

7.7.2. Tipos de relaciones

Según las investigaciones que se han llevado a cabo, para la mayoría de personas cuantas más relaciones tienen y cuanto de más calidad son más bienestar tienen, siendo según dichas investigaciones más importante la calidad (lo satisfactorias que son las relaciones, así como el soporte y la confianza que hay en las mismas), que no la cantidad de relaciones. Por ello, si cultivo especialmente las relaciones cercanas ello será en beneficio de mi felicidad. Al mismo tiempo, lo anterior es una media estadística, ya que algunas personas pueden ser muy felices estando solas, como algunos yoguis o ascetas que viven una vida retirada y solitaria en alguna ermita o cueva dedicados a la meditación y afirman ser muy felices o incluso haber llegado a un estado de iluminación.

Por ello, en cuestión de relaciones no existe una fórmula universal aplicable a todo el mundo. Tal vez la clave sea experimentar y conocerme a mí mismo para en base a ello decidir qué tipo y qué número de relaciones quiero tener y cuáles quiero priorizar en cada momento. Soy libre de decidir si quiero tener pareja o no, si quiero o no tener hijos, si deseo una relación más cercana o más lejana con mis familiares, si opto por muchos o pocos amigos, si quiero más o menos proximidad con mis compañeros de trabajo o vecinos o si me apetece tener mascota o no.

Me puedo intentar crear un entorno que sea adecuado para mí en el que me sienta querido, aceptado, cuidado y respetado, rodeándome de relaciones gratificantes. Si estoy en un ambiente humano que no va conmigo, puedo intentar cambiar mis actitudes, cambiar las actitudes de los demás o cambiar de ambiente. Hay muchos tipos de ambientes y personas diferentes, por lo que puedo buscar las piezas adecuadas.

A continuación podremos aprender cómo desarrollar relaciones satisfactorias con la pareja, los hijos, los familiares, los amigos, los conocidos y los animales. Si se ha elegido este orden no es porque sea un orden de prioridad, sino que se trata de un orden arbitrario. Cada persona puede dar a cada tipo de relación el grado de prioridad que estime pertinente.

7.7.2.1. Pareja

Para quien tiene pareja, suele constituir una de las relaciones más importantes. El vínculo que de forma natural formamos con nuestra pareja puede ser muy fuerte y bello. Cuando hay enamoramiento surge un sentimiento intenso de pasión, poesía y romanticismo, de adoración, idealización y admiración hacia la persona amada, con una fuerte necesidad de estar con ella, de agradarla, cuidarla y darle. Es un sentimiento tan intenso que pensamos constantemente en la persona amada e incluso el funcionamiento de nuestro cuerpo se revoluciona.

El enamoramiento sólo dura un cierto tiempo, normalmente entre 10 meses y cuatro años, pero luego puede convertirse en amor, en un sentimiento positivo más tranquilo de conexión y unión, un profundo afecto, un deseo de estar con la persona amada, de darle y de protegerla. Son sentimientos placenteros y que nos suelen proporcionar apoyo, cuidado, protección y comunicación. Quien tiene pareja con frecuencia siente que tiene un pilar fundamental en su vida en el que se puede apoyar. A veces hay un sentimiento de comunión y trascendencia. No es de extrañar, por tanto, que para la mayoría de personas esta relación es la que más contribuye a su bienestar personal, a pesar de que a veces suponga renuncias, sacrificios y conflictos.

Para determinadas personas este tipo de relación es importantísimo y para otras menos; para algunas no es necesaria. Hay personas de todo tipo y esa diversidad es natural. ¿Me conozco a mí mismo y soy coherente con lo que realmente quiero?

Si no necesito esta relación y opto por permanecer soltero, disfruto de mi soltería y de todas sus ventajas, como la libertad y el espacio propio. Según las investigaciones sobre el bienestar, en promedio son algo más felices quienes tienen pareja, pero ello sólo es una media estadística, ya que algunos individuos son más felices sin pareja. De hecho, en un experimento que se llevó a cabo en la Universidad de Wisconsin y que consistió en observar con una máquina de resonancia magnética el funcionamiento del cerebro de 175 personas el Doctor Richard Davidson descubrió que la persona que más activada tenía la zona del cerebro relacionada con emociones agradables era justamente un moje budista que estaba soltero.

Ahora bien, si estoy soltero pero no estoy satisfecho con mi soltería o si me gustaría tener pareja pero no la tengo porque mi amor no es correspondido o por miedo al compromiso, me sentiré mejor si trabajo estos “temas específicos”, de los que hablaremos en el Nivel Avanzado¹.

Parece que la clave para ser feliz no es tanto si tener o no una relación de pareja, sino que en caso de tenerla que ésta sea satisfactoria. Nos ayudará a conseguirlo si nos orientamos a mantener una relación basada en el amor, la amistad, el respeto, la admiración, la compenetración y la confianza mutua, en que exista apoyo, cuidado y protección; una relación en que haya buen entendimiento, complicidad y una convivencia agradable y fácil, así como preferiblemente también una placentera vida sexual.

¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.1.A. Soltería insatisfactoria), 7.7.2.1.B. Amor no correspondido) y 7.7.2.1.C. Miedo al compromiso.



Normalmente la relación será más estrecha si expresamos nuestro amor con muestras físicas de afecto, como abrazarse o acariciarse, así como con gestos y detalles, acercándonos a nuestra pareja especialmente cuando necesita atención, afecto o apoyo. Nos suele gustar recibir calor humano, que nos mimen, nos endulcen la vida y nos intenten hacer felices.

Si tenemos una gran consideración y valoración el uno por el otro ello ayudará a que la relación sea satisfactoria y dure y podemos conseguirlo si nos focalizamos en lo que nos gusta el uno del otro y de la relación, aceptando lo que nos gusta menos y valorando y elogiando lo que nos gusta más. Muchas veces los primeros meses estamos tan enamorados que sólo vemos cosas positivas y estamos ciegos frente a lo que en condiciones normales no nos gustaría. Cuando pasan los efectos de las sustancias del enamoramiento, empezamos a ver defectos y fallos, pudiendo incluso llegar al extremo opuesto de sólo ver cosas negativas y ser muy críticos y recriminatorios. Para evitarlo podemos cultivar los pensamientos y sentimientos positivos sobre el otro, así como ser generosos en el agradecimiento y el reconocimiento.

Asimismo favoreceremos la relación si evitamos ataques negativos y agresivos, el criticismo, las recriminaciones y la culpabilización. Podemos tener una queja sobre una acción concreta, pero es preferible evitar la crítica negativa sobre el carácter y la personalidad de la pareja, así como las actitudes despectivas, la burla o el humor hostil y sarcástico. Si cultivamos con nuestra pareja las diferentes habilidades sociales que hemos aprendido² ello nos ayudará a tener una buena relación.

En el Nivel Avanzado profundizaremos en el reto de cómo conseguir una relación de pareja satisfactoria y duradera, así como en determinados “temas específicos” en este ámbito que suelen causar malestar, como los problemas de pareja, los celos, la violencia doméstica y la separación y divorcio³.

² Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.1.G. Separación y divorcio.

7.7.2.2. Hijos

Son muchas las personas con la necesidad de tener hijos. Ello es lógico desde un punto de vista biológico, pues lleva a la perpetuación de nuestros genes. Algunas personas tienen un deseo muy fuerte y acuciante, otras tienen menor necesidad y otras ninguna. Esa diversidad es natural y la clave para la felicidad tanto de los padres como de los hijos es decidir si se van a tener hijos o no y cuántos en base a lo que será más conveniente para el bienestar de todos y no en función de lo que es usual o de lo que el entorno social espere de nosotros.

Tener hijos nos puede ayudar a sentirnos unas personas más plenas y autorrealizadas. Aunque el impacto de tener hijos en nuestro bienestar personal depende mucho de cada caso, suele ser una fuente de gran satisfacción y suele llenar la vida (aunque normalmente sólo en parte). Por nuestro bienestar y el de nuestros hijos, es conveniente que esta decisión sea responsable y bien reflexionada, ya que la felicidad de los hijos depende en gran medida de los padres. Por tanto, valorar el bienestar implica que si se tiene un hijo es para ejercer como unos padres que cubren sus diferentes necesidades tanto físicas como emocionales y para hacer lo que esté en nuestras manos para que sean felices.

Asimismo, conviene ser conscientes de que para la mayoría de padres tener hijos deteriora el bienestar conyugal, al menos durante unos años. Evitaremos decepciones si sabemos que supone gran inversión de tiempo y de energías, que implica renunciaciones y que habrá momentos de cansancio en que la calidad de vida baje, sobre todo durante los primeros años. Pero si, siendo conscientes de todo ello, tenemos claro que queremos tener hijos, pues adelante. A cambio de nuestras renunciaciones, podemos obtener una gran satisfacción y un sentimiento de amor muy fuerte, además de contar probablemente con su amor y apoyo a lo largo de nuestra vida.

Una vez tenemos un hijo, las claves para cuidar de él y tener una relación satisfactoria están en un manual de instrucciones interno con el que hemos nacido; el conocimiento ya lo llevamos dentro de nosotros en forma de instintos y basta dejarse llevar por ellos, tal como han hecho la mayor parte de las madres y padres durante la mayor parte de la historia. Informarse, leer y consultar a pediatras y psicólogos infantiles nuestras dudas es beneficioso tanto para los hijos como para los padres, pero probablemente las claves sobre cómo tratar a nuestros hijos están en seguir nuestros instintos y nuestra racionalidad para analizar cada situación.



Uno de esos instintos es esa fuerte necesidad que tenemos de que nuestros “cachorritos” estén bien y de cubrir sus diferentes necesidades: alimentación saludable, higiene, abrigo, protección, seguridad, cuidados, amor, contacto físico, atención, diversión, juego ... El niño está programado para emitir señales que indiquen sus necesidades en cada momento y yo estoy programado para captarlas de forma natural e instintiva. Por ello, sintonizo con mis instintos y con los de mi hijo y entiendo sus señales y estados de ánimo, sobre todo de nerviosismo y tristeza. Averiguo qué necesita y se lo proporciono, intentando crear alrededor del niño un clima de seguridad, tranquilidad, paz, alegría y diversión.

Para conseguir lo anterior contamos con poderosos mecanismos internos. Para empezar, nuestro cuerpo genera sustancias que provocan un fuerte instinto de protección, cuidado, amor y ternura, de dar y satisfacer. Suele ser un sentimiento muy especial y poderoso. El hijo depende totalmente de nosotros para su supervivencia y por ello ese intenso impulso interior nos lleva muchas veces a dar prioridad a las necesidades de las crías por encima de las nuestras propias, incluso en algunos casos a dar la vida por ellos.

Suelto y libero mis sentimientos de cariño y dulzura. Me dejo llevar por los efectos de las sustancias segregadas por mi cuerpo y proporciono a mis hijos muestras de afecto como besos, caricias, abrazos, cosquillas, palabras bonitas y elogios. Los orfanatos de algunos países en que los cuidadores raramente tocan a los niños y mucho menos les dan afecto y amor ofrecen una triste evidencia de que los cerebros de los niños que han sufrido negligencia no se desarrollan de forma normal. Puedo decir a mi hijo que le quiero mucho, que es guapo, bueno y capaz y que para mí es maravilloso, creando una familia en que cada uno de sus miembros sea amado y aceptado con orgullo por lo que es.

Al ser amoroso, considerado y sensible con mis hijos, tienden a amarme y confiar en mí. Si soy un padre adorable ello tiende a volver a mí como un boomerang. Probablemente en mis manos está el mantener con mis hijos unas relaciones armoniosas y

estupendas, que me llenen y me satisfagan enormemente.

En el Nivel Avanzado profundizaremos en cómo relacionarnos con nuestros hijos, cómo educarlos y cómo conseguir que sean felices, así como en determinados “temas específicos” en este ámbito que suelen causarnos malestar, como es el caso de los problemas de relación con los hijos, sus problemas de conducta, la insatisfacción por no poder tener hijos y los problemas de las madres/padres solteros⁴.

7.7.2.3. Familiares

Además de la pareja y los hijos, las relaciones con otros familiares, especialmente con padres y hermanos, siempre han solido ocupar un lugar importante para el ser humano y suelen generar vínculos especiales, incluso si no nos llevamos todo lo bien que nos gustaría. Son clave en la infancia. Suele ser un entorno donde hay amor, afecto, ayuda, cuidado y protección, salvo en las familias disfuncionales, en las que no se cubren adecuadamente las necesidades de los hijos. En cualquiera de los casos, normalmente “los lazos de sangre” constituyen un refugio protector con el que podemos contar en caso de que las cosas nos vayan mal, cayéndonos a esa red de seguridad en vez de caer al suelo.

Esos vínculos especiales tienen su lógica biológica, pues durante la mayor parte de la historia del ser humano hemos vivido en bandas de recolectores-cazadores, que eran de tipo esencialmente familiar. Se solía tratar de grupos compuestos por unas pocas decenas de personas emparentadas sí y el apoyo existente dentro del grupo era fundamental para la supervivencia. Fue en esa época cuando se creó nuestro mapa genético y hemos heredado los genes de vinculación a la familia.

Algunas personas tienen una fuerte necesidad de compartir tiempo con su familia y otras menos o tal vez ninguna. ¿Me conozco a mí mismo y funciono en consecuencia? Si la familia es para mí una fuente de gran satisfacción, puedo promover y participar en comidas, actividades y eventos familiares, mantenerme en contacto con mis familiares e interesarme por ellos.

Algunas relaciones familiares son altamente satisfactorias, mientras que otras no lo son. A ello contribuye el hecho de que, a diferencia de los amigos o la pareja, a los familiares no los elegimos y por tanto podemos tener sintonía, afinidad y complicidad o no. En cualquier caso, por mi propio bienestar es mejor que me focalice en lo positivo aceptando lo que me gusta menos y valorando, reconociendo y agradeciendo lo que me gusta más.

⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.2. Hijos.



Si siento rencor por algo que me hicieron mis padres en la infancia, en aras a mi bienestar me puedo abrir a perdonar y liberarme del pasado⁵. Para ser feliz no es necesario que sienta adoración por ellos, pero sí liberarme de sentimientos que me hagan daño.

Para cultivar un clima de buenas relaciones con la familia puedo afirmar y visualizar de vez en cuando que tengo unas relaciones cordiales, armoniosas, respetuosas y pacíficas con los miembros de mi familia, así como cultivar los pensamientos y sentimientos sociales positivos y las habilidades sociales⁶. Si a pesar de ello tengo problemas de relación con familiares que me hacen sentir mal, seré más feliz si trabajo este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado⁷.

7.7.2.4. Amigos

Los amigos acostumbran a ser una fuente de satisfacción. Cuando se hacen encuestas sobre lo que valoran las personas, mucha gente coloca a los buenos amigos casi arriba de todo, junto con su trabajo, la familia o la salud. Suelen ser clave en la adolescencia. Como a los amigos los podemos elegir, muchas veces hay una especial sintonía, afinidad y complicidad.

Para algunas personas esta necesidad es mayor y disfrutan dedicando mucho tiempo a compartir con los amigos y para otras es menor. Por otro lado, algunas personas necesitan tener muchos amigos y otras prefieren tener un círculo de amigos más reducido. La clave es crearme un círculo de amistad conforme a lo que realmente me hace sentir a gusto.

⁵ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

⁶ Ver el apartado 7.7.1. Las 3 bases de las relaciones satisfactorias.

⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.3.A. Problemas de relación con familiares.



Para forjar relaciones de amistad, el tiempo juega a mi favor. Por el simple paso del tiempo tendemos a desarrollar con las personas con las que nos relacionamos sentimientos de amistad, siempre que la relación no se enturbie con dinámicas negativas. Al igual que las plantas, que por inercia tienden a hacerse grandes, de forma natural crece el afecto y al final puedo acabar teniendo un bonito sentimiento de comunión y entendimiento e incluso convertirnos en amigos íntimos.

Solemos tener una cierta necesidad de un sistema de apoyo que se componga al menos de 2 ó 3 amigos íntimos, además de nuestra familia inmediata. Un amigo íntimo es alguien en quien realmente puedo confiar profundamente, que me acepta fácilmente tal como soy en todos mis estados de ánimo y conductas y que estará ahí con independencia de lo que me suceda, dando continuidad a mi vida en tiempos de grandes cambios, como un divorcio, la muerte de un miembro de la familia o un cambio de domicilio. Un amigo íntimo es alguien con quien puedo compartir mis sentimientos e inquietudes sobre mi vida. Como este reducido y selecto grupito de amigos íntimos es muchas veces el resultado de un proceso de selección natural, con ellos solemos tener una gran conexión y sentirnos muy cómodos.

Para hacer amigos, hay muchos medios. Además del lugar donde trabajo o estudio o de que la gente que ya conozco me presente a más personas, puedo encontrar en Internet o por otros medios información sobre círculos, networking, redes sociales, asociaciones y grupos con fines e intereses varios, ONGs o clubs. También puedo apuntarme a algún curso o deporte. Me puedo abrir y hablar con la gente, intentando tener una actitud amigable y predispuesta a desarrollar las relaciones. Si con alguien conecto y me siento a gusto, puedo proponerle algún plan o invitarlo.

La comunicación, el roce y el afecto van desarrollando la amistad de forma natural, pero al mismo tiempo la amistad es como una planta doméstica que necesita que se la riegue, pues de otro modo podría llegar a marchitarse. La amistad necesita ser cultivada, mostrando interés, contactando de vez en cuando por teléfono, email, chat, redes sociales o

del modo que sea para interesarse por los amigos, viéndose y compartiendo actividades.

También requiere que tengamos disponibilidad para ayudarles cuando nos necesiten, así como estar en los momentos clave de su vida en que esperan eso de nosotros, ya se trate de buenos momentos como un cumpleaños o una boda, como de momentos críticos, como una enfermedad o la pérdida de un ser querido. A veces ello implica un cierto sacrificio, pero a cambio podemos contar con el apoyo de nuestros amigos. Asimismo una de las claves para una amistad satisfactoria y duradera es cultivar los pensamientos y sentimientos sociales positivos y las habilidades sociales.

Con todo, es normal que ciertas amistades se vayan distanciando con el tiempo, sobre todo cuando dos amigos evolucionan de forma diferente o alguno de ellos tiene menos tiempo para cultivar la amistad debido a su relación de pareja, a sus responsabilidades familiares o de otro tipo o a otras causas. Es una realidad que no queda más remedio que aceptar con serenidad. Es natural incluso perder amigos y al mismo tiempo que vayan apareciendo nuevas amistades.

7.7.2.5. Conocidos

No sólo necesitamos relacionarnos con nuestro círculo más íntimo, sino también con compañeros del trabajo, vecinos, clientes, proveedores, dependientes de las tiendas donde compramos... todas las personas que nos rodean y con las que tenemos trato.

Aunque estas relaciones inciden menos en nuestro nivel de bienestar personal, tener una relaciones respetuosas, armoniosas y cordiales con ellas nos hace sentir conectados, integrados, a gusto y bien, además del hecho de que de algunas de esas relaciones pueden surgir verdaderas amistades.

Para conseguir esas relaciones satisfactorias con la gente de nuestro entorno basta con cultivar los pensamientos, sentimientos y actitudes sociales positivos que ya hemos aprendido.

Asimismo, podemos tomar la iniciativa de iniciar la comunicación con esas personas, aunque todavía no las conozcamos. Es normal que romper el hielo del silencio no sea fácil, pero cuando lo hacemos y nos comunicamos nos damos cuenta de que hay mucha gente que también está abierta a comunicarse y relacionarse con nosotros. Podemos iniciar una conversación haciendo una pregunta o comentario sobre una situación común o lo que hace la otra persona, pidiéndole u ofreciéndole algo, preguntándole cómo hacer algo o cualquier información o duda práctica. También podemos simplemente saludarla y preguntarle qué tal va todo. Conversamos de temas esencialmente positivos y en tono respetuoso. Si me colocan distancia o rechazo, simplemente lo acepto. Algunas personas no se abren, por timidez, desconfianza o la causa que sea, pero otras sí.

Si soy bondadoso con la gente que tengo alrededor esa bondad me tiende a ser

devuelta. Puedo ser especialmente sensible hacia aquellas personas de mi entorno que por algún motivo sufren o atraviesan una situación difícil.

7.7.2.6. Animales

Nuestra necesidad de amar y ser amado también tiene lugar con los animales, sobre todo con los domésticos. Nos solemos encariñar con nuestras mascotas y muchas personas las quieren como si fuesen hijos. Los animales de compañía pueden aportar mucho: amor, compañía, ternura, fidelidad, confianza. Algunas personas tienen una gran conexión natural con los animales y otras menos.

Si decido tener una mascota, se sentirá más feliz si la trato con respeto y amor, cuidándola, dándole una alimentación sana y cubriendo el resto de necesidades que pueda tener. Si soy sensible a las señales que emite sabré en todo momento si tiene hambre, si necesita salir a pasear, si está alegre o triste, tranquilo o nervioso. Si tiene miedo y está nervioso, lo puedo calmar y darle seguridad. Si está triste, necesitará cariño y compañía. Mi mascota está en buenas manos y es feliz.

Puedo ser también sensible y respetuoso con el resto de los animales. Tienen sistema nervioso y ello les convierte en seres sensibles con capacidad para sentir placer y sufrimiento, por lo que si los tratamos con consideración y afecto ayudaremos a tener un mundo más agradable para todos en el que vivir. Puedo tomar conciencia de sus derechos y apoyarlos, contribuyendo a un mundo en que se trate a los animales con dignidad.

7.7.3. Necesidades vinculadas a las relaciones

Existen varias necesidades del ser humano vinculadas a las relaciones: la de pertenencia al grupo, la de solidaridad, la de igualdad, estatus y distinción y la de sexualidad.

7.7.3.1. Pertenencia la grupo

Una de las características innatas propias del ser humano es la necesidad de pertenencia al grupo. Es lógico que estemos diseñados genéticamente para ello, dado que cuando se fue desarrollando nuestro mapa genético vivíamos en medio de la naturaleza en bandas dentro de las cuales los individuos cooperaban y se ayudaban entre sí y dependían del grupo para la supervivencia. Un hombre solo en medio de una selva lo tiene más difícil para sobrevivir que si está dentro de un grupo. Por ello solemos tener

un sentimiento de identidad hacia un grupo o, mejor dicho, hacia varios grupos, como el grupo de amigos, nuestro equipo de fútbol, nuestra ciudad y nuestro país, además de sentirnos europeos y occidentales.

Algunas personas tienen esta necesidad de forma muy acusada y participan activamente y con un fuerte sentimiento en los grupos formando una piña; otras personas, en cambio, lo tienen menos desarrollado o tal vez nada. Es un sentimiento que aporta sensación de unión, arraigo, vinculación, afecto, identidad, apoyo y protección.

Puedo intentar satisfacer esta necesidad en la medida en que lo estime conveniente. Existen muchos grupos, círculos, asociaciones con todo tipo de fines e intereses, equipos deportivos, coros musicales, etc. Si investigo por Internet o pregunto a otras personas seguro que puedo encontrar alguno que encaje conmigo.

Si cultivo los pensamientos y sentimientos sociales positivos y las habilidades sociales ello me facilitará relacionarme bien con el grupo. Si no fuese el caso y por el motivo que fuere tengo problemas de integración en el mismo que me hacen sentir mal, mejoraré mi bienestar si trabajo con este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado⁸.

Al mismo tiempo, como con tantas cosas, conviene cultivar el equilibrio y la moderación. Un exceso de sentimiento de grupo puede generar hostilidad hacia otros grupos, mientras que si lo canalizo de una forma pacífica, abierta, inclusiva y tolerante, mostrando respeto hacia otros grupos y sentimientos de identidad, ello contribuye a que todos nos sintamos bien. Puedo mantener un saludable equilibrio entre mis sentimientos de pertenencia al grupo y un espíritu universal y abierto, teniendo una vinculación hacia el lugar donde vivo y al mismo tiempo sintiéndome ciudadano del mundo.

7.7.3.2. Solidaridad

Los seres humanos tenemos en nuestra naturaleza la necesidad de ayudar a los demás, aunque nos sean desconocidos, y especialmente a los más necesitados y a los que sufren más. Nos identificamos con la especie humana en su conjunto y necesitamos estar no sólo nosotros bien, sino que los demás también lo estén.

Esta necesidad de solidaridad es más acusada en unas personas que en otras y también puede variar en las diferentes fases de nuestra vida, pues en cada fase cambian nuestras prioridades. Algunas personas son tan altruistas que dejan una vida cómoda y segura por una vida entregada a cuidar de los necesitados.

En la medida en que tengo esta necesidad, ¿la reconozco y le doy cabida en mi vida? Me llena y me hace sentir bien el hacer algo por los demás, además de dar sentido a mi vida. Para ello, puedo contribuir a construir un mundo mejor dedicando dinero, tiempo

⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.1.A. Problemas de integración en el grupo.

o energías a alguna causa altruista.

Si tenemos una actitud de ayuda, ello contribuye a que los demás puedan acceder al bienestar, especialmente los que han tenido la mala suerte de partir de una situación menos favorecida. Hay personas que por el simple hecho de haber nacido en el lugar o en la familia en que les ha tocado no tienen acceso a los niveles más básicos de alimentación, sanidad, seguridad o libertad. Para bastantes personas, la falta de acceso a la educación y la cultura les dificulta poder acceder a estas necesidades. Algunos individuos todavía tienen menos fortuna y ven cómo sus derechos humanos y su dignidad son claramente vulnerados. Hay muchas personas que tienen una semilla parecida a la nuestra, pero que han tenido la mala suerte de caer en un suelo menos fértil.

Existen muchas causas altruistas y tengo la posibilidad de elegir una o varias con las que me sienta especialmente identificado y tengan más sentido para mí. Puedo emprender un proyecto solidario o bien puedo ayudar a ONGs, fundaciones u otras entidades o personas que trabajen a favor de los derechos humanos, la alimentación, la salud o la educación. También está la posibilidad contribuir en proyectos de desarrollo en el tercer mundo o en la defensa de determinados colectivos que en algunos lugares no tienen los mismos derechos que el resto, como mujeres, niños, homosexuales o minorías. Puedo contribuir a la defensa de los derechos de los animales, hacer aportaciones a la investigación y divulgación de tratamientos médicos para curar enfermedades o apoyar a personas que por el motivo que sea están atravesando dificultades y padeciendo sufrimientos. Asimismo puedo contribuir al bienestar de las personas de mi entorno más cercano.

Si me desarrollo como un ser sensible, humano y bondadoso, que hace el bien, tendré la satisfacción de haber pasado por el mundo haciendo el bien. Si me quedase poco tiempo de vida, ¿qué desearía realmente: saber que mi vida ha sido estéril o que ha contribuido a hacer un mundo mejor? La práctica frecuente de las técnicas del amor hacia los demás y de la compasión⁹ me lleva a desarrollar el altruismo, contribuyendo todo ello a que tenga una felicidad duradera.

7.7.3.4. Igualdad, estatus y distinción

Tenemos la necesidad de una cierta igualdad, es decir, de que tengamos los mismos derechos e incluso que se nos dé es mismo respeto y el mismo trato, sin que existan privilegios, por lo que es una necesidad relacionada con la de justicia. También está la necesidad de igualdad de oportunidades e incluso de una cierta igualdad económica. Por ello a lo largo de la historia han tenido lugar tantos movimientos sociales y políticos para reclamar la igualdad.

Pero paradójicamente también tenemos la necesidad de estatus y admiración, que puede

⁹ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

resultar en cierto modo contraria a la anterior. Para algunos individuos es una fuerza muy potente que les impulsa a trabajar y a luchar por subir de posición, ya sea mejorando su clase social, prestigio, reputación, poder, fama, influencia, imagen o de otra manera.

Y también está la necesidad de distinción, relacionada con la de creatividad, que es la de tener nuestra identidad propia y diferente a los demás, que nos lleva a veces a buscar diferenciarnos de los demás en nuestra manera de vestir, de decorar nuestra casa o de otras formas. A veces se busca también esa distinción mediante símbolos de estatus, como un coche de gama alta, un reloj caro o ropa de marca, confluyendo esta necesidad con la de estatus.

Compatibilizar y canalizar adecuadamente estas tres necesidades no siempre es fácil, pero seremos más felices si lo hacemos, especialmente en lo que se refiere a la necesidad de estatus. Ésta tiene ventajas e inconvenientes para nuestro bienestar y el de los demás, pero en cualquier caso está dentro de nosotros, en algunas personas más que en otras, por lo que la podemos aceptar y disponernos a canalizarla de una forma equilibrada para nuestra felicidad y la de los demás.

Cabe aprovechar esta fuerza motora como combustible para progresar, mejorando áreas de nuestra vida que son beneficiosas para nuestra calidad de vida y la de los demás, como aprender, trabajar, prosperar, intentar hacer las cosas bien o hacer algo por un mundo mejor en el que vivir. Al mismo tiempo, nos sentiremos más felices si tratamos de mantener nuestra necesidad de estatus dentro de unos límites moderados y equilibrados, de forma que sepamos apreciar y estar satisfechos con lo que tenemos y hemos alcanzado.

Esta necesidad suele ir unida a la competitividad y la comparación. Un grado moderado de competitividad nos impulsa a nuestro desarrollo y al del mundo en su conjunto, pero podemos evitar cualquier exceso que no nos haga sentir bien a nosotros o a los demás. Del mismo modo, si canalizamos positivamente nuestra tendencia a compararnos, nos puede servir para aprender aspectos positivos de otras personas, admirarlas sanamente e inspirarnos en ellas para mejorar algunos aspectos de nuestras vidas. Las personas que ya han conseguido algo que estamos buscando pueden convertirse en faros que nos marcan el camino a seguir.

Al mismo tiempo, seremos más felices si nos comparamos con situaciones de otras personas que nos parecen menos favorables que las nuestras y si aceptamos que inevitablemente en muchas áreas hay personas que están en una situación en la que nos gustaría estar, del mismo modo que en muchas áreas nosotros estamos en una situación en que a otras personas les gustaría estar.

De hecho, si soy competitivo y tengo tendencia a la comparación, mi bienestar personal puede mejorar si hago afirmaciones y visualizaciones en que me focalizo en la idea de que reduzco la competitividad y la comparación, así como en la idea de sencillez y de que estoy contento con lo que tengo y lo valoro. Si todo ello no es suficiente, probablemente esa tendencia hará que me sienta mal y para evitarlo convendrá que haga un trabajo más

a fondo con este “tema específico”, que se tratará en el Nivel Avanzado¹⁰.

Como las personas que nos rodean también tienen la necesidad de estatus y de igualdad, en nuestras relaciones con ellas podemos promover un ambiente de igualdad, discreción y razonable sencillez. Normalmente los ambientes en los que nos sentimos mejor son aquellos en que nos sentimos iguales los unos con los otros. Ello crea un clima de tranquilidad y naturalidad, sin sentirnos presionados para demostrar, aparentar o marcar estatus. Lo anterior no quiere decir que yo interiormente deje de ser consciente y esté satisfecho con mis capacidades y mis logros, pero no tengo por qué exhibirlos a los demás. Por otro lado, también puedo ser consciente de mis limitaciones y de las capacidades y los logros de los demás.

Normalmente seré más feliz si cultivo la simplicidad y la humildad que el orgullo y la presunción. Cuanto más sencillo sea y más contento esté con poco, menos presión y más paz interior tendré. Si somos humildes sufriremos menos cuando nos critiquen, nos desvalúen o desprecien. Además, ello nos ayudará a progresar más en la habilidad de ser feliz, ya que si somos modestos nos será más fácil reconocer que nos queda mucho por aprender y por mejorar.

Asimismo, cultivar la humildad nos ayuda a reducir nuestro ego y a ser menos egocéntricos, lo que contribuye a que vivamos más felices. Si soy objetivo, reconoceré que aunque yo crea que valga, en realidad soy un habitante más de entre los muchísimos millones de personas y animales que viven o han vivido en nuestro planeta y que la duración de mi vida es un simple abrir y cerrar de ojos en comparación con la eternidad del universo. Desde un punto de vista racional y científico, soy simplemente un grupito de átomos entre los muchos que existen en el Universo, sin que ninguna agrupación de partículas tenga valor ni lo deje de tener o sea ni superior ni inferior a otro grupito.

A veces tenemos creencia irracional de que los logros y el éxito son algo muy importante, que tenemos que ser los mejores en lo que hacemos y destacar o de que el fracaso es algo terrible. Pero si observamos a las personas que han alcanzado ese supuesto “éxito”, comprobaremos que no tienen por qué ser más felices, ni estar más sanas, ni ser más queridas ni vivir más tiempo que los demás.

En realidad, ¿qué ley del universo dice que todos esos logros sean tan importantes? Puedo apreciar mis logros, pero soy mucho más que ellos. Posiblemente el mayor éxito sea una vida plena, equilibrada y satisfactoria en sus diferentes facetas, aprendiendo a equilibrar en nuestra vida el trabajo o estudios con el resto de dimensiones de que estamos compuestos. Si me esfuerzo por ser mejor o tener más valor, ello será en vano, ya que por mucho que me esfuerce nunca tendré más valor ni seré mejor de lo que soy o que los demás y será como correr sobre un rodillo de forma que corro y corro pero en realidad no avanzo nada.

Si la necesidad de estatus, prestigio social y aprobación es algo muy importante

¹⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.12.A. Personalidad competitiva.

en mi vida, si me siento especial, tengo una sensación de superioridad y de grandeza y una fuerte necesidad de presumir, exhibir y ponerme medallas a mí mismo, para ser realmente feliz me convendrá reducir ese narcisismo, cuestionándome las creencias que se esconden detrás de estas pautas, como la creencia de que soy superior, de que tengo más valor que los demás o de que necesito su admiración¹¹ .

En cuanto a la necesidad de distinción, tengo derecho a expresarla y ello me hará sentir bien, aunque en muchos ambientes me sentiré más aceptado y cómodo si lo hago con cierta moderación según el nivel de tolerancia de la gente que me rodea.

7.7.3.5. Sexualidad

La sexualidad es un elemento esencial para que exista la vida humana y gracias a ella perpetuamos nuestros genes con nuevas vidas. Aunque es un mecanismo que surgió biológicamente para reproducirnos, se ha desarrollado hacia una variedad de modalidades no estrictamente orientadas hacia la procreación pero que suelen ir acompañadas de placer y satisfacción. El placer sexual es complejo, ya que incluye el placer visual, el táctil, el auditivo, el olfativo y el placer de hacer lo que nos gusta, así como con cierta frecuencia amor, sensación de saciedad y serenidad tras el coito. Nuestra faceta sexual es algo saludable y nos hace sentir a gusto y bien. Es una fuerza que puede ser muy potente en el ser humano, sobre todo en determinadas etapas de nuestra vida.

Somos libres de ejercer o no esta faceta y ambas opciones nos pueden llevar a una vida altamente satisfactoria. Si optamos por tener una vida sexual, podemos intentar disfrutar y estar en armonía con nuestra sexualidad, ya esté orientada hacia personas del sexo contrario, de nuestro mismo sexo o ambos, ya tenga lugar en el seno de una pareja estable o sea a través de relaciones esporádicas, ya sea a solas conmigo mismo o con otras personas y ya sea de una forma más sencilla o envuelta con juegos eróticos o con fantasía. Somos seres complejos y diversos, por lo que es normal que hayan muchos tipos de gustos, inclinaciones y fantasías. Todo ello es natural y puede contribuir al bienestar, siempre que esté dentro del respeto hacia los demás.

Tengo derecho a autorrealizarme en el plano sexual, pudiendo confiar y dejarme llevar por mis instintos y por mi cuerpo y permitiendo que afloren mis gustos y emociones: deseo, excitación, fantasía, placer, amor, ternura, cariño. Si la educación que recibí construyó un dique para contener esas aguas, puedo romperlo ahora y dejar que sigan su curso natural. Tengo derecho a liberar a mi niño interior de posibles encorsetamientos, tabúes y prohibiciones y dejar que mi cuerpo se auto-exprese libremente.

Puedo encontrarme a mí mismo probando y experimentando, descubriendo qué tipo de actos sexuales me gustan, con qué tipo de personas, si necesito un preámbulo afectivo

¹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

o no antes de acto sexual. Si mi cuerpo necesita dar caricias, besos, abrazos o palabras bonitas, dejo que lo haga en a medida en que sea de agrado para la otra persona. Si me pide determinados juegos o posturas sexuales, se lo puedo proponer a mi compañero o compañera sexual. Puedo crear una comunicación con mi pareja para que los dos sepamos qué nos gusta a cada uno e intentar complacernos mutuamente.

Salvo que tenga compromisos que me lo impidan, si me apetece seducir a alguien, sencillamente puedo hacerlo y si deseo tener una experiencia sexual con alguien, puedo intentarlo.

Si me focalizo en los aspectos que más me gustan de mi pareja o compañero, ya sea de su cuerpo, de su persona o de la forma de tener sexo, disfrutaré más de la sexualidad. Asimismo, tendré más placer si saboreo la experiencia, tomando conciencia de mi disfrute y concentrándome en él. Puede ser una buena idea describirme mentalmente qué está sucediendo en el acto sexual como si fuese un narrador que lo está presenciando y recrearme mentalmente en ello, realizando la experiencia y expresando lo que siento, mental o incluso verbalmente.

Existen determinados problemas que nos pueden dificultar disfrutar de nuestra sexualidad, por lo que podemos aumentar nuestro nivel de satisfacción si trabajamos con esos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado. Uno de ellos es sentir inhibición, vergüenza o asco hacia la sexualidad y hacia ciertas prácticas debido a haber tenido una educación represiva, lo que nos impide disfrutar y estar cómodos con nuestra sexualidad¹². Otro más grave es haber tenido alguna experiencia negativa o traumática que haya dañado nuestra sexualidad¹³. Y también están los problemas de erección, eyaculación precoz, falta de orgasmo o retraso del mismo, falta de deseo, falta de lubricación por parte de la mujer, dolor durante el coito, voyerismo y otros problemas sexuales¹⁴. Asimismo, algunas personas sufren porque no aceptan su homosexualidad¹⁵ o porque viven en un entorno homófobo¹⁶ y otras porque desearían pertenecer al sexo opuesto¹⁷.

Otra causa de malestar es la adicción al sexo o a la pornografía, que se caracteriza por un deseo imperioso y muy difícil o imposible de controlar de tener sexo o de consumir pornografía como lo más importante o una de las cosas más importantes en la vida, lo

¹² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4. Sexualidad.

¹³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 3.2.3.A. Traumas, 3.2.3.B. Abusos y carencias afectivas en la infancia y 3.2.3.C. Abusos sexuales.

¹⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.A. Problemas sexuales.

¹⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.B. Homosexualidad no aceptada)

¹⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.C. Homosexualidad en un entorno homófobo.

¹⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.D. Problemas de identidad de género.

que hace sentir mal y afecta negativamente a las relaciones personales y laborales¹⁸.

7.8. NECESIDADES DE RELACIÓN EN EL ENTORNO

No sólo nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás, sino también con nuestro entorno. Como dependemos de él para sobrevivir, hemos desarrollado una serie de necesidades relacionadas con el mismo cuya satisfacción nos puede ser de ayuda para el reto de la vida: la necesidad de entorno y vivienda agradable, de pertenencias, de exploración y aventura, de naturaleza y de espiritualidad.

7.8.1. Entorno y vivienda agradable

Tenemos una cierta necesidad de disfrutar de una buena relación con el lugar donde vivimos. Nos pasamos muchas horas viviendo en el mismo y es lógico que si nos gusta, ello nos aporte satisfacción y bienestar.

A lo largo de una evolución genética de millones de años hemos desarrollado hipotéticamente una sensibilidad hacia nuestro medio ambiente. Así, cuando un paraje es prolífico para la vida, algo en nuestro interior lo detecta y se activa en nosotros un sentimiento de belleza, bienestar y placer. Nos puede llegar a parecer un auténtico paraíso.

Algunas personas tienen una mayor sensibilidad hacia su entorno que otras. Si tenemos esta necesidad, podemos reconocerla y, si lo consideramos oportuno y tenemos la posibilidad, disponernos a que quede satisfecha.

El primer paso para conseguirlo consiste en aceptar lo que menos nos gusta de la localidad donde vivimos y de nuestro hogar y en apreciar lo más positivo, focalizándonos en lo segundo. Otra manera de cubrir esta necesidad es intentar disfrutar de nuestra ciudad y de todas las posibilidades que nos ofrece, yendo de vez en cuando a los rincones, calles, tiendas, restaurantes, bares o parques que más nos gusten y saboreando esos lugares que nos resultan agradables.

También podemos amoldar nuestra casa a nuestro gusto y a nuestras necesidades, eligiendo los colores, muebles y ornamentos que sean expresión y reflejo de nosotros y haciendo de nuestro hogar un lugar con el que tenemos buen “feeling” y armonía.

Si sé que el lugar apropiado para mi es otro, me puedo abrir a la posibilidad de encontrarlo algún día, de vivir en esa localidad, barrio o lugar que más o menos encaja conmigo y en la casa en la que me siento a gusto o incluso que es para mí un santuario y un refugio en el

¹⁸ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos y consultar en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas.

que puedo retirarme a descansar y relajarme. Si no puedo o no quiero vivir en un lugar más agradable, lo mejor que puedo hacer es estar en paz y a gusto con el lugar donde vivo.

7.8.2. Pertenencias

También necesitamos objetos personales y pertenencias, como ropa, artículos para el hogar, libros, música y diversos tipos de utensilios, desde el vehículo para el que lo necesita para moverse hasta la lavadora para quien lava con ella. Tenemos un apego a los utensilios que probablemente se remonta hasta antes de que el ser humano existiese como tal, pues las especies que nos precedieron ya habían inventado instrumentos y basaron su estrategia de supervivencia en ellos, a diferencia de la mayoría de las especies. Es, por tanto, lógico que necesitemos tener útiles y enseres personales.

Ya desde la más tierna infancia una de las cosas que más nos gusta es que nos regalen objetos, especialmente si podemos jugar con ellos. Nos sentimos atraídos por los mismos como imanes, tenemos un concepto innato muy claro de la propiedad y a veces nos peleamos con otros niños por el mismo juguete. Con todo, esta necesidad de pertenencias y propiedades varía mucho entre personas; algunas tienen un fuerte apego a sus pertenencias y otras tienen poco o ninguno.

Si bien generalmente la relación con nuestras pertenencias nos aporta mucha menos satisfacción que la relación con las personas, también podemos acabar desarrollando una relación con las mismas y muchas veces les cogemos cariño, especialmente si son las que nos gustan, aunque sólo se trate de cosas.

Para obtener satisfacción en esta faceta de mi ser puedo, en la medida de mis posibilidades, elegir tener la ropa que disfruto llevando, los libros y la música que me gustan, los muebles que son a mi gusto, los aparatos, instrumentos y herramientas que quiero o el vehículo con el que tengo buena relación y que me da placer conducir. Disfrutaré más de esos objetos si los valoro y me siento agradecido por poder usarlos. De vez en cuando puedo revivir la ilusión que me hacía adquirir tal objeto y el posterior placer al conseguirlo.

Al mismo tiempo, conviene tener claro que aunque ciertas pertenencias nos pueden ser útiles, nuestra felicidad no depende de nuestras propiedades ni de las cosas externas. Es más, el apego a las mismas es causa de malestar.

Asimismo seremos más felices si en vez de comprar compulsivamente cultivamos la moderación y dosificamos a la hora de adquirir nuevas pertenencias. Realmente sólo necesitamos adquirir aquellos objetos que vamos a usar y disfrutar o que nos hagan una especial ilusión, y podemos prescindir del resto. Si compro compulsivamente para mejorar mi felicidad me convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”¹⁹.

Incluso nos podemos permitir regalar o tirar todas aquellas cosas que desde hace más

¹⁹ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos y consultar en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas.

de un año no usamos ni disfrutamos, pues posiblemente más que un activo constituyen un pasivo que ocupa espacio y estorba. Me libero de trastos y me rodeo de aquello que realmente me da utilidad y placer.

7.8.3. Exploración y aventura

Durante la mayor parte de la historia del ser humano hemos vivido como nómadas que cada cierto tiempo, cuando ya habíamos agotado los recursos en el entorno en que estábamos asentados, recogíamos el campamento para ir en busca de un nuevo lugar con más recursos. Una vez asentados en un nuevo emplazamiento, rastreábamos el territorio en busca de frutas, frutos secos, frutos del bosque, animales de caza y otros alimentos. Esa vida nómada en medio de la naturaleza implicaba de vez en cuando aventura, enfrentarse a lo desconocido, lo incierto y en ocasiones a riesgos y peligros.



Es, por tanto, natural que hayamos desarrollado la capacidad y la necesidad de exploración, de buscar nuevos lugares. El nómada interior que llevamos dentro millones de personas nos pide cambiar de lugar de vez en cuando y es el que nos impulsa cuando llegan las vacaciones a dejar nuestros hogares para cambiar de aires. Aunque hoy en día muchas personas se pasan la mayor parte del tiempo en su oficina detrás de una pantalla de ordenador, en su casa o detrás del mostrador de una tienda, ese aventurero interior todavía vive y de vez en cuando necesita que lo estimulen.

Algunas personas inquietas y curiosas tienen esta necesidad de exploración y aventura en un grado muy alto e incluso deciden dejar su entorno estable por una vida aventurera y exploradora en otros lugares. Determinadas personas necesitan segregarse adrenalina y realizar deportes o actividades de cierto riesgo. Otras personas, en cambio, son poco o nada aventureras y es natural que haya todo tipo de personas y necesidades.

¿Me he encontrado a mí mismo en cuanto a esta faceta de mi vida? Si tengo esta necesidad, puedo reconocerla y, si lo considero oportuno, intentar satisfacerla, abriéndome a una vida en que de vez en cuando haya exploración y aventura. Puedo explorar mi ciudad, curiosear, descubrir rincones con personalidad, restaurantes interesantes, tiendas curiosas o lugares especiales, del mismo modo que cuando un perrito sale a pasear le encanta husmearlo y olerlo todo. Si observo más a mi alrededor descubriré cosas y detalles en los que nunca antes me había fijado.

También puedo intentar explorar mi país u otros países, si tengo esa oportunidad. Los viajes suelen ser un enorme placer para un espíritu explorador. Es un gusto planificar un viaje y tener la ilusión antes del mismo, es un placer realizarlo y es un gozo recordarlo y revivirlo posteriormente. Cuando decido hacer un viaje que me hace ilusión en ese momento pasa a ser un horizonte en mi vida, algo bueno que va a llegar dentro de un cierto tiempo y que mantiene focalizada mi mente en esa meta positiva. Es fantástico llenar mi vida de horizontes y proyectos estimulantes. Al mismo tiempo, los días en que realizo el viaje pueden ser una experiencia sumamente gratificante y memorable. Tendemos a usar y desgastar en el día a día los mismos circuitos neuronales y al viajar lo que hacemos es darles descanso para pasar a usar otros. Es por ello que nos sirve para dar reposo a nuestra mente, desconectar y volver renovados, recargados y con las pilas nuevas. Si estoy abierto y aprendo a disfrutar de los viajes, cuanto más viajo más disfruto.

Al realizar un viaje suelen haber momentos y lugares especiales, con magia y encanto. Puede haber sido contemplar una playa bonita o la inmensidad del desierto, relajarse en una tumbona al lado de una piscina o una cena deliciosa. O tal vez fue presenciar una puesta del sol o deambular por unas callejuelas pintorescas, ver un legendario palacio o explorar un templo muy antiguo. Se trata de momentos únicos que puedo recordar toda mi vida de vez en cuando. Es un tesoro de bellos recuerdos que mientras conserve la memoria nadie me podrá robar. Los puedo apuntar en mi Álbum de Pensamientos Agradables y añadir alguna foto o imagen que me ayude a revivir esa experiencia bonita tantas veces como quiera, lo que me hace recordar que he tenido una vida maravillosa y autorrealizada llena de las experiencias dulces que quería tener.

Me puedo encontrar a mí mismo también en la manera de viajar. Según mi perfil, mi nivel de espíritu aventurero y lo que me apetezca en cada momento puedo necesitar un viaje más por libre, que me dé una gran sensación de libertad, aventura y autonomía, o bien uno más estructurado, en que me deje llevar y me permita relajarme más. Existe un abanico de modalidades, desde viajes totalmente organizados hasta irme a la aventura con mi mochila, y entre ambos extremos posiblemente haya alguna modalidad que encaje conmigo.

Pasar un período en otro país estudiando o trabajando suele ser también una experiencia muy enriquecedora que abre nuestros horizontes. Leer o ver películas sobre otros países, otras culturas y otras épocas también satisfacen nuestra necesidad de exploración.

Al saciar nuestra necesidad de explorar y conocer cosas nuevas estamos saciando al mismo tiempo otras necesidades, sobre todo las intelectuales de aprender y las estéticas,

pudiendo ser un enorme placer para los sentidos disfrutar de las escenas, sonidos, olores y sabores. También estamos saciando nuestras necesidades de ocio placentero y, si el viaje es equilibrado, de descanso.

Si tenemos espíritu aventurero y nuestro día a día es muy rutinario, hacer de vez en cuando alguna aventura o incluso alguna pequeña locura controlada nos equilibra. Es como apagar el ordenador que lleva mucho rato en uso y se bloquea y volver a encenderlo.

Si no podemos o no queremos cubrir esta necesidad, seremos más felices si estamos en paz con ello, aceptando y valorando nuestra situación actual e intentando mantener reducido nuestro deseo de exploración y aventura.

7.8.4. Naturaleza

Nuestros ancestros han vivido durante millones de años en medio de la naturaleza. Esta ha sido su hogar y la que los ha alimentado y nuestros genes se han forjado en medio de ella. Es, por tanto, normal que aunque muchos de nosotros vivamos alejados de la ella nos sigamos sintiendo vinculados a la misma, que a veces necesitemos retomar el contacto con la ella y que nos parezca bella.

Como cada individuo es diferente, algunas personas tienen más necesidad de unión con la naturaleza y sienten un mayor disfrute al estar en ella que otras. Algunas se quedan maravilladas al ver algunas playas o determinados paisajes, pudiendo llegar a sentir una magia y un encanto, una sensación especial de poesía, belleza y bienestar, a veces casi mística. Podemos llegar a tener una sensación indescriptible, de paz y armonía, de pertenecer a la naturaleza y de estar en unión con ella. Hay individuos que tienen una gran inclinación por la sencillez de lo natural, por el naturismo y por situaciones naturales como bañarse desnudo en una playa virgen. Algunas personas incluso lo dejan todo para poder vivir en el campo.

Ver vegetación, campos verdes, espacios abiertos, el agua, sea del mar, de lagos o de ríos, nos suele causar un placer para los sentidos. Oír el sonido de las olas del mar, de un arroyo, de los árboles cómo se mueven al viento o el canto de los pájaros nos relaja y nos hace sentir bien. Y lo mismo sucede cuando notamos en nuestra piel la brisa marina o el viento en el campo. Los brillos que hace el agua del mar por reflejo del sol, la alegría que da el colorido las flores, las formas y el verdor de valles y montañas, la amplitud y la magia del desierto, el espectáculo de las montañas nevadas, la hermosura de una playa paradisíaca... es un auténtico delicia de ver, oír, percibir y sentir.

Cuando llega la temporada de vacaciones en los países ricos sucede un fenómeno interesante: oleadas migratorias de millones de personas dejan sus hogares en las ciudades para reencontrarse con la naturaleza. Algunos van a la playa, otros a la montaña, pero en cualquier caso detrás está la llamada consciente o inconsciente de la madre naturaleza.

¿Estoy en armonía con mi interior y si éste me pide el contacto con ella tomo conciencia de dicho mensaje y lo reconozco? En la medida en que pueda y quiera, puedo

disfrutar de la naturaleza y de sus elementos. Compartir esta experiencia con más gente puede ser delicioso. Estar yo solo con la naturaleza y conmigo mismo también puede ser una experiencia muy gratificante.

Para ello podemos concertarnos citas con la naturaleza e incluso ir a veces a algún lugar que sea especial para nosotros, con el que tengamos buena química, que sea una especie de santuario. Puede ser un parque en nuestra ciudad, una montaña, un lago, un río, una playa, un bosque o lo que sea. Podemos encontrarnos con ese rincón especialmente cuando necesitamos estar a solas, reflexionar algo o desconectar.

Las actividades que nos permiten estar en contacto con la naturaleza pueden ser también sumamente agradables, como conducir por una carretera en medio de los campos, hacer senderismo, excursionismo, montañismo, practicar esquí, navegar, hacer surf o kayak. También lo es descansar en la naturaleza, como relajarnos o dormir al lado del mar, en el campo o en un césped.

Incluso puede ser muy saludable hacer algún retiro solo a la naturaleza. Puedo buscar la soledad de un lugar recluso para poner en práctica las técnicas del bienestar personal. Es lo que haría un ciervo herido, que se esconde en el bosque hasta que se le curen sus heridas. En nuestro caso iríamos a curarnos de nuestras heridas emocionales, de los pensamientos desagradables, el estrés, los miedos, la rabia, los deseos obsesivos, los sentimientos de culpa, celos, etc. Retirarse a la soledad no significa perder el interés por lo que le sucede a la gente. Más bien al contrario, consiste en colocar cierta distancia entre nosotros y el mundanal ruido, lo que nos da más perspectiva. Dicen que “la mejor manera de conocer nuestro mundo es viéndolo desde fuera”.

Si por el motivo que sea no puedo o no quiero disfrutar de la naturaleza, me sentiré mejor si estoy a gusto con esa situación, intentando desearlo poco.

7.8.5. Espiritualidad

Podemos ser agnósticos, creyentes o ateos. Al mismo tiempo, para cualquiera de esas tres opciones podemos cultivar nuestra dimensión espiritual o no. Desde que existe el hombre ha existido también la faceta espiritual del ser humano. Muchos antropólogos dicen que esta dimensión estaba incluso presente en especies más antiguas a la nuestra, como el hombre de Neanderthal. Muchas personas tienen una cierta necesidad natural de conectar con Algo o con Alguien, con un poder superior a nosotros al que se ha llamado de muchas maneras diferentes, generalmente con el fin de conseguir que nuestro entorno y nuestra vida sea como nosotros deseamos, es decir, para intentar controlar la realidad.

Sobre todo tenemos esta necesidad cuando queremos lograr algo que por otros medios nos es complicado, y especialmente en momentos difíciles y de desesperación, como la

enfermedad, una amenaza o una pérdida grande. Algunas personas tienen esta necesidad muy desarrollada y otras poco o nada, y esa diversidad es normal.

No está demostrada la existencia de Dios, pero sí está demostrada la existencia de una dimensión y una necesidad espiritual en el ser humano o al menos en algunos seres humanos. Si nuestra evolución genética ha desarrollado esta faceta a lo largo de millones de años posiblemente sea porque cumple alguna función beneficiosa para nosotros. Hipotéticamente es una herramienta más, como la creatividad, la capacidad de aprender o la de razonar, que ha ayudado a la supervivencia del ser humano a lo largo de su historia.

Probablemente su principal función evolutiva sea aportar una sensación de control sobre nuestro entorno y nuestras vidas, lo que nos evita caer en el derrotismo, la impotencia y la desesperanza, motivándonos a la acción y a tratar de conseguir nuestras metas, lo que nos ayuda a nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Parece una necesidad de relación con nuestro entorno en el sentido más amplio y por ello la hemos colocado entre las necesidades de relación con el entorno.

Las investigaciones han probado que la espiritualidad y la religiosidad tienen un cierto efecto beneficioso sobre nuestra felicidad y parece que la principal causa de ello es justamente ese factor de sensación de control sobre la realidad y de esperanza. La fe en Algo o Alguien que nos apoya nos hace sentir que no estamos desvalidos y abandonados, a merced de las olas y el viento, sino que podemos acceder a un poder superior que nos ayuda a conseguir que la realidad sea como nosotros queramos y nos da la esperanza en que si algo no va bien ahora tenemos una protección que hará que en el futuro se solucione, lo que genera optimismo.

A muchas personas la unión con Algo o Alguien les hace sentirse amados, acompañados, ayudados, apoyados, protegidos y/o cuidados por ese Algo o Alguien. Los individuos que han tenido experiencias místicas, con independencia de su religión o filosofía, suelen generar sentimientos positivos de paz, gozo y amor incondicional y universal, así como la sensación de comunión con la humanidad o el universo.

A veces creemos que sólo hay una manera para encauzar esta necesidad, pero en realidad hay muchas opciones, cada cual con sus ventajas e inconvenientes, pudiendo elegir nosotros la que mejor contribuya a nuestro bienestar personal y al de los demás. En este sentido, la espiritualidad se puede canalizar de forma individual o en un grupo, puede ir unida con unas normas a cumplir o bien con unas pautas recomendables o bien sin ninguna de ellas, simplemente contactando con alguien o algo con más poder que nosotros. Cabe la posibilidad de relacionarnos de forma directa con ese poder o bien recurrir a algún intermediario, como la ayuda de alguna persona, libro, institución, religión o filosofía.

Asimismo, podemos seguir las creencias religiosas o espirituales que nos han enseñado de niños o bien cambiar por otras que consideremos más correctas o beneficiosas. Existen muchas religiones y formas de encauzar la espiritualidad, que se podrían agrupar entre las

que nacieron en las sociedades de recolectores-cazadores, las que se crearon en las sociedades agrarias y las que se han difundido más recientemente en las sociedades modernas.

Las primeras se caracterizan por la invocación a los elementos de la naturaleza para conseguir que la realidad sea como queramos, de una manera libre, flexible y aperturista. En cambio, las religiones que nacieron en las sociedades agrarias se caracterizan, explicándolo de una forma simplificadora, por la invocación a dioses politeístas o monoteístas para conseguir que la realidad sea como queramos, pero en este caso haciendo hincapié en el sometimiento a los que detentan poder y en la obediencia a rígidos dogmas, obligaciones y prohibiciones incuestionables. Por el contrario, las nuevas formas de encauzar la espiritualidad propias de las sociedades modernas se caracterizan por el librepensamiento y por la elección de creencias a la carta, cogiendo lo que nos gusta o nos parece correcto de algunas religiones y dejando el resto, así como tomando ideas procedentes de diferentes corrientes de pensamiento, de forma sincrética, siendo en cierto modo una vuelta al aperturismo y la flexibilidad de recolectores-cazadores.

Todas esas diferentes formas de espiritualidad, que explicaremos con más detalle en el Nivel Avanzado²⁰, suelen tener en común el intentar contactar con algo que creemos que tiene suficiente poder como para ayudarnos a que la realidad sea como nosotros deseamos, ya le llamemos espíritu, dios, deidad, principio, energía o el universo y ya lo hagamos mediante oraciones, ofrendas, ceremonias, invocaciones, afirmaciones o visualizaciones.

Somos libres de elegir la modalidad o modalidades que queramos de entre las anteriores u otras, pero seremos más felices si nos aseguramos de que nuestra espiritualidad se canalice de una forma orientada al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás, para lo que nos será de ayuda si mantenemos una actitud de pensamiento crítico y racional²¹.

En este sentido, conviene darnos cuenta que no nos sientan bien creencias que ensalcen el sufrimiento, sino las que promuevan el bienestar. Tampoco lo hacen aquellas que limitan nuestra libertad individual con prohibiciones, imposiciones, tabúes y “deberías”, sino que nos la refuerzan y nos permitan vivir conforme a lo que somos, dentro de unos límites razonables. No nos convienen asimismo creencias como el castigo divino o humano, la ira divina, el infierno y el miedo que sean contrarias a nuestra necesidad de seguridad y paz.

Tampoco necesitamos creencias que reduzcan nuestra autoestima diciéndonos que somos pecadores y malos, o que fomenten los sentimientos de culpa, vergüenza, ira, asco, desprecio u odio, sino que nos ayuden a desarrollar nuestra autoestima y sentimientos agradables. No nos suelen hacer sentir bien creencias que promuevan unas relaciones desiguales, de dominación-sumisión o incluso con violencia, sino un tipo de relaciones satisfactorias. Del mismo modo, suelen ser contrarias a la felicidad las creencias que lleven al rechazo, la estigmatización y la exclusión o incluso acoso y persecución de determinadas personas que no siguen ciertos dogmas, sino creencias que fomenten el respeto, la tolerancia y la diversidad. Tampoco nos interesan creencias que pongan freno

²⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.8.5. Espiritualidad.

²¹ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

a las necesidades intelectuales a base de dogmas de fe y de exigir una obediencia de pensamiento, sino que nos ayuden a desarrollarnos intelectualmente.

Sí ayudan al bienestar, por el contrario, ideas y sentimientos positivos como el amor, la compasión, la caridad, la misericordia, el perdón, la humildad, el hacer el bien a los demás, la hermandad, la unión y el apoyo entre las personas, la paz, la serenidad de espíritu, la justicia, la esperanza, el agradecimiento, la alegría o el gozo. Seremos más felices si canalizamos nuestra espiritualidad y nuestra religiosidad de una forma respetuosa, basada en los buenos sentimientos hacia nosotros mismos y hacia los demás.

7.8.6. Otras necesidades

Hay una serie de necesidades que son comunes a la mayoría de las personas, pero puede haber otras que sean específicas de grupos minoritario o incluso de individuos concretos, ya que cada persona es un mundo. Hay individuos con una necesidad de coleccionar objetos, de cambiarse de sexo, de esoterismo y magia, de hacer rituales y ceremonias, de juegos del azar, de disfrazarse y un largo etcétera.

Tengo derecho a tener mis necesidades poco comunes, gustos propios e incluso manías. Forman parte de mí y las respeto. Puedo tomar conciencia de dichas necesidades, reconocerlas y saciarlas, si lo estimo conveniente, siempre dentro del respeto a los derechos y libertades de los demás y sin hacerme daño a mí mismo ni a los demás.

NOTA FINAL:

Si consideras que este libro te ha sido de utilidad para mejorar tu bienestar, me gustaría que lo recomendases a otras personas, lo que contribuirá a un mundo más feliz.