

HOJAS DE RUTA

**JORGE BUCAY**  
**EL CAMINO  
DE LA FELICIDAD**

DEL NUEVO EXTREMO



Índice

[Portadilla](#)

[Legales](#)

[Hojas de Ruta](#)

[La alegoría del carruaje IV](#)

[Palabras iniciales](#)

[Los tres caminos previos: autodependencia, amor y duelo](#)

[Capítulo 1. ¿Qué es la felicidad?](#)

[Capítulo 2. Algunos desvíos](#)

[Capítulo 3. Retomando el camino](#)

[Capítulo 4. Bienestar, psicología y felicidad](#)

[Capítulo 5. ¿Y después qué?](#)

[Epílogo](#)

[Bibliografía](#)

Bucay, Jorge

El camino de la felicidad / Jorge Bucay ; coordinado por Mónica Piacentini ; dirigido por Tomás Lambré. - 1a ed. - Buenos Aires : Del Nuevo Extremo, 2013. E-Book.

ISBN 978-987-609-390-3

1. Psicología. 2. Superación Personal. I. Piacentini, Mónica, coord. II. Lambré, Tomás, dir.  
CDD 158.1

© Jorge Bucay, 1999

© 2010, Editorial del Nuevo Extremo S.A.

A. J. Carranza 1852 (C1414COV) Buenos Aires, Argentina

Tel/Fax: (54-11) 4773-3228

e-mail: [editorial@delnuevoextremo.com](mailto:editorial@delnuevoextremo.com)

[www.delnuevoextremo.com](http://www.delnuevoextremo.com)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada o transmitida por ningún medio sin permiso del editor. Hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-609-390-3

**Jorge Bucay**

**El camino de la felicidad**

Jorge Bucay

# El camino de la felicidad

*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*

# Hojas de Ruta

*Seguramente* hay un rumbo  
*posiblemente*  
y de muchas *maneras*  
personal y único.

*Posiblemente* haya un rumbo  
*seguramente*  
y de muchas *maneras*  
el mismo para todos.

*Hay un rumbo seguro*  
*y de alguna manera posible.*

De *manera* que habrá que encontrar ese rumbo y empezar a recorrerlo. Y *posiblemente* habrá que arrancar solo y sorprenderse al encontrar, más adelante en el camino, a todos los que *seguramente* van en la misma dirección.

Este rumbo último, solitario, personal y definitivo, sería bueno no olvidarlo, es nuestro puente hacia los demás, el único punto de conexión que nos une irremediablemente al mundo de lo que es.

Llamemos al destino final como cada uno quiera: felicidad, autorrealización, elevación, iluminación, darse cuenta, paz, éxito, cima, o simplemente final... lo mismo da. Todos sabemos que arribar con bien allí es nuestro desafío.

Habrán quienes se pierdan en el trayecto y se condenen a llegar un poco tarde y habrá también quienes encuentren un atajo y se transformen en expertos guías para los demás.

Algunos de estos guías me han enseñado que hay muchas formas de llegar, infinitos accesos, miles de maneras, decenas de rutas que nos llevan por el rumbo correcto.

Caminos que transitaremos uno por uno. Sin embargo, hay algunos caminos que forman parte de todas las rutas trazadas.

Caminos que no se pueden esquivar.

Caminos que habrá que recorrer si uno pretende seguir.

Caminos donde aprenderemos lo que es imprescindible saber para acceder al último tramo.

Para mí estos caminos inevitables son cuatro:

**El primero**, el camino de la aceptación definitiva de la responsabilidad sobre la propia vida, que yo llamo  
**El camino de la Autodependencia**

**El segundo**, el camino del descubrimiento del otro, del amor y del sexo, que llamo  
**El camino del Encuentro**

**El tercero**, el camino de las pérdidas y de los duelos, que llamo  
**El camino de las Lágrimas**

**El cuarto y último**, el camino de la completud y de la búsqueda del sentido, que llamo  
**El camino de la Felicidad.**

A lo largo de mi propio viaje he vivido consultando los apuntes que otros dejaron de sus viajes y he usado parte de mi tiempo en trazar mis propios mapas del recorrido.

Mis mapas de estos cuatro caminos se constituyeron en estos años en hojas de ruta que me ayudaron a retomar el rumbo cada vez que me perdía.

Quizás estas *Hojas de Ruta* puedan servir a algunos de los que, como yo, suelen perder el rumbo, y quizás, también, a aquellos que sean capaces de encontrar atajos. De todas maneras, el mapa nunca es el territorio y habrá que ir corrigiendo el recorrido cada vez que nuestra propia

experiencia encuentre un error del cartógrafo. Sólo así llegaremos a la cima.

Ojalá nos encontremos allí.

Querrá decir que ustedes han llegado.

Querrá decir que lo conseguí también yo...

## La alegoría del carruaje IV

Adelante el sendero se abre en abanico.

Por lo menos cinco rumbos diferentes se me ofrecen.

Ninguno pretende ser el elegido, sólo están allí.

Un anciano está sentado sobre una piedra, en la encrucijada.

Me animo a preguntar:

—¿En qué dirección, anciano?

—Depende de lo que busques —me contesta sin moverse.

—Quiero ser feliz —le digo.

—Cualquiera de estos caminos te puede llevar en esa dirección.

Me sorprendo:

—Entonces... ¿da lo mismo?

—No.

—Tú dijiste...

—No. Yo no dije que cualquiera te llevaría; dije que cualquiera puede ser el que te lleve.

—No entiendo.

—Te llevará el que elijas, si eliges correctamente.

—¿Y cuál es el camino correcto?

El anciano se queda en silencio.

Comprendo que no hay respuesta a mi pregunta.

Decido cambiarla por otras:

—¿Cómo podré elegir con sabiduría? ¿Qué debo hacer para no equivocarme?

Esta vez el anciano contesta:

—No preguntes... No preguntes.

Allí están los caminos.

Sé que es una decisión importante. No puedo equivocarme...

El cochero me habla al oído, propone el sendero de la derecha. Los caballos parecen querer tomar el escarpado camino de la izquierda.

El carruaje tiende a deslizarse en pendiente, recto, hacia el frente.

Y yo, el pasajero, creo que sería mejor tomar el pequeño caminito elevado del costado.

Todos somos uno y, sin embargo, estamos en problemas.

Un instante después veo cómo, muy despacio, por primera vez con tanta claridad, el cochero, el carruaje y los caballos se funden en mí.

También el anciano deja de ser y se suma; se agregan los caminos recorridos hasta aquí y cada una de las personas que conocí.

No soy nada de eso, pero lo incluyo todo.

Soy yo el que ahora, completo, debe decidir el camino.

Me siento en el lugar que ocupaba el anciano y me tomo un tiempo, simplemente el tiempo que necesito para tomar esa decisión.

Sin urgencias. No quiero adivinar, quiero elegir.

Llueve.

Me doy cuenta de que no me gusta cuando llueve.

Tampoco me gustaría que no lloviera nunca.

Parece que quiero que llueva solamente cuando tengo ganas.

Y, sin embargo, no estoy muy seguro de querer verdaderamente eso.

Creo que sólo asisto a mi fastidio, como si no fuera mío, como si yo no tuviera nada que ver.

De hecho no tengo nada que ver con la lluvia.

Pero es mío el fastidio, es mía la no aceptación, soy yo el que está molesto.

¿Es por mojarme?

No.

Estoy molesto porque me molesta la lluvia.

Llueve...

¿Debería apurarme?

No.

Más adelante también llueve.

Qué importa si las gotas me mojan un poco, importa el camino.

No importa llegar, importa el camino.

En realidad nada importa, sólo el camino.

# Palabras iniciales

ME GUSTARÍA SER ([1](#))

*Una tarde, hace muchísimo tiempo, Dios convocó a una reunión.  
Estaba invitado un ejemplar de cada especie.  
Una vez reunidos, y después de escuchar muchas quejas,  
Dios soltó una sencilla pregunta: "Entonces, ¿qué te gustaría ser?";  
a la que cada uno respondió sin tapujos y a corazón abierto:  
La jirafa dijo que le gustaría ser un oso panda.  
El elefante pidió ser mosquito.  
El águila, serpiente.  
La liebre quiso ser tortuga, y la tortuga, golondrina.  
El león rogó ser gato.  
La nutria, carpincho.  
El caballo, orquídea.  
Y la ballena solicitó permiso para ser zorzal...  
Le llegó el turno al hombre,  
quien casualmente venía de recorrer el camino de la verdad, hizo  
una pausa, y esclarecido exclamó:  
"Señor, yo quisiera ser... feliz".*

Vivi García

Nunca pensé que escribiría un libro con este título.

De hecho, me parece imposible que vos mismo lo estés leyendo. "El camino de la felicidad" suena tan cursi... parece sugerir que yo creo que hay un camino hacia la felicidad.

Tengo muchas disculpas que esgrimir, pero la principal es que en la serie *Hojas de ruta*, cada uno de los libros anteriores fue definido, desde el título, con el nombre de uno de los caminos a recorrer: el de la autodependencia, el del encuentro, el de las lágrimas... ¿Cuál podría haber sido el nombre de este camino final sino el de la autorrealización, el de la felicidad?

Sin embargo, quiero decirte desde el primer párrafo que de ninguna manera pienso que haya un único camino hacia la felicidad.

Y si lo hubiera, yo no lo conozco.

Y si lo conociera, no creo que pudiera describirse en un libro.

Me pasé la mayor parte del último decenio dictando conferencias sobre salud y psicología de la vida cotidiana; pero nunca noté, hasta el último año, lo poco que había hablado sobre el ser feliz. No había escrito nada sobre el tema. Al igual que muchas personas, había dedicado bastante tiempo a reflexionar acerca de la felicidad, y sin embargo en mis conferencias, escritos y programas de TV me ocupaba de otros asuntos que seguramente consideraba en ese momento más serios y que parecían por ello merecer más atención de mi parte.

¿Por qué descuidé la felicidad? Posiblemente lo consideré un tema ligero, más propio de las revistas “livianas” que lo enmarcan con fotos de gente linda posando entre paisajes soñados.

Claro que en lo personal siempre quise ser feliz, pero recuerdo haberme reprochado un reportaje en el cual admitía este deseo. Para mí, como para casi todo el mundo, sostener “quiero ser feliz” era sinónimo de solicitar la patente de bobo, hueco o pobre de espíritu.

Desde mi formación científica y moral, hablar de felicidad suponía forzosamente grandilocuentes frases obvias, excesivamente románticas y llenas de lugares comunes.

Seguramente por todo eso el tema me pareció durante años un asunto del que debían ocuparse los señaladores de libros, no los terapeutas de profesión y menos los escritores, ni siquiera los aficionados, como yo.

Sin embargo, la felicidad es un tema tan profundo y tan necesitado de estudio como lo son la dificultad de comunicación, la postura frente al amor o la muerte y la identidad religiosa (en efecto, temáticas para nada divorciadas del objeto de esta serie *Hojas de ruta*).

### **El comienzo**

En su libro *El hombre en busca del sentido*, el doctor [Víctor Frankl](#) —quien sobrevivió a los campos de concentración nazis— nos dice que si bien sus captores controlaban todos los aspectos de la vida de los reclusos, incluyendo si habrían de vivir, morir de inanición, ser torturados o enviados a los hornos crematorios, había algo que los nazis no podían controlar: cómo reaccionaba el recluso a todo esto.

Frankl nos hace notar que de esta reacción dependía en gran medida la misma supervivencia de los prisioneros.

Las personas son idénticamente diferentes; es decir, todas tienen dificultades y facilidades, pero la correspondencia es dispar: lo que para algunos es sencillísimo para otros es sumamente difícil y viceversa. Habrá quienes toquen el piano mejor y aprendan más rápido y otros que lo hagan peor aun que yo, pero **todos** seguramente, con algunas instrucciones y disciplina, podemos llegar a tocar el piano mejor de lo que lo hacemos ahora.

Y siguiendo esa idea del gran maestro vienés, me animo a asegurar que exactamente lo mismo sucede en el caso de la felicidad:

**Todos, seguramente, podemos entrenarnos para ser más felices.**

Tengo muchas razones para dudar de que exista una relación forzosa entre las circunstancias de la vida de la gente y su nivel de felicidad. Si las circunstancias externas determinaran *per se* la felicidad, se trataría de un tema

sencillo y no de un tema complejo; es decir, bastaría conocer las circunstancias externas de una persona para saber si es feliz.

Podríamos jugar a predecir la felicidad de acuerdo con dos sencillas evaluaciones:

Si a la persona le pasan Buenas Cosas →Es Feliz.

Si a la persona le pasan Cosas Malas →Es Infeliz.

De donde se podría llegar a la conclusión de que dada la azarosa distribución por lo menos de las malas cosas, ser feliz pasaría a ser un tema de mera coyuntura. Una deducción falsa e infantil, o peor todavía, malintencionadamente diseñada para esquivar responsabilidades.

Sin embargo, nada puede evitar que tarde o temprano debemos aceptar que nuestra felicidad es responsabilidad propia de cada uno; quizá la más trascendente de las responsabilidades puesto que su búsqueda no sólo es un objetivo de la especie humana, sino además, uno de los rasgos que la definen.

Todos los hombres y mujeres del planeta deseamos ser felices, trabajamos para ello y tenemos derecho a conseguirlo.

Quizás más aún, estamos obligados a ir en pos de esa búsqueda.

### **El Factor F**

Un sacerdote decía siempre a sus feligreses que ser desdichado es más fácil, mucho más fácil que ser feliz.

Cuando me siento desdichado —aclaraba— me digo que estoy tomando la salida más sencilla, que estoy dejando que algunos hechos me alejen de Dios.

La felicidad —explicaba— es algo por lo que debemos trabajar y no un mero sentimiento resultado de que nos ocurra algo bueno.

No puedo opinar sobre su planteo teológico, pero coincido en su propuesta de que **ser o no felices parece depender mucho más de nosotros mismos que de los hechos externos.**

Intentaré mostrar que cada uno es portador del principal —aunque no único— determinante de su nivel de felicidad. Un factor variable de individuo en individuo, y cambiante en diferentes etapas de una misma persona, al que voy a llamar, caprichosamente, **Factor F.**

Aun a riesgo de simplificarlo demasiado, lo defino básicamente como la suma de tres elementos principales:

**1. Cierta 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.

**2. El desarrollo de una actitud mental que nos permita evitar el desaliento.**

No puedo ser feliz si siempre renuncio al camino ante la primera dificultad.

**3. El trabajo para alcanzar sabiduría.**

No puedo ser feliz si me refugio en la ignorancia de los que ni siquiera quieren saber que no saben.

Es obvio, pues, que este libro se centra más en la idea de la felicidad como actitud vital que en el análisis de la emoción subyacente.

Y me parece importante aclarar esto de entrada, cuando escucho que la mayoría de las personas hablan de la felicidad como si fuera un sinónimo de estar alegre y yo estoy seguro de que no es así.

Esta última *Hoja de ruta* tiene como única motivación revisar juntos la numerosa combinación de aspectos que

configuran los tres elementos de nuestro “Factor F” y aprender qué podemos hacer para desarrollarlo.

1 Hace 5 años pedí a mis lectores que me enviaran un cuento que hubieran escrito. Miles de cartas y *mails* llegaron y mi idea de publicar un libro con ellos ha quedado en el baúl de los imposibles, desbordada por la magnitud de la respuesta. Pero voy a rendir tributo aquí a quienes escribieron reproduciendo esta joyita que me mandó Vivi García y agradecer en ella a todos los que me hicieron llegar sus valiosos escritos.