

# CAPÍTULO 6

## ENTRENAR LAS CONDUCTAS

Los mecanismos de nuestro funcionamiento que ya hemos aprendido (conciencia, pensamientos, emociones y expresiones corporales) están orientados biológicamente a generar conductas orientadas a su vez a satisfacer nuestras necesidades, lo cual está orientado a su vez a nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Si tenemos conductas que consiguen satisfacer nuestras necesidades, ello nos generará una sensación de satisfacción y bienestar.

Por ello, el entrenamiento conductual consiste en entrenar nuestras conductas de modo que hagamos aquello que nos haga sentir realmente bien, tanto a corto como a largo plazo. Se compone de 2 partes: cultivar hábitos saludables y vivir conforme a lo que somos.

### 6.1. HÁBITOS SALUDABLES

Las conductas son todo aquello que hacemos o dejamos de hacer. Conforme vamos repitiendo las conductas a lo largo del tiempo se van convirtiendo en hábitos o pautas de comportamiento. Los hábitos saludables, agradables o positivos son aquellos que nos hacen sentir bien, como descansar cuando lo necesitamos o hacer ejercicio moderado, mientras que los destructivos, desagradables o negativos son los que nos harán sentir mal tarde o temprano, como consumir un exceso de alcohol o de drogas.



De lo que se trata es de ir incorporando progresivamente a nuestra vida diaria pautas de comportamiento agradables. Posiblemente aquellas que contribuyen más a nuestra

calidad de vida son las siguientes:

- Cultivar relaciones satisfactorias y las habilidades sociales
- Cultivar la solidaridad y el altruismo
- Dormir horas suficientes y de calidad
- Descansar
- Tener un rato de ocio placentero
- Hacer ejercicio físico
- Tener una dieta sana
- Cuidar de nuestra salud
- Trabajar y ahorrar de forma razonable
- Vivir a nuestro ritmo y simplificar nuestra vida
- Tomar el sol y el aire libre

Otros hábitos saludables que podemos ir incorporando gradualmente a nuestra vida si todavía no lo están son los siguientes:

- Poner orden en nuestra vida
- Satisfacer nuestras necesidades de estabilidad y de cambio
- Proporcionar a nuestro cuerpo la temperatura adecuada
- Fijarnos metas realistas y trabajar en conseguir las
- Aprender, leer e informarnos
- Autorrealizarnos creativamente
- Satisfacer nuestras necesidades estéticas
- Satisfacer nuestra necesidad de espacio propio
- Satisfacer nuestras necesidades de exploración y aventura
- Satisfacer nuestra necesidad de unión con la naturaleza

Al ir introduciendo estos hábitos positivos me voy creando un estilo de vida sano y equilibrado. Todos ellos y otros los iremos aprendiendo en detalle cuando hablemos de entrenar nuestras necesidades<sup>1</sup>. Una vez haya aprendido las pautas de comportamiento, de lo que se trata es de entrenarlas una y otra vez de forma persistente hasta que se conviertan en un hábito.

A todos nos suele costar eso de cambiar nuestros arraigados hábitos. Generalmente la manera más fácil de hacerlo es de forma gradual, comenzando por lo más sencillo y terminando por lo más complejo. Para hacerlo simple, antes de entrenar las conductas de forma real podemos hacer un entrenamiento imaginario, es decir, de forma mental, a través de afirmaciones y visualizaciones en que nos vemos llevando a cabo dichas conductas. Es similar a

---

<sup>1</sup> Ver el capítulo 7. Entrenar las necesidades.

preparar una obra de teatro, para lo cual primero ensayo solo en mi casa leyendo el guión y repitiéndolo una y otra vez hasta que lo domine, momento en el que ya puedo representar la obra en vivo en un teatro de verdad, sobre el escenario y con los vestidos para la ocasión.

Al leer de forma repetida la parte de este libro referente a las necesidades me estoy entrenando mentalmente en esas pautas. Además de ello, puedo recordarlas y repetirlas con las mismas palabras que se usan en este libro o con otras que yo elija, así como verme siguiendo esas pautas y consiguiendo finalmente el resultado que yo quiero. Puede ensayar mentalmente también otras pautas que yo considere que me llevan a satisfacer la necesidad en cuestión.

Cuanto más leo, recuerdo, afirmo y visualizo las pautas más las voy interiorizando, más me van calando y más se orienta mi cerebro y mis circuitos neuronales hacia las mismas, tendiendo de forma natural a aplicarlas de forma real, a veces incluso de manera inconsciente.

Un momento ideal para hacer el ensayo mental es justo después de despertarme, cuando mi cerebro está entre dormido y despierto, o después de un rato de relajación o meditación, ya que en esos momentos mi cerebro está más receptivo y es más fácil de reprogramar.

Si he practicado suficientemente el entrenamiento imaginario posiblemente no me será difícil realizar el entrenamiento real o en vivo, que consiste en aplicar las pautas en la vida real, comenzando por aquellas que nos sean más fáciles de llevar a cabo y terminando por lo complejo, dividiendo este trabajo en pequeños trozos a lo largo del tiempo, de modo que nunca me parezca algo excesivamente complicado, esforzado o fuera de mi alcance.

Cambiar los hábitos de comportamiento suele costar, por lo que si cultivamos la motivación<sup>2</sup> conseguiremos la fuerza necesaria para realizar el entrenamiento conductual.

## **6.2. VIVIR CONFORME A LO QUE SOMOS**

Vivir conforme a lo que somos tiende a llevarnos a la autorrealización, es decir, a realizar nuestro propio potencial, a ser lo que realmente somos y funcionar como tales. Significa comportarme de forma coherente con mi individualidad y mi esencia única e irrepitable, en la medida de lo razonable atendiendo a las circunstancias y a las consecuencias que ello puede tener. Si lo que realmente soy, lo que realmente deseo y lo que realmente hago en mi vida están alineados ello me aportará satisfacción vital, estando en armonía conmigo mismo. ¿Vivo mi vida actualmente conforme a lo que de verdad me gusta y querría en lo más profundo de mi ser?

Todos somos diferentes. Cada persona tiene al mismo tiempo unas características que comparte con el resto de la especie humana e incluso con otras especies y unas

---

<sup>2</sup> Ver el apartado 5.1.5. La motivación y la ilusión.

características que son propias de dicho individuo y que sólo comparte con una minoría de individuos o incluso con nadie. He venido al mundo con un mapa genético y unas características propias, tan específicas e inconfundibles como mis huellas dactilares. Si a ello le uno que he tenido unas vivencias y experiencias que nadie más ha vivido el resultado es que soy un ser único.

La naturaleza es enormemente amplia y variada en todos los sentidos. Dentro de la misma hay plantas, flores y animales de todos los tamaños, colores y comportamientos. Los zoólogos calculan que hay más de dos millones de especies de animales, que a su vez se dividen en razas y en numerosos individuos con características propias.

Lo mismo sucede dentro de la especie humana. Una de las claves del éxito de nuestra especie reside justamente en esa variedad de individuos. Así como existen hormigas reina diseñadas para poner huevos, hormigas macho para fecundar a las reinas, hormigas obreras para buscar alimentos, hormigas exploradoras, hormigas soldado u hormigas despensa, del mismo modo dentro de la especie humana también hay perfiles muy diferentes que permiten una alta especialización en funciones diferentes con gran nivel de eficacia. Algunos individuos están muy bien diseñados para cuidar y alimentar a las crías, otros para la caza, para explorar nuevos territorios, para la defensa, para construir herramientas, para inventar y crear, y así un largo etcétera. Cada perfil va acompañado de unas características mentales y emocionales específicas, así como de unas necesidades y gustos propios. A cada perfil se le adapta mejor un tipo de conductas y un estilo de vida.

¿Conozco el perfil que me ha regalado la naturaleza?, ¿Conozco mis necesidades, inclinaciones, habilidades y características? Miro hacia mi interior y emprendo el dulce trabajo de conocerme a mí mismo y descubrir aquello para lo que estoy diseñado, entrando en contacto con mi cuerpo y mi mente y estando en sintonía con los mensajes que me envía y con lo que me pide en cada momento. Si realizo regularmente el entrenamiento de mi conciencia<sup>3</sup> me será más fácil. También me ayudará en esta labor de autodescubrimiento si recuerdo qué es lo que me gustaba en mi infancia sin estar influido por nadie y qué hacía y cómo vivía en los mejores momentos de mi vida.

Sobre esa base del auto-conocimiento puedo intentar vivir el tipo de vida que quiero llevar, en línea con mi naturaleza, desarrollándome libremente a mi manera, autorrealizándome y dejando espacio y aire para que mi personalidad, mis capacidades, mis necesidades y mis inclinaciones puedan crecer sanas y en libertad, del mismo modo que una planta crece sana y fuerte en su hábitat natural.

Sin embargo, para ser realistas, encontrarme en cada una de las áreas de mi vida no es un trabajo de un día para otro, sino que necesita tiempo, tiempo para observarme, para analizarme, para escuchar mi interior y para ir madurando mis gustos y tendencias. No puedo encontrar todas las piezas a la vez, sino una por una. Muchas veces ello se va

---

<sup>3</sup> Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

consiguiendo a base de ensayo y error, de probar y experimentar para saber qué encaja conmigo y qué no. Si algo no encaja, puedo dejarlo pasar y buscar las piezas que sí lo hagan. Pero cuando emprendo este camino al final, en su justo momento, voy viendo con claridad qué es lo que va conmigo en cada una de las áreas de mi vida, una tras otra. Y eso es muy positivo para mi vida y mi felicidad.

De hecho, si intento ahogar mi naturaleza, posiblemente mi yo más profundo acabe enfermado, a veces con síntomas evidentes y otras con síntomas apenas perceptibles, y perdurará calladamente presionando de continuo para salir a la luz. ¿Me reprimo o me reprimen de alguna manera? Es como atar a un niño a una silla para que no se pueda mover. Si intento acallar lo que realmente soy, ello supondrá estar en guerra conmigo mismo y traicionarme. Por el contrario, ser coherente con quien yo soy sin hacer daño a nadie me lleva hacer lo que realmente me gusta y a desarrollarme de forma saludable. Ser auténtico y fiel a mí mismo es respetarme, amarme y ser considerado con mi dignidad.

Como vivimos dentro de un entorno social y físico del cual dependemos, generalmente necesitamos adaptarnos razonablemente a dicho entorno y ello puede ser a costa de nuestra individualidad. Puede suceder que si soy extremadamente fiel a mí mismo ello pueda causar un rechazo social que me perjudique. Por ello puedo buscar el equilibrio entre la adaptación al medio y el respeto hacia mi individualidad, de tal manera que sea en esencia yo mismo pero al mismo tiempo conseguir un cierto grado de adaptación que me permita funcionar razonablemente en mi entorno, del mismo modo que el camaleón es siempre él mismo pero según sobre qué tipo de terreno se encuentre cambia de color para adaptarse y pasar desapercibido.

El famoso psicólogo Abraham Maslow afirmó en su libro “El Hombre Autorrealizado”, en base a sus investigaciones con personas autorrealizadas, que este tipo de personas se caracterizan por buscar en su interior las reglas conforme a las cuales vivir, estando por encima de las opiniones de los demás y de los convencionalismos, los cuales aceptan superficialmente pero al mismo tiempo en privado se muestran desinteresados, indiferentes o independientes de los mismos.

También yo puedo funcionar de esta manera. Puedo crearme una forma de vivir en que lleno mi vida de buenos momentos y experiencias gratificantes, disfrutándolos en el momento presente. Puedo vivir con pasión, intensamente, intentando gozar de cada momento, de cada instante, haciendo a diario cosas con las que disfrute. Tengo un álbum estupendo que es mi vida y lo puedo llenar de cromos; cada cromo es una experiencia placentera y gratificante. Mi álbum crece y crece y cada vez más lleno de cromos, de experiencias positivas.

El escritor Mark Twain escribió lo siguiente:

“Dentro de veinte años estarás más decepcionado por las cosas que no hiciste que por las que hiciste. Así que suelta las amarras. Navega lejos del puerto seguro. Atrapa los vientos favorables en tus velas. Explora, sueña, descubre! ”

Y lo cierto es que normalmente uno no se arrepiente de lo que hace, sino de lo que no hace. Si estuviese a punto de morirme: ¿qué desearía haber hecho que todavía no he hecho? Aunque parezca paradójico, sacaremos más jugo de la vida si de vez en cuando pensamos en la muerte, en que puede llegar en cualquier momento y en que tal vez sin saberlo me quedan pocos meses de vida. Sabiendo esto, ¿seguiría viviendo como lo estoy haciendo o cambiaría algo en mi estilo de vida? Probablemente prescindiría más de lo superficial, me centraría más en lo esencial y sería más coherente con mi interior, ¿verdad? Podemos seguir los sabios consejos de otro escritor, Jorge Luis Borges:

“Si pudiera vivir nuevamente mi vida  
correría más riesgos,  
haría más viajes,  
contemplaría más atardeceres,  
subiría más montañas, nadaría más ríos.  
Iría a más lugares adonde nunca he ido,  
comería más helados y menos habas,  
tendría más problemas reales y menos imaginarios.

Yo fui una de esas personas que vivió sensata  
y prolíficamente cada minuto de su vida.  
Claro que tuve momentos de alegría,  
pero si pudiera volver atrás trataría  
de tener solamente buenos momentos.

Por si no lo saben, de eso está hecha la vida,  
sólo de momentos; no te pierdas el ahora.

Pero ya ven, tengo 85 años...  
y sé que me estoy muriendo.”

Para conseguir esa forma autorrealizada de vivir tal vez necesite cuestionarme mis creencias actuales sobre cómo vivir mi vida. Quizás vivo mi vida de la manera en que la vivo porque creo que hay que vivirla siguiendo unas determinadas pautas rígidas, encorsetadas y estandarizadas aplicables a todo el mundo. ¿Acaso somos como trenes que tienen que seguir todos las mismas vías ferroviarias?, ¿No somos más bien como vehículos que eligen cada cual su propia ruta? Si creo que no tengo derecho a vivir a mi manera, posiblemente tenga esta creencia porque eso es lo que me han enseñado. Pero si eso que me han enseñado no me ha llevado a la vida altamente autorrealizada que deseo tal vez es que esas enseñanzas no han funcionado para mí y lo que necesito es cuestionármelas y llegar por mí mismo a unas conclusiones que estén en línea con lo

que realmente quiero, deshaciendo gradualmente mi estilo de pensamiento exigente<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

# CAPÍTULO 7

## ENTRENAR LAS NECESIDADES

Los seres humanos somos seres complejos con un abanico bastante amplio de necesidades, tanto innatas como adquiridas. Los deseos o necesidades innatos son los que surgen de forma instintiva, sin que nadie nos enseñe a tenerlos, y que están orientados directa o indirectamente a nuestra supervivencia y la de nuestros genes, como sería el hambre o el apetito sexual. Es algo biológico que surge de lo más interior de nuestro organismo, de nuestra naturaleza profunda. Son las necesidades que se expondrán en los apartados siguientes y pueden dividirse en básicas, es decir, que son absolutamente esenciales para sobrevivir, como comer, beber o respirar, y no básicas, o sea, el resto.

Abraham Maslow, máximo exponente de la psicología humanista, ordena las necesidades desde las más básicas para la supervivencia hasta las que lo son menos en su famosa pirámide de necesidades:

- Necesidades básicas o fisiológicas: aire, agua, alimentos, reposo, abrigo, etc.
- Necesidades de seguridad: protección contra el peligro, recursos, pertenencias, etc.
- Necesidades sociales o de afiliación: amistad, amor, pertenencia a grupos, etc.
- Necesidades de estima: autoestima, reputación, respeto, reconocimiento, éxito, etc.
- Necesidades de autorrealización: desarrollo de los talentos, dar lo que uno es capaz, desarrollar el potencial, autosuperarse, dejar huella, etc.

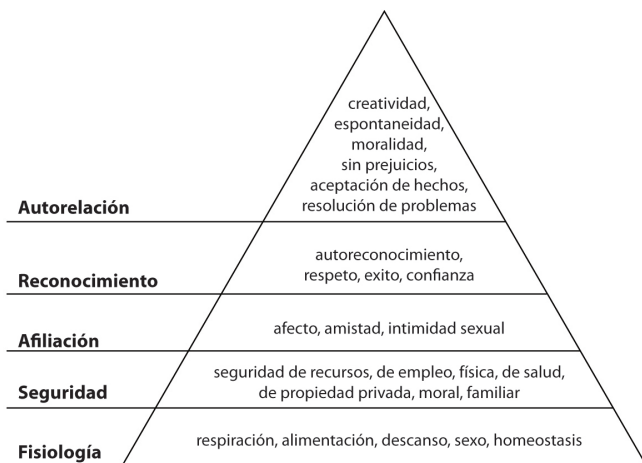
Según Maslow, las necesidades más elevadas son más difíciles de cubrir que las menos elevadas y conforme vamos subiendo dentro de la pirámide de necesidades más felices somos.

En cambio, la escuela “Desarrollo a Escala Humana”, desarrollada por Manfred Max-Neef, clasifica las necesidades en 9 categorías: subsistencia, protección, afecto, comprensión, participación, ocio, creación, identidad y libertad.

En este capítulo organizaremos las necesidades innatas según las áreas de nuestra vida: comenzaremos con las necesidades generales (libertad, prosperidad, seguridad, paz, justicia, tiempo y ritmo de vida equilibrado, orden y estabilidad/cambio), para luego pasar a las necesidades del cuerpo, de la mente, de acción y recuperación, de relación con nosotros mismos, de relación con los demás y de relación con nuestro entorno.



## Imagen 1. Pirámide de las necesidades de Maslow

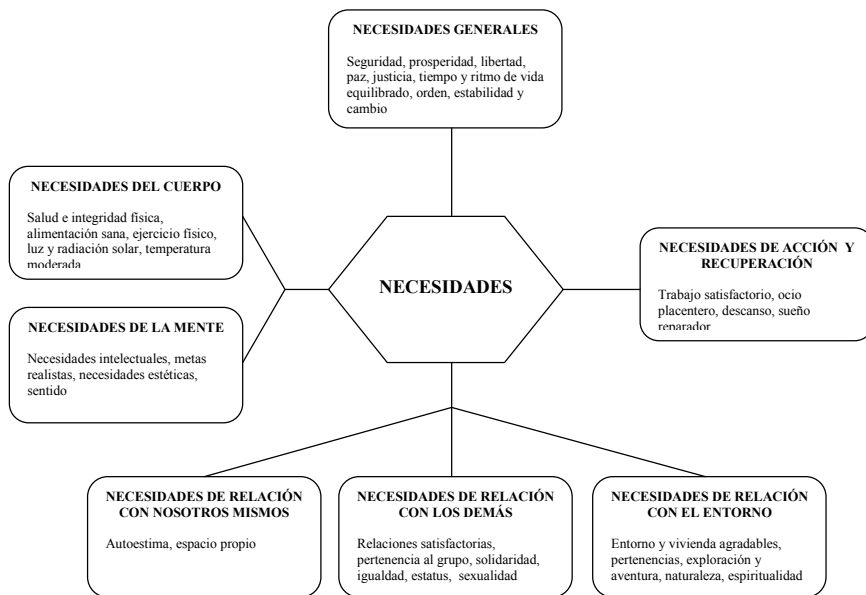


Los deseos o necesidades adquiridos, a diferencia de los innatos, no surgen de nuestro interior, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida, lo que valora la sociedad o los mensajes de la publicidad. Una necesidad adquirida sería la ambición de llegar a ser el Director General de la empresa donde trabajamos o el deseo de comprar un 4x4 de gama alta, ya que no nacemos con este tipo de deseos. Las sociedades de consumo frecuentemente están engendrando deseos artificiales en el individuo para despertar sus instintos de hacer y acumular.

Ser feliz pasa por estar satisfechos con nuestras necesidades, en un estado de equilibrio interior, pero frecuentemente tenemos una sensación desagradable de que nos falta algo, de que necesitamos algo para sentirnos realmente saciados. Cuanto más grande es esa sensación, más frustrados y tensos nos sentimos y si es muy grande podemos llegar a estar amargados. ¿Soy yo o conozco a alguien que sea una de esas personas que viven amargadas y que amargan a los demás?

Para conseguir esa sensación de satisfacción tendemos a pensar que la solución es muy sencilla: cubrir nuestras necesidades. Pero el tema no es tan fácil como parece a primera vista. Por un lado, es cierto que satisfacer nuestras necesidades contribuye a que nos sintamos mejor. Pero, por otro lado, es muy fácil que alguna necesidad no esté satisfecha de la manera que nos gustaría, por lo que hacer depender nuestro bienestar personal de satisfacer nuestros deseos en todo momento llevaría a que nunca fuésemos del todo felices. Una felicidad sólida es algo más incondicional. Por ello, la clave no es sólo cubrir nuestras necesidades, sino también simplificarlas y estar a gusto con ellas, estén mejor o peor cubiertas. Y todo eso es lo que vamos a aprender a continuación.

## Entrenamiento de las necesidades



## 7.1. GESTIONAR LAS NECESIDADES

### 7.1.1. *Estar a gusto con las necesidades*

El filósofo alemán Immanuel Kant afirmó que “la felicidad es la satisfacción de todos nuestros deseos, tanto en número como en grado y duración, es que todo vaya según nuestro deseo y voluntad”.

Pero la realidad es que ello es una utopía inalcanzable, ya que a menudo algunas necesidades no se pueden satisfacer o hacerlo supondría una gran inversión de tiempo y energías que tal vez no merezca la pena, pues entonces no tendríamos tiempo suficiente para satisfacer otras necesidades más prioritarias y cultivar aquello que realmente nos lleva a ser felices. Por mucho que intentemos satisfacerlas, es difícil cubrir las del todo y generalmente cuando se satisface una aparecen otras nuevas, dado que a nuestra mente siempre están viniendo ideas de cosas nuevas que necesita o de las que quiere liberarse, como cuando sacamos agua de un pozo y por mucho que saquemos agua siempre queda.

Con frecuencia somos presa de una cadena de deseos insaciable, estando enganchados a una permanente “necesidad de necesitar”. Deseamos una posesión o meta con

la esperanza de que cuando la consigamos nos sentiremos bien y resulta que cuando la alcanzamos ya estamos anhelando otra y así de forma constante sin estar nunca saciados. Nos puede pasar como a Sísifo, que fue obligado a empujar una piedra enorme cuesta arriba por una ladera empinada, pero antes de que alcanzase la cima de la colina la piedra siempre rodaba hacia abajo, y Sísifo tenía que empezar de nuevo desde el principio, una y otra vez sin fin. Alimentamos y volvemos a alimentar la llama del deseo y ésta nunca se extingue. Tal como dijo el filósofo griego Epicuro, que investigaba el arte de ser feliz, “nada es suficiente para quien lo suficiente es poco.”

Si dirigimos nuestra vista hacia atrás tal vez nos acordemos de algún momento en nuestra vida en que pensábamos que cuando consiguiésemos tal situación por fin estaríamos completos y tendríamos una vida maravillosa, pero cuando la alcanzamos la satisfacción fue fugaz y volvimos a caer en la incompletud.

Intentamos llenar nuestra sensación de vacío consumiendo objetos materiales, comida, sustancias, creencias de tipo religioso o filosófico o el conocimiento intelectual, pero acaba siendo en vano. Buscamos entretenimientos, diversiones y emociones, a veces emociones fuertes, que nos llenen o como mínimo que nos distraigan temporalmente de esa sensación de vacío, pero cuando pasan volvemos a donde estábamos antes. Perseguimos relaciones sexuales que nos dan un placer temporal, para luego caer en la sensación de que eso no es suficiente, de que necesitamos algo más. Es entonces cuando buscamos esa relación sentimental que finalmente sí nos hará feliz, con una persona que finalmente nos complete. Como después de tener pareja nos damos cuenta que no estamos llenos del todo, podemos pensar que cuando tengamos hijos eso es lo que acabará de llenar nuestra vida. Pero al final siempre nos falta algo, nunca estamos del todo saciados, generándonos un cierto grado de insatisfacción.

Un dicho tibetano dice que “buscar la felicidad fuera de nosotros mismos es como esperar que nos dé el sol en una cueva que mira al norte”. El error de buscar la felicidad fuera es la causa de que no la acabemos de encontrar, permaneciendo confusos sobre las causas del bienestar y el malestar. Una persona puede tener todas las circunstancias externas a su favor (riqueza, salud, una pareja hermosa con la que se lleva bien, unos hijos adorables, etc.) y estar deprimida y otra tenerlo todo en su contra, incluso afrontar la adversidad, y permanecer serena y positiva. La búsqueda del dinero, los placeres, el prestigio social, el amor, etc. es un medio con el que perseguimos la felicidad. El problema es que a veces dedicamos tanto tiempo y energías a ello que olvidamos el fin último, que es la felicidad, que no acabamos de encontrar, lo que nos genera una insatisfacción. Podemos salir de esta trampa si sustituimos el fin por los medios.

Por otro lado, la felicidad es más bien incompatible con centrarse sólo en uno mismo y en la satisfacción de sus propias necesidades, sino que más bien va ligada a tener también una orientación hacia los demás, de forma que relativicemos nuestras necesidades y nuestros asuntos, con una actitud altruista.

Por todas estas razones, seremos más felices si estamos a gusto con nuestras nece-

sidades que no estén cubiertas o lo estén sólo parcialmente, tal como se encuentren en este momento, lo que se consigue aplicando 6 técnicas, algunas de las cuales ya conocemos: entrenar la conciencia, reducir la fuerza de nuestros deseos intensos, cultivar la saciedad, sentirnos agradecidos por las necesidades que sí tenemos satisfechas total o parcialmente, aceptar lo que no tengamos satisfecho y darnos cuenta de que tener necesidades no satisfechas es fundamental para desarrollar la habilidad de ser feliz.

En primer lugar, si entrenamos regularmente la conciencia<sup>5</sup>, especialmente si hacemos sesiones de meditación, se irá reduciendo gradualmente esa sensación de incompletud, de insaciedad, de frustración y de tener necesidades no satisfechas. Una de las cosas que aprendemos con la meditación es a sentirnos serenos y completos con el momento presente, tal como sea, en vez de intentar cambiarlo porque creemos que éste no es suficientemente bueno y que será en el futuro cuando nos sentiremos saciados.

En segundo lugar, si aplicamos las técnicas para reducir la intensidad de nuestros deseos<sup>6</sup> a un nivel moderado nos sentiremos más a gusto con nuestras necesidades, que se convertirán más en una fuente de motivación más que de ansiedad, tensión y frustración.

En tercer lugar, si cultivamos la saciedad<sup>7</sup> ello nos ayudará a sentirnos más completos y satisfechos.

En cuarto lugar, si nos sentimos agradecidos por las necesidades que tenemos cubiertas, ya sea total o parcialmente, gracias a trabajar regularmente con el Álbum de Pensamientos Agradables<sup>8</sup>, nos sentiremos más a gusto con nuestras necesidades en general y es posible que nos demos cuenta de que en esencia nuestra vida ya está bien como está, de que todo o casi todo lo que es prioritario para nosotros ya lo tenemos. En este sentido, puedo preguntarme: ¿Qué es lo que me gusta? ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Lo reconocería si lo tuviese? ¿Todo tiene que ser perfecto ahora, bajo mi total control, para ser feliz? ¿Ya está todo básicamente bien ahora? Basta con hacerse estas preguntas; no es necesario responderlas, sino que es suficiente con escuchar la respuesta desde dentro del corazón. Mucha gente descubre rápidamente que lo que realmente le gusta es la vida que está viviendo en la actualidad.

En quinto lugar, estar en paz con nuestras necesidades pasa por aceptar la parte no cubierta de las mismas, aplicando las técnicas de aceptación y tolerancia al malestar<sup>9</sup>. No necesito que todo en mi vida funcione a la perfección y que todas mis necesidades estén totalmente satisfechas para alcanzar un nivel alto de bienestar personal, del mismo modo que puedo tener un bello cielo muy luminoso y soleado a pesar de que pase de vez en cuando alguna nube.

Por último, es de gran ayuda para sentirse pleno el hecho de tomar conciencia de

---

<sup>5</sup> Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

<sup>6</sup> Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

<sup>7</sup> Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

<sup>8</sup> Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

<sup>9</sup> Ver el apartado 4.2.1.4. Aceptar.

que tener necesidades no satisfechas y el malestar que ello puede provocar es necesario para desarrollar la habilidad de ser feliz, siendo fundamental para aprender a gestionar pensamientos desagradables, emociones desagradables y necesidades. Es también la materia prima para entrenar la conciencia, ya que este entrenamiento implica observar el malestar sin oponer resistencia, sabiendo estar con él. Nos ayuda a aprender que una clave de la habilidad de ser feliz es no intentar satisfacer desesperadamente todas las necesidades y deseos que nos surjan, sino más bien saber estar a gusto y en paz con lo que haya en cada momento.

Me doy permiso para tener necesidades no saciadas y temas no resueltos. Soy consciente de que la perfección entendida como que todo vaya como deseamos en cada momento no existe, y acepto que no todas las áreas de mi vida estén solucionadas, como también que las que sí lo están no lo estén a la perfección. Ello es poco relevante para mi felicidad, ya que puedo no tener eso que necesito y ser feliz y viceversa.

Si no estoy a gusto con mis necesidades no satisfechas, sólo tendré momentos fugaces de felicidad en el sentido que la entendía Freud, quien escribió que “lo que llamamos felicidad, en el estricto sentido de la palabra, surge de la inmediata satisfacción de las necesidades que aparecen. Por su propia naturaleza no puede ser más que un fenómeno episódico”.

## ***7.1.2. Simplificar las necesidades***

No suele haber tiempo, energías y otro tipo de recursos para conseguir todo tipo de deseos que se nos pasen por nuestra cabeza, por lo que no queda más remedio que priorizar. La decisión de qué necesidades intentar cubrir y en qué medida es muy personal y no existe ninguna fórmula para la misma. Depende de lo contribuya cada necesidad a nuestra felicidad y la de los demás, de lo fácil o difícil que nos resulte cubrirla y de la inversión de tiempo y energías que ello requiera.

Lo que sí puede decirse es que si simplificamos nuestras necesidades ello nos suele llevar a ser más felices. A veces somos excesivamente ambiciosos, ya sea en el número de nuestros deseos o en el tamaño de nuestras aspiraciones, excesivamente grandes y poco realistas, resultando muy difíciles o incluso imposibles de saciar, de modo que fácilmente irá transcurriendo el tiempo sin que consigamos satisfacer esos deseos, lo que nos generará frustración, así como un gran gasto de energías y probablemente tensión, estrés y agotamiento. Como dice el proverbio, “no es más rico el que más tiene, sino el que menos necesita”.

Además, si me disperso con excesivos deseos, no acabo dando suficiente fuerza a aquellos que me llevan a mi bienestar personal y al de los demás, como el deseo de entrenar mi conciencia, mis pensamientos, mis emociones, mi expresiones corporales, mis conductas y mis necesidades, por lo que seré más feliz si simplifico el número de deseos y doy prioridad a éstos últimos.

Para simplificar nuestras aspiraciones, podemos preguntarnos: ¿qué es lo realmente

necesario y esencial para vivir y sobrevivir y qué no lo es?, de aquello que no es verdaderamente esencial, ¿qué es para nosotros lo más prioritario para nuestra felicidad y la de los demás, qué es lo menos prioritario y qué es lo más prescindible y superfluo? Cuando contestemos a estas preguntas, posiblemente estemos en condiciones de coger las tijeras y empezar a recortar lo superfluo.

Lo esencial serían las necesidades básicas nuestras y de las personas a nuestro cargo, lo prioritario serían aquellas necesidades innatas no básicas que más van a contribuir a nuestra felicidad y a la felicidad ajena, lo menos prioritario serían el resto de necesidades innatas y lo superfluo serían las necesidades adquiridas.

Si lo estimamos oportuno, podemos tomar la decisión de prescindir gradualmente de algunas necesidades adquiridas. A fin de cuentas, se puede estar preocupado en una casita pequeña o preocupado en una gran mansión, insatisfecho con poco dinero o insatisfecho con una inmensa fortuna, así como deprimido en una bicicleta o deprimido en un Rolls Royce. Para hacer las cosas más fáciles, en vez de renunciar de golpe a una aspiración, lo que podemos hacer es reducir su tamaño y cuando la alcancemos aspirar, si lo consideramos oportuno, a un tamaño superior. También cabe la posibilidad de renunciar temporalmente a esa aspiración, aplazándola para el futuro. Si me veo incapaz de hacer lo anterior, lo que sin duda sí podré hacer es ir reduciendo la intensidad del deseo<sup>10</sup>.

Algunas personas optan incluso por simplificar también algunas de sus necesidades innatas menos prioritarias y ello les hace más felices, dado que la mayoría de necesidades innatas realmente no son esenciales para ser feliz. Es el caso de algunos Yoguis, ascetas o monjes budistas, que renuncian a sus necesidades de estatus, riqueza, sexuales, sentimentales y de otro tipo y alcanzan un alto grado de bienestar y felicidad, mayor a las personas que no renuncian a ellas, tal como han demostrado científicos que han analizado con aparatos de resonancia magnética el funcionamiento del cerebro de algunas de estas personas. El filósofo André Comte-Sponville dijo “El hombre sabio no espera nada. Dado que es completamente feliz, no necesita nada. Como no necesita nada, es completamente feliz”. Obviamente este estadio no cae del cielo, sino que las personas que han accedido a él han tenido que trabajar previamente. Podemos pensar que la renuncia a las necesidades innatas lleva a la frustración, pero en realidad lleva a la serenidad si previamente hemos reducido la intensidad de esos deseos.

Yo no tengo por qué renunciar a necesidades innatas, pero puedo hacerlo si lo estimo conveniente. Se trata de una decisión muy personal que le corresponde a cada persona. Para esto no hay una ecuación universal. Cada cual elige su modelo de felicidad en cada etapa de su vida. Para saber cuál es el grado de simplificación óptimo para mí, puedo experimentar para comprobar de primera mano cómo me siento mejor.

Por otro lado, conviene tener claro que simplificar no significa renunciar a lo que es realmente beneficioso, sino justamente lo contrario, es decir, priorizar lo que de verdad nos hace felices de

---

<sup>10</sup> Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

una forma duradera, a nosotros y a los demás, y renunciar a aquello que aunque nos da placeres y satisfacciones en balance es más un obstáculo que un beneficio para el bienestar duradero.

Este trabajo de simplificación y renuncia puede resultar muy difícil o incluso imposible si lo hago de golpe, pero puede ser relativamente fácil si lo hago de forma gradual, empezando por pasitos pequeños para luego dar otros más grandes. Es probable que en la actualidad no me sienta preparado para hacerlo. Basta con estar dispuesto a que algún día pueda hacerlo, al menos en parte, y por ahora mejor no forzarme, lo que probablemente acabaría en fracaso.

Inicialmente de lo que se trata es de ver si renunciar, reducir o aplazar a alguna aspiración sería beneficioso en balance para mi felicidad y la de los demás, y cuando lo vea claro puedo aspirar a poder conseguirlo algún día. Una vez hecho esto, en el momento en que simplifique mi vida ello será experimentado como un acto de liberación. Una vez pruebo un poco simplicidad, cada vez es más fácil profundizar en ella.