



Atrapando la felicidad con redes pequeñas

Ignacio Berciano
Itziar Barrenengoa

2ª edición

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit


DESCLÉE DE BROUWER

Ignacio Berciano Pérez
Con la colaboración de Itziar Barrenengoa (Psicóloga)

86

**ATRAPANDO LA FELICIDAD
CON REDES PEQUEÑAS**

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

© Ignacio Berciano Pérez, 2003

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2003

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclée.com

info@edesclée.com

Diseño de colección: Luis Alonso

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 84-330-1802-7

Depósito Legal:

Impresión:

*“He cometido el peor de los pecados
que un hombre puede cometer. No he
sido feliz”.*

(Jorge Luis Borges)

*“Hoy puede ser un gran día,
plantéatelo así,
aprovecharlo o que pase de largo
depende en parte de ti...”*

(Joan Manuel Serrat)

ÍNDICE

¡Atención! (aviso al lector)	13
Presentación	15
Prólogo (fabulilla contemporánea)	19
Definición	23
¿Un poco de historia?	27
Coordenadas	29
La vía de entrada: la mente	35
En forma	39
De la gastronomía	47
Espiritualmente	59
Mentalizarse	65
Relajación	69
Limpiar la pizarra de nuestra mente	79
Del humor y la risa (relato histórico)	83
El intelecto	89

Relato	93
De la muerte	95
Del dinero	99
No es conformismo	107
Equilibrio.	111
Diversificar los medios	113
De paraísos lejanos	119
De la envidia. Cuento (casi infantil)	123
De las medicinas	129
Caso real	133
Del lenguaje corporal	137
¿Cuestión de suerte?	143
El futuro	151
Del pasado	157
Energía vital	161
Busque su espacio	165
Caso real	171
De los malos tiempos	175
Estar despiertos	179
Busque ayuda	181
Obligación de ser felices	185
Del amor y el sexo	189
De la comunicación	193
En la vejez	195
El cóctel de la felicidad	201
Epílogo.	203



¡ATENCIÓN!

Aviso al lector

Antes de comenzar a leer este libro, que tiene un poco de ensayo y mucho de vocación de los tan injustamente denostados manuales de autoayuda, es conveniente que sepa usted lo siguiente:

La búsqueda de la felicidad, afortunadamente, no es tan difícil como la del Santo Grial pero exige una mínima actitud laboriosa, que no queremos denominar trabajo, sino más bien enmarcarla en un sentido lúdico de la vida.

Por ello deseamos advertirle que el solo hecho de leer las hojas que vienen a continuación no es suficiente. Para que la lectura dé sus frutos, será necesario el cumplimiento de los ejercicios prácticos; no todo va a ser teoría. Luego no diga que no le avisamos.

Lo que le espera, si decide seguir leyendo, le aconsejamos que sí, será un cóctel en el que intervienen algo de literatura, un poco de humor, filosofía aplicada (en nada aburrida, no se asuste) y bastante de ciencia empírica que proviene de la Medicina y de la Psicología, resultado de la observación y estudio de muchos pacientes durante un par de décadas.



Habr  consejos, cuentos y también narraciones verídicas, ejercicios prácticos y f bulas, metáforas y explicaciones científicas lo más divertidas posible... Como preámbulo, poco más podemos decirle, tan sólo que honestamente pensamos que la lectura del manual que tiene en sus manos merece la pena.

Adelante. Ad ntrese en la lectura de un libro que puede cambiar su vida.



PRESENTACIÓN

Por Rafael Redondo, Psicólogo

La felicidad, en tanto que uno de los anhelos esenciales del ser humano, es un tema de siempre, más bien eterno, que, además ofrece una inmensa amplitud de enfoques a lo largo de la literatura psicológica, antropológica y filosófica. La felicidad, por todo lo anterior ha sido, y es, también objeto del humor gráfico, del cine y de la televisión, estando, incluso, presente en la propaganda de los grandes bancos, que dicen venderlo todo, incluso ese invendible bien que es el don de la felicidad.

Mas no parece que somos muy felices, pues se dice que el quince por ciento de la población mundial padece alguna forma de neurosis. Pero esta cifra carece de valor, porque tiene su origen en una muestra falsa sobre la neurosis: la de quienes consultan por padecerla. Otras fuentes de datos provenientes de los expertos en la prueba de Rorschach señalan, sin embargo, que en el setenta por ciento de los países industrializados aparece el fenómeno neurótico como una constante asociada al modo de vivir occidental.



En nuestro lenguaje habitual, cuando alguien padece de neurosis, solemos decir de él que fulanito “tiene”, o que “ha cogido” una neurosis, porque educados en la cultura competitiva –si es que a eso se le puede llamar educación– que, sobrevalora al tener más que al ser, decimos que “tenemos” una neurosis, o que tenemos un psiquiatra, con el mismo tono con que afirmamos tener un coche, un friegaplatos o un compact–disc digital.

Pero la neurosis es una forma –infeliz, claro está– de ser. Su padecimiento no es tan casual como quien padece de un sarampión, o de una gripe. La neurosis, sobreviene por causas más profundas, o, si se prefiere, más estructurales. Unas causas que, por cierto, se hallan muy ligadas al comportamiento habitual de las personas: ese comportamiento tan familiar y cotidiano, que al referirnos a él, solemos decir con resignación que “así es la realidad”, que así es “la vida”. Una “realidad” y una “vida” que se ve como inalterable, como inamovible.

Fíjense que no hablamos en ella como un modo, uno de los diversos modos, de vida, sino como “el” único modo de vida, sin pararnos a pensar en otras alternativas. Así, quien considera su infelicidad o neurosis como algo “normal”, no es de extrañar que acabe culpándose a sí mismo o a su naturaleza física, por su sufrimiento, cuando no a sus padres, que le hicieron tan desdichado. “Ya se sabe que el estrés es algo común en las sociedades occidentales”, solemos frecuentemente oír a quien nada quiere saber sobre las verdaderas causas que provocan su infelicidad. Se considera tan ligado el estrés a la sociedad industrial, que incluso en algún proyecto de Master de Economía se ha llegado a proponer que figure la asignatura Gestión del Estrés (¡). Como si fuera un inevitable sino.

Resulta que hemos confundido a la normalidad existencial con la normalidad estadística de Europa y Norteamérica. Por eso



vivimos nuestra infelicidad como una fatalidad, como una mala lotería sobrevenida por azar natural: “A mí me tenía que tocar...”

De hecho, eso que llamamos “la vida humana”, está salpicada por una serie de acontecimientos que suelen, alguna que otra vez, ponernos contra las cuerdas; una serie de avatares que los filósofos llaman “situación límite”. Y no cabe duda de que cada uno tiene su propio límite, que cada uno posee su resistencia y su fuerza particular frente a tales situaciones. Lo que a unos les desborda, a otros les parece intrascendente. Cada cual tiene su propia tolerancia, o su propia pasta, como solemos decir.

Pero lo que entiendo que en este libro quiere su autor destacar es cómo la misma manera que los individuos tienen de relacionarse y organizarse en sociedad, suele por sí misma generar infelicidad. Es lo que en otros trabajos he llamado “patología de la normalidad”. Las sociedades, y no sólo los individuos, pueden estar enfermas. Lo que ocurre es que a los psiquiatras y psicólogos nos suelen consultar los sujetos neurotizados, nunca los sujetos neurotizantes, esos que provocan el fenómeno “mobbing”, y que son los que realmente causan la angustia del sujeto neurotizado.

Sólo eliminando esas causas hallaríamos la solución de la mayoría de los trastornos neuróticos. Modificando esas causas, y no atiborrando de fármacos a las personas angustiadas, es como podríamos hallar la salud, que siempre discurre por caminos más sencillos. Hallar este camino es el objetivo de este libro.

Por eso urge ya aclarar qué entendemos por salud y qué entendemos por felicidad, que es tanto como preguntarse por el sentido del vivir. Una pregunta que está claro que molesta a una sociedad que sabe mucho de medios, pero que, curiosamente, prefiere seguir ignorando los fines. Sacudirse esa dormidera equivaldría a curarse para siempre.



Y la pretensión de Ignacio Berciano e Itziar Barrenengoa, autor y colaboradora de este trabajo, es ayudarnos a entendérselas, a manejarlas, con nuestra infelicidad, para convertirla en felicidad, y mediante la utilización de las pequeñas habilidades, pequeñas redes, según ellos poderla así atrapar, para que no se nos escape.

Recorre el autor todo el espectro de la conciencia, desde lo biológico hasta lo mental, atendiendo a los problemas de la vida cotidiana. Yo creo que es un trabajo útil, muy claro, muy ordenado y también muy bien escrito. Por todo ello estoy seguro de que tendrá éxito en su difusión. Y como ya presiento estar presente en el debate de su presentación, ya adelanto mi pequeña objeción, para que sirva, desde ahora, de ocasión y motivo del inicio de ese futuro debate. Me refiero a la definición que el autor muestra sobre la felicidad, cuando afirma que se trata de DISFRUTAR LO QUE SE DESEA...

Yo, que me muevo más en el ámbito de la Ciencia Transpersonal que de la Ciencia Cognitiva pregunto, ya desde aquí, y desde ahora, si tal definición no se refiere más al placer que a la propia felicidad, salvo que ésta quede reducida a lo primero. Adelanto, humildemente, mi objeción. Pero dejémosla así planteada para ese debate, que deseo sea pronto y próximo. Buena suerte, y mi anticipada enhorabuena.

Rafael Redondo



PRÓLOGO

Fabulilla contemporánea

Hubo una vez, hace pocos, muy pocos años, un joven millonario, guapo como un actor de Hollywood y con la buena salud de un atleta olímpico medallista de oro en Sidney. Se trata, como ya habrán adivinado, del protagonista de nuestro cuento.

Tenía nuestro hombre una saneada cuenta corriente secreta en Zurich y otra, más saneada aún e igual de secreta, en Isla Caymán. No era uno de esos *brokers* enriquecidos con la Bolsa, sino que tenía a gala el no haber trabajado nunca, aunque como era de natural bondadoso y de mente despierta, no lo iba pregondando por ahí, para no herir susceptibilidades.

Su coche siempre era el mismo modelo (una manía como otra cualquiera): un Rolls Royce Silver Cross, que cambiaba cada dos años. Sus relojes siempre eran Rolex, de oro macizo, por supuesto, aunque estos nunca los cambiaba pues le gustaba coleccionarlos y compraba uno nuevo en cada cumpleaños.

Entre sus novias, que coincidían muchas veces en el tiempo y algunas veces también en el espacio, se encontraban las más



deseadas *top models* del momento, Claudia y Naomí incluidas. Y hay que añadir que ellas no buscaban su compañía (solamente) por el dinero, ni por la fama, sino también porque era una buena persona.

Tenía nuestro hombre acceso a todos los placeres imaginables, incluso a los intelectuales, ya que era sensible a ellos a causa de poseer dos merecidas licenciaturas (Economía en Harvard y Derecho en Oxford). En definitiva, que era guapo, saludable, listo y con dinero.

Pero había nubes oscuras en su panorama vital: No era feliz. ¡Oh no! Nuestro joven y culto millonario no era feliz.

Tampoco era un ser desgraciado, no vamos a engañarnos, pero sentía que le faltaba algo. Ansiaba algo más, nunca nada era suficiente para él. Por ello buscaba la felicidad.

Y se decía en su búsqueda filosófica y vital: ¿Dónde está la felicidad? ¿Por qué se me escapa?

Un buen día, aunque hay que precisar que para él realmente no había días malos del todo, un buen día paseaba por el muelle deportivo en el que atracaba uno de sus yates, el más pequeño, el de noventa pies, cuando vio a un hombre sentado en el pretil y con las piernas colgando.

Era un tipo bastante vulgar, de alrededor de cincuenta años, que no llevaba camisa y mostraba una discreta barriga que enfatizaba la postura. Los pantalones eran viejos y gastados por el uso y los zapatos tampoco parecían gran cosa. Pero algo le sorprendió a nuestro joven millonario: la felicidad brillaba con chispitas doradas como reflejos de sol en los ojos de aquel hombre que no hacía nada.

Rápidamente pensó que la pesca le proporcionaba aquella satisfacción (aunque él había pescado salmones en Irlanda y



merlín en el Pacífico y no había sido feliz) y le habló con su bien modulada voz:

—¿Qué hace usted, buen hombre? ¿Está pescando?

—No, señor –el tono era a la vez respetuoso y alegre, el de un hombre que estaba en paz consigo mismo–. No estaba haciendo nada especial. Sólo estar aquí.

Algo sospechó, en relación con sus recuerdos infantiles, nuestro joven millonario:

—¿Tiene camisa?

—Pues sí –le mostró una–. No está muy bien planchada, pero tampoco está raída.

—Parece usted una persona feliz. ¿Acaso lo es?

El hombre, que para ser honestos no semejava inteligente en exceso, se demoró unos segundos en responder.

—Sí, señor, creo que lo soy. Disfruto del simple hecho de respirar y de vivir y estar sano, y me dejo acariciar por el sol de primavera –le guiñó un ojo, algo descarado–. También disfruto de no hacer nada, que es algo que, a decir verdad, me gusta mucho.

El joven millonario se quedó un poco sorprendido ante aquella respuesta, pero entre sus estudios también había algún cursillo de ciencias orientales, de modo que le dijo:

—¿Es eso filosofía zen?

—No sé qué es eso que usted dice, señor mío. Tengo que decirle que soy un hombre de pocos conocimientos. Pero esto lo aprendí de mi abuelo que, a su vez, lo aprendió de su abuelo. Lo llamaba atrapar la felicidad con redes pequeñas –y sonrió con una alegre sonrisa.

Le impresionó tanto a nuestro joven millonario ésta y posteriores charlas que tuvo con aquel hombre, y con su abuelo que



aún vivía, que se propuso extraer todos los conocimientos posibles de aquella sabiduría con el fin de poder confeccionar sus propias redes pequeñas con las cuales alcanzar lo que siempre deseaba: LA FELICIDAD.

De ahí, y de otros lugares más científicos, todo hay que decirlo, nació este manual de uso y disfrute.



DEFINICIÓN

Desde los albores de la civilización se ha intentado, con mayor o menor éxito, explicar el concepto de felicidad. ¿Cómo no hacerlo si a poco que lo pensemos, es el objetivo primordial de todas las personas?

Una definición de diccionario es la que ofrecía el Espasa hace unos años: “Estado de ánimo del que disfruta de lo que desea”. Hay otras muchas, en realidad casi cada uno podríamos tener la nuestra, más o menos particular o adaptada a nuestro pensamiento, pero la que antecede nos parece tan buena como cualquier otra.

No es este libro el oportuno para perdernos en disquisiciones filosóficas acerca del concepto de felicidad. No obstante, esta definición nos proporciona una pista válida: **el que disfruta de lo que desea.**

Así, entrando de lleno en materia, diremos que si nuestros deseos son casi imposibles o muy exagerados difícilmente conseguiremos ser felices. Como ejemplo, si usted necesita pisar



Marte para ser feliz, en el caso de que no sea un astronauta joven y capacitado (y quizás, aunque lo sea, también) prepárese para ser desdichado, dada la complejidad y dificultad de su sueño.

¿Habría que decir, entonces, que pasa la senda de la felicidad por el más absoluto conformismo? se preguntará en este momento el lector, un poco anticipadamente, ávido ya de encontrar algo práctico a lo que aferrarse en su búsqueda diaria de la felicidad, que no es otra cosa que la vida cotidiana.

Pues, mire, quizás sí. Al menos hasta cierto punto, tampoco adelantemos conceptos.

Si usted es ambicioso, si quiere que su negocio vaya mejor o que mejore su vida profesional o deportiva, tal vez su camino sea el del inconformismo, no lo dude. Para muchos asuntos el inconformismo es una virtud, es un empuje para medrar, un impulso para mejorar...

Pero si lo que usted más desea es SER FELIZ, entonces deberá usted poner, en su balanza vital, más peso en el platillo de la aceptación de su realidad. Precisamente es aquí donde se encuentran muchas de las causas de la insatisfacción general que acontece, el no aceptar la realidad que tenemos. Quizás de esta manera no llegue jamás a ser un genio, un fenómeno en su actividad profesional, pero tendrá indudablemente muchas más posibilidades de ser feliz. Al final se trata de una elección personal y, sea cual sea la decisión, habrá que pagar algo a cambio, habrá que tomar decisiones en uno u otro sentido, precisamente teniendo en cuenta que tomar una decisión es elegir algo, por supuesto, pero no olvide que también implica renunciar a algo. Tendrá que sopesar el costo y el beneficio a obtener, analizando las consecuencias y en su caso las alternativas que estén a su alcance con el fin de llegar a la meta que se ha propuesto y teniendo en cuenta que a



veces el ritmo de la carrera será desigual, unas veces más deprisa y otras deteniéndose a descansar, léase reflexionar.

Antes de seguir adentrándonos en estas páginas, hay que advertir, para que nadie se llame a engaño, que la felicidad total, a todas horas y con intensidad plena, no existe, al menos en este mundo que nosotros conocemos. Si observamos a alguien que parece serlo las veinticuatro horas del día y los trescientos sesenta y cinco días del año, es fácil que se deba a alguna alteración mental o a la ingestión de algún producto químico.

Una situación de status feliz, sin solución de continuidad, creemos que no es algo alcanzable. Y pensamos que, al proclamarlo, no pecamos de pesimistas sino de razonables. Si alguien le propone a usted la felicidad eterna y continua, desconfíe: será alguna extraña secta o alguna clase de timo.

(Bueno, también puede ser su enamorado/a en plena declaración de amor, pero se reconoce por el contexto de la conversación; y no sería sino una licencia poética, tampoco se lo tome al pie de la letra).

Consejos

Busque usted su suerte en la brújula de la vida (perdón por el exceso de lirismo).

Decida qué es lo que quiere en el día a día (lo práctico).

¡Cuidado! No le estamos aconsejando que se siente en una silla a ver si pasa a su lado la felicidad. ¡No! Nada más lejos de nuestra intención.

Le decimos, como primera recomendación de índole cotidiana y práctica, que decida usted, y sólo usted, las coordenadas de su vida: Salud, dinero y amor, como en la canción, o las que usted



disponga. No deje bajo ningún concepto que otros las elijan por usted. A la hora de echar las culpas, tenga en cuenta que habitualmente sólo usted debe ser el responsable, de sus acciones buenas y de las no tan buenas (incluso de las malas, ¿eh?).

Deberá tener en cuenta que las existencias humanas se asientan sobre unos pilares: la salud, la familia, la relación laboral, la sociabilidad... Y, con la excepción de algunos pocos genios, nadie puede destacar en todos los aspectos. Es como una mesa que se apoya en varias patas. Si nos dedicamos por entero a una actividad (si una pata es excesivamente larga), las otras actividades se resentirán; la mesa cojeará, con riesgo de que se rompa.

Tenemos la idea de que “debemos” saber hacer de todo. Hoy en día impera la polivalencia y lo multifactorial, o sea saber todo y de todo. No tenemos más que ver a nuestros niños haciendo horas extras después de clase con una larga lista de actividades: inglés, judo, música, refuerzo, pintura... ¡ah! y sobre todo lo que haga el niño de los vecinos o el hijo de nuestro mejor amigo. Casi siempre nos inducen, más que las referencias, las comparaciones.

Las personas somos seres limitados, es muy difícil triunfar en todos los aspectos de la vida. Por ello, desde aquí le aconsejamos vivamente que establezca sus prioridades. A partir de aquí, la elección es personal.

