacia donde dirige su vida, no estar perdido. A mi parecer esta es una visión demasiado simple de la felicidad, pero cada uno tenemos nuestra visión particular y esto es algo que solo nos concierne a nosotros y a nadie más.

Si la felicidad dependiera de las metas, dependería del momento de la llegada. En cambio, si depende de encontrar el rumbo, lo único que importa es estar en el camino y que ese camino sea el correcto. Todos los caminos son correctos si van en el rumbo y entonces no estaremos perdidos.

La vida se evalúa como tránsito no como cuanto he conseguido juntar en el camino. Lo único que de verdad tienes es aquello que no podrías perder en un naufragio. Evaluar la vida a partir de resultados es una postura demasiado menor para tomársela en serio.

El rumbo lo marca el sentido que cada uno decide dar a su existencia. Y la brújula hacia este rumbo se consigue respondiendo a la pregunta PQMV (“¿Pa Qué Mierda Vivo?”).

Cuando yo, mi camino y mi rumbo coinciden, siento la satisfacción de estar en camino, sereno, encontrado y satisfecho.

El propósito de nuestra vida a de ser claro para que actuemos hacia la vida y no en contra de ella.

Para saber la respuesta a PQMV debemos preguntarnos a nosotros mismos y podemos utilizar algunas técnicas para conseguir las respuestas:

- Como comentamos en clase, cosa que no dice el libro, podemos escribir lo que sentimos cada día de forma breve y pasado un tiempo al releerlo darnos cuenta de cómo somos. Entonces sabremos que queremos cambiar.
- En ocasiones nos sentimos muy bien porque nuestro camino coincide con nuestro sentido de la vida sin haberlo buscado. Entonces debemos

recordar todo lo sucedido y descubriremos hacia donde dirigimos nuestras acciones y por tanto nuestros deseos.

En definitiva, hallar un significado sobre nosotros y sobre el resto del mundo, en cada experiencia de nuestra vida, nos hará crecer como personas.

Hay infinitos rumbos y además estos pueden cambiar en el transcurso de la vida de las personas, pero como en una brújula, hay 4 fundamentales: Según lo que buscamos:

Placer

Poder

Trascendencia

Cumplimiento de una misión

Todos estos han de ser inagotables para ser rumbos y no metas.

- Búsqueda del placer:

Lo primero que hay que especificar es que placer y confort son cosas distintas. El placer también requiere de cierto sacrificio. El confort aunque es un placer no requiere sacrificio, por lo que nos hace crecer mucho menos que el placer.

Este tipo de rumbo se basa en que cada vez que estoy haciendo algo que conduce hacia situaciones que disfruto o disfrutare, me siento feliz, aunque no lo este disfrutando en ese momento, porque estoy en el camino.

- Búsqueda del poder:

Aquellos que basan su vida en la búsqueda de sí mismos, en ser campeones mundiales, en enfrentarse a cada miedo, en terminar con el hambre en el mundo, en controlar todo (donde podrían incluirse a los dictadores).

- Hacia la trascendencia:

Aquí se encuentran los egoístas de no privarse de dar. Lo más importante en su vida es transmitir a otra persona algo de lo que yo sé, de lo que hago o de lo que aprendí.

- Cumplimiento de una misión:

La misión a cumplir cuando es inagotable (es decir, no es meta) se vuelve sentido de vida (donde podrían incluirse a algunos políticos).

Educar a los hijos no es una misión porque a estos se les educa hasta una edad; educar a los hijos es un deseo de trascender en ellos.

Todos queremos un poco de todo: Placer, misión, poder y trascendencia. Pero en cada momento de la vida de una persona hay una o unas que son más importantes que otras.

En el caso de Jorge Bucay, lo que da sentido a su vida es la búsqueda de la trascendencia; la necesidad de transmitir lo que piensa, cree y aprendió de otros más sabios que él.

Felicidad como camino de suma:

Definir la felicidad es algo muy complicado y subjetivo, como ya hemos visto, pero una vida que suma puede ser el primer ladrillo para construir una vida feliz. La felicidad es la suma de:

- Espiritualidad y Ciencia
- Reflexión y Acción
- Intelecto y sentimiento
- Lucha y aceptación
- Ética y comprensión
- Pasión y Templanza

40 cosas que deberíamos aprender:

“Antes de morir, hija mía, quisiera estar seguro de haberte enseñado...”

A disfrutar del amor,
a confiar en tu fuerza,
a enfrentar tus miedos,
a entusiasmartte con la vida,
a pedir ayuda cuando la necesites,
a permitir que te consuelen cuando sufras,
a tomar tus propias decisiones,
a hacer valer tus elecciones,
a ser amiga de ti misma,
a no tenerle miedo al ridículo,
a darte cuenta de que mereces ser querida,
a hablar a los demás amorosamente,
a decir o callar según tu conveniencia,
a quedarte con el crédito por tus logros,
a amar y cuidar la pequeña niña dentro de ti,
a superar la adicción a la aprobación de los demás,
a no absorber las responsabilidades de todos,
a ser consciente de tus sentimientos y actuar en consecuencia,
a no perseguir el aplauso sino tu satisfacción con lo hecho,
a dar porque quieres, nunca porque creas que es tu obligación,
a exigir que se te pague adecuadamente por tu trabajo,
a aceptar tus limitaciones y tu vulnerabilidad sin enojo,
a no imponer tu criterio ni permitir que te impongan el de otros,
a decir que sí sólo cuando quieras y decir que no sin culpa,
a vivir en el presente y no tener expectativas,
a tomar más riesgos,
a aceptar el cambio y revisar tus creencias,
a trabajar para sanar tus heridas viejas y actuales,
a tratar y exigir ser tratada con respeto,
a llenar primero tu copa y, sólo después, la de los demás,
a planear para el futuro pero no vivir en él,
a valorar tu intuición,
a celebrar las diferencias entre los sexos,
a desarrollar relaciones sanas y de apoyo mutuo,
a hacer de la comprensión y el perdón tus prioridades,
a aceptarte así como eres,

a no mirar atrás para ver quién te sigue,
a crecer aprendiendo de los desencuentros y de los fracasos,
a permitirte reír a carcajadas por la calle sin ninguna razón,
a no idolatrar a nadie, y a mí...menos que a nadie.

Jorge Bucay

CONCLUSIONES: Como conclusiones me gustaría señalar algunas partes del libro

Jorge Bucay habla de muchas cosas pero como conclusiones se podría decir que lo que trata de conseguir con este libro es:

Que encontremos aquello que verdaderamente nos haga feliz y llevemos una vida acorde con ello; de esta forma conseguiremos ser felices aunque en ocasiones no estemos felices. Además las dificultades nos harán llegar a la felicidad.

Que evitemos el odio y amemos sin dependencia.

Que no confundamos la felicidad con otras cosas.

Que pongamos un límite a nuestras expectativas.

REFLEXIONES Y COMENTARIOS DEL ALUMNO:

Comparto lo que dice Bucay en cuanto a que descubrir nuestro rumbo y llevar un camino acorde con él, es lo que nos dará la felicidad. Lo que puede ser algo complicado es encontrar ese rumbo. La frase que más repite en su libro es: *"Importa el camino no el lugar al que llegamos"*. Pero yo creo que la felicidad además de esto también depende en parte de las circunstancias; aunque estas desde luego no son el condicionante de nuestra vida.

Algo de lo que no habla mucho en el libro es el tema del miedo que sí hemos comentado en clase.

Es un libro con el que podemos modificar aspectos de nuestro interior, de nuestra actitud ante la vida y así llevar de la mejor manera posible las circunstancias, condiciones y responsabilidades que cada uno tenemos.

¿Quién dice que lo justo es lo natural? Cuando seamos capaces de aceptar vivir en un mundo cambiante, con problemas, bondad, maldad... y que todo esto es lo normal; entonces conseguiremos el control en nosotros mismos y la felicidad en la duda.