

Mecanismos de la Felicidad:

ERIC BERNE, padre del análisis transaccional, fue uno de los primeros psiquiatras en abogar por la democratización de las terapias. Para ello creó un sistema de autoanálisis que permitiría que cada cual controlara su estabilidad desde el trabajo individual y la observación de sí mismo y el entorno. Sus publicaciones se conocen hoy en día como libros de autoayuda. A día de hoy, la producción de este tipo de libros es una

suculenta realidad editorial. Sin ir más lejos, en las listas que recogen las publicaciones más vendidas —no ficción—, podemos encontrar *El Secreto* y todas sus variantes, nacidas a la vera de su rutilante éxito, como paradigma de la actual demanda de estabilidad y satisfacción vital. Y no es para menos. Este pequeño libro, de cuidada edición, promete revelar el secreto de la felicidad. Para ello, recoge de la tradición oral,



Luis Muiño¹
No elijas: vive y trabaja.
Cómo conciliar el mundo personal con el laboral

Una de las principales insatisfacciones vitales de la contemporaneidad urbana está relacionada con la conciliación. Tres aspectos de nuestras vidas —laboral, familiar y personal— que parecen ser incompatibles entre sí. No elegir entre una u otra, sino aprender a administrarlas, esto es lo que nos propone Luis Muiño en su libro.

Seducido por la antropología y el paso de las sociedades colectivistas a las individualistas, Muiño plantea un libro práctico, casi un manual, con el que hacer frente a la toma de decisiones del día a día. «La falta de normas claras sobre cómo comportarnos nos crea incertidumbre. Si nosotros elegimos, podemos equivocarnos. Y eso da miedo».

Este pequeño manual no pretende ser un «tratado de soluciones políticas para los problemas estructurales», sino un proyecto experimental previsto para los próximos tres meses. Porque el libro está dividido en tres partes, correspondientes a cada mes de trabajo. La primera parte ocupa la misión de conocerse a sí mismo para hallar los principales rasgos de carácter que influyen en los tres aspectos vitales —laboral, familiar y personal—. La segunda parte está dedicada a explorar el funcionamiento del individuo en las tres esferas vitales y la tercera narra cómo uno de los mundos puede contaminar los otros dos y hacer la existencia insostenible.

Raquel será el personaje de ficción que experimente durante estos tres meses el plan diseñado por su autor. Poco a poco, realizará ejercicios de autoanálisis que le enseñarán a ser realista y a que las expectativas no deriven en frustración, calibrando tanto el Yo real como el Yo ideal y el Yo indeseado. «Tenemos que crear los modelos a los que aspiramos

y los prototipos de aquello en lo que tememos convertirnos en función de lo que nosotros somos. Pero muchas veces estos patrones nos han sido impuestos. En ciertas ocasiones, esos arquetipos han sido diseñados por nuestros padres, por nuestros amigos o por las modas culturales en las que nos hemos educado».

Cada capítulo adjunta unas fichas con técnicas básicas para reconocer los tipos de comportamiento, los derechos básicos de comunicación y las estrategias clave para la resolución de conflictos, por poner unos ejemplos, que resultan especialmente útiles por su síntesis y claridad. También son ilustrativas las secciones de «cinefilia» al final de cada episodio. En ellas se invita al lector a observar las situaciones desde el patio de butacas y empatizar con lo que allí sucede.

Muiño asegura que el cambio de hábitos es posible, siempre y cuando el lector no se juzgue severamente y cumpla la hoja de ruta planteada. Este libro ofrece una serie de técnicas para gestionar la comunicación, las expectativas, la frustración y el estrés por medio de una agenda. Este experimento piloto tiene como principal objetivo atreverse a ser lo que se desea ser, dentro de un marco realista. Una propuesta práctica de conciliación.

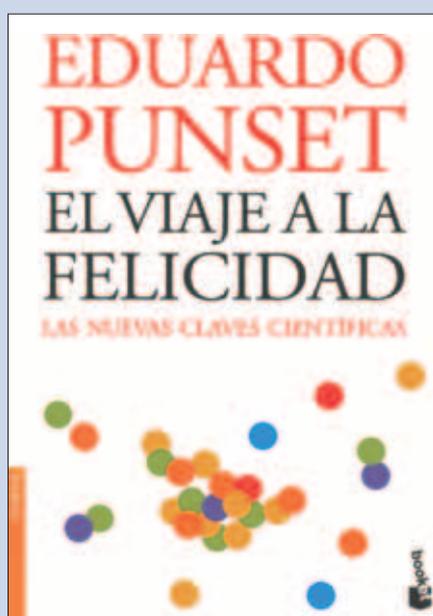
1. Luis Muiño es psicoterapeuta. Escribe en numerosas publicaciones; también colabora con medios de comunicación, como Radio Nacional o *Muy Interesante*. Ha escrito *Perder el miedo al miedo* (2007, Editorial Espasa); *Guía para padres con poco tiempo y mucho cariño* (2006, Editorial Juventud) y *El factor humano en pantalla: un paseo por la Psicología desde el patio de butacas* (2004, Editorial Complutense).

Teoría y práctica

de la filosofía y de la psicología la fórmula del éxito, puesta al alcance de aquel que se haga con un volumen.

Pero *El Secreto* no es el único. La felicidad es la utopía de estos tiempos que corren, tan rápidos, tan líquidos². La sensación de control se diluye entre tanta acción constante. Milan Kundera hablaba de lentitud. Otros aseguran que es un problema de planificación, organización, expectativas, sueños, realidad. Factores

combinados que componen el mapa o la fórmula de la felicidad. De toda la oferta que inunda las estanterías de librerías y comercios destacamos en estas páginas dos libros completamente opuestos: uno práctico y otro teórico. Uno preocupado por corregir el día a día, el otro interesado en los principios científicos de la cuestión. Ambos con un propósito común: ordenar la existencia cotidiana desde la comodidad de un libro de bolsillo.



EDUARD PUNSET

El viaje a la felicidad. Las nuevas claves científicas

EDUARD PUNSET busca los orígenes de la felicidad siguiendo los pasos de la ciencia. Parte de la revolución que supone la longevidad; solo desde el pasado siglo el ser humano ha empezado a tener el suficiente tiempo para plantearse cómo ser feliz. Los principios que maneja el autor en esta obra son teorías científicas, donde se combinan biología, neurología, filosofía y psicología para poder explicar el origen de esa rareza que es la felicidad. «Al

estudiar las bases de la felicidad, la psicología moderna distingue dos fuentes: el placer, por una parte, y el sentido que da a la vida un determinado compromiso por otra. (...) Para que la felicidad perdure más allá de un instante, es preciso que sea fruto no solo del placer, sino también del sentido o significado que da a la vida un compromiso».

Punset nos hace caminar por los orígenes de la felicidad recordando qué es lo que nos distingue de las amebas, los reptiles y los otros mamíferos. También nos recuerda que hablar de felicidad es hablar del nebuloso mundo de las emociones y que la gestora de estas emociones recurre a la memoria modulada, pero también a la inventada; es decir, que nuestras vivencias son importantes, pero también nuestros sueños y proyecciones. Las emociones, relegadas a un segundo plano en pos de la razón, ahora parecen constatar su supremacía frente a esta última. Y es que, al definir la felicidad como una emoción «se está sugiriendo que, como todas las emociones, es efímera y que, por lo tanto, el primero en llegar a la meta de la infelicidad será el que haya pretendido ser feliz continuamente». Punset, a colación del porqué de la infelicidad, cita al psicólogo James Hillman cuando dice que «el rechazo a enfrentarse a la emoción, esta mala fe del consciente, es la piedra de toque de nuestros tiempos de ansiedad. No nos encaramos con las emociones

honestamente, no las vivimos de forma consciente. La emoción queda atrapada como un telón de fondo tétrico, llenando de sombras nuestras vidas, y expresándose a la fuerza de forma violenta. La terapia para este mal depende enteramente de que cambiemos nuestra actitud consciente hacia las emociones. Debemos aprender a valorar las emociones por encima de la consciencia».

En los siguientes capítulos, Punset revela algo trascendental y bello, que el camino hacia la felicidad se hace siempre acompañado, relacionando la colaboración e interdependencia de pequeños organismos, como las amebas, con la organización social de los seres humanos, para lo que recurre a la teoría del juego. El modelo que mejor responde a esta teoría es el de una sociedad cooperativa, en detrimento de una competitiva.

Punset salpica su libro constantemente con anécdotas personales que sostienen sus argumentos. Entrevistas con personalidades de la ciencia y el pensamiento que dan forma a esta obra de carácter divulgativo y que culmina con una fórmula matemática: La felicidad es igual a la emoción combinada con el mantenimiento y la atención al detalle, el disfrute y búsqueda de la expectativa, y las relaciones personales dividido por lo que el autor llama factores reductores (ausencia de desaprendizaje, predominio del miedo) y la carga heredada.

2. Término acuñado por Zygmunt Bauman en su libro *Tiempos líquidos* para referirse a la Posmodernidad y a la fluidez de las relaciones en este contexto.