

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
- 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 conseguirlas
- 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 necesidades¹. 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

¹ 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 motivación² 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

² 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 y 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 conciencia³ 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 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

³ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

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 exigente⁴.

⁴ 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:

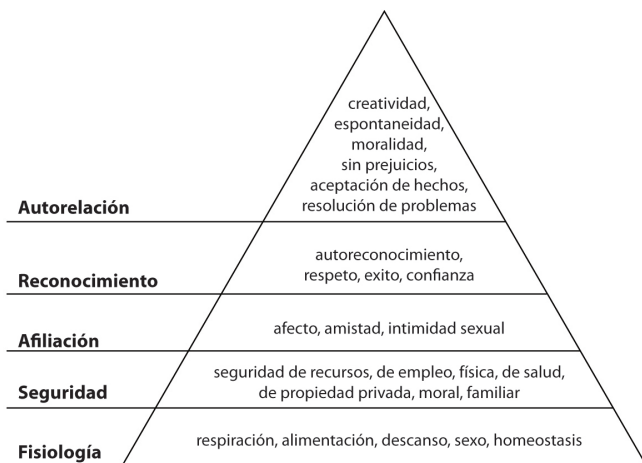
- Necesidades básicas o fisiológicas: aire, agua, alimentos, reposo, abrigo, etc.
- Necesidades de seguridad: protección contra el peligro, recursos, pertenencias, etc.
- Necesidades sociales o de afiliación: amistad, amor, pertenencia a grupos, etc.
- Necesidades de estima: autoestima, reputación, respeto, 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

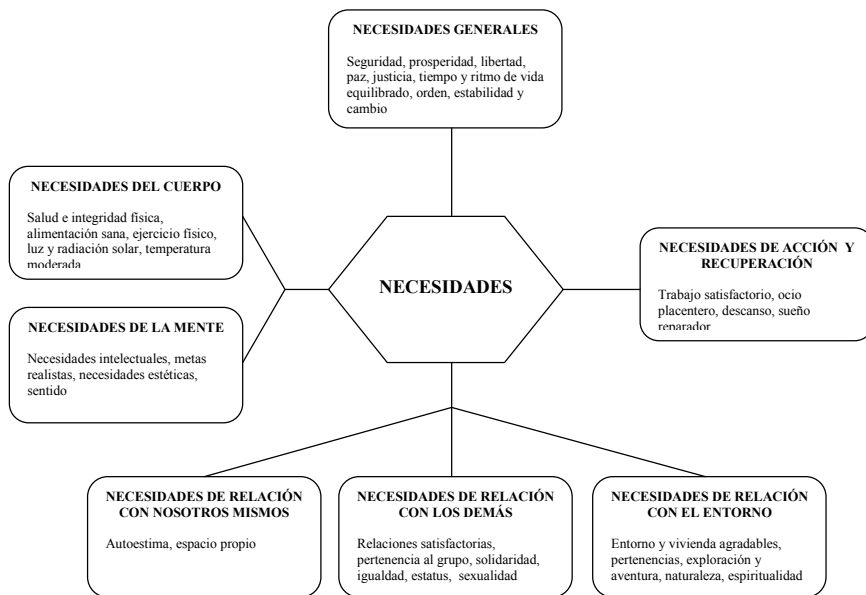


Los deseos o necesidades adquiridos, a diferencia de los innatos, no surgen de nuestro interior, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida, lo que valora la sociedad o los mensajes de la publicidad. Una necesidad adquirida sería la ambición de llegar a ser el Director General 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 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 conciencia⁵, 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 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 deseos⁶ 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 saciedad⁷ 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 Agradables⁸, 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 malestar⁹. 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

⁵ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

⁶ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

⁷ Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

⁸ Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

⁹ 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 deseo¹⁰.

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

¹⁰ 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.

7.1.3. Cubrir las necesidades

Para aprender a cubrir nuestras necesidades podemos leer repetidamente las pautas que más adelante se dan para cada necesidad y ponerlas en práctica. Estas pautas pueden consistir en un trabajo cognitivo (como cambiar creencias, agradecer o hacer afirmaciones y visualizaciones), emocional (como gestionar determinadas emociones) y sobre todo conductual (como desarrollar ciertos hábitos o hacer ciertos cambios en el estilo de vida). Asimismo, cubrir determinadas necesidades, como aumentar nuestra prosperidad o conseguir un trabajo satisfactorio, pueden requerir trazar un plan de acción, preferiblemente por escrito, enumerando las acciones que vamos a emprender para conseguir eso que queremos, siguiendo las pautas que aprenderemos cuando hablemos de conseguir metas realistas¹¹.

Cuando se trate de realizar una conducta, a veces es preferible ir de lo fácil hacia lo más complicado, haciendo primero un entrenamiento imaginario y luego un entrenamiento real, tal como explicamos al hablar de las pautas de comportamiento saludables¹².

Buscar el equilibrio entre necesidades

En la satisfacción de las necesidades nos ayudará a optimizar nuestra calidad de vida si buscamos el equilibrio y la moderación, intentando no poner todos los huevos en una sola cesta. No se trata de sobrealimentar una necesidad ni de infraalimentarla, sino simplemente de cubrirla razonablemente, ya que prestar excesiva atención a algunas necesidades muchas veces significa prestar deficiente atención a otras. Es como si en un barco mercante abarrotamos y saturamos de mercancía sus almacenes de proa

¹¹ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

¹² el apartado 6.1. Pautas de comportamiento saludables.

y babor mientras que los de popa y estribor quedan vacíos, lo que hará que el buque quede descompensado y se incline hacia algún lado. Pongo orden en mis almacenes y todos sus compartimentos, los relativos a la familia, a los amigos, al trabajo, al ocio y otros, tienen la mercancía que les corresponden, ni más ni menos.

Ello implica que a veces sea necesario recortar en un frente para poder dedicar el tiempo y energías necesarios a otro frente que está poco trabajado, quitando algo de sopa de un plato que está muy lleno para añadirla a otro que está muy vacío.

Con cierta frecuencia diferentes necesidades entran en conflicto, ya que puede suceder que satisfacer una necesidad sea a costa de otra, deseando algo por un lado y por otro deseando otra cosa que en cierto modo es contraria a la primera, lo que nos genera un desagradable conflicto interior. En esos casos podemos intentar encontrar una solución de compromiso que permita satisfacer las diferentes necesidades en conflicto de forma armoniosa y equilibrada.

Si mi necesidad de libertad choca con mi necesidad de armonía con los demás, puedo buscar una fórmula intermedia que me permita un grado razonable de libertad y de armonía con los demás. Si mi necesidad de estatus y mis ambiciones profesionales chocan con mi necesidad de tiempo y tranquilidad puedo buscar un camino que me permita progresar profesionalmente pero al mismo tiempo con una calidad de vida razonable. Si mi necesidad de seguridad choca con mi necesidad de aventura, puedo intentar conciliar mi alma cautelosa y mi alma aventurera buscando un camino del medio que me permita compatibilizar todo de forma razonable.

Si ello no es posible, no quedará más remedio que aplazar alguna aspiración o incluso renunciar a ella. En cualquier caso, si en un conflicto interno nuestro nivel de deseo es alto, convendrá rebajarlo. ¿Tengo actualmente necesidades que estén chocando en conflicto?, ¿Cómo puedo armonizarlas con una solución de compromiso o de otro tipo?

Priorizar las necesidades

Algunas necesidades son fáciles de saciar, como cuando tenemos sed y vamos a la cocina a por un vaso de agua. En cambio, otras pueden suponer mucho trabajo, como conseguir una vida profesional altamente satisfactoria cuando para ello tengo que cambiar de oficio y realizar determinados estudios universitarios, recuperar la salud cuando para ello tengo que pasar por unos tratamientos médicos largos y complicados o conseguir un mayor grado de seguridad o prosperidad económica cuando para ello tengo que emigrar a otro país y comenzar allí mi vida de nuevo.

Como es imposible trabajar con todas las necesidades de golpe, convendrá priorizar y centrarse en cada momento en unas pocas que crea que tengan más impacto en mi bienestar y en el de los demás, intentando focalizarme en el 20% de trabajo que genera el 80% de los resultados, tal como dice la Ley de Pareto, pues a menudo estos porcentajes se cumplen. Se trata de poner en la casa primero lo básico como para poder vivir, como

la cama o el retrete, y luego ir colocando el resto de elementos, hasta llegar a detalles como un jarrón o un cuadro. Priorizar es similar a simplificar, pero la diferencia es que simplificar consiste en recortar y renunciar a lo más superfluo y lo menos prioritario, mientras que priorizar no tiene por qué suponer renuncia, sino simplemente es decidir en cada momento qué necesidades vamos a trabajar, pero sin prescindir del resto.

Para priorizar puedo centrarme en aquellas necesidades (i) que crea que tengan más impacto en mi bienestar y el de los demás, (ii) con las que esté menos satisfecho, (iii) que estén peor cubiertas y (iv) que me motiven más trabajar.

Necesidades con más impacto en el bienestar

En primer lugar, está el impacto que creemos que tendrá cada necesidad en nuestro bienestar y el de los demás. Como cada necesidad vital tiene un grado de incidencia diferente en nuestra felicidad global, interesa ser consciente de cuáles tienen mayor incidencia. Generalmente, aquellas necesidades que más influyen en nuestro bienestar son las relaciones satisfactorias con los demás, la autoestima y la seguridad. Otras necesidades que suelen ser prioritarias cuando tenemos carencias en las mismas son la libertad, el tiempo y ritmo de vida equilibrado, la salud, el trabajo satisfactorio, la prosperidad (si no tenemos lo básico para vivir) y el sueño reparador.

Necesidades con las que estoy menos satisfecho

Puedo conocer las necesidades o áreas de mi vida con las que estoy menos satisfecho puntuando una vez al mes o con la periodicidad que yo quiera el grado de satisfacción que tengo con cada una de mis necesidades, dando una puntuación a cada una de ellas del 0 al 10. Esa puntuación no tiene por qué coincidir con la que daría si lo que mido es el grado en que cada necesidad está cubierta, ya que una necesidad puede no estar cubierta y al mismo tiempo puedo estar muy satisfecho con ella, si acepto y estoy en paz con esa situación.

Necesidades peor cubiertas

Para saber en qué medida una necesidad está cubierta o no, puedo volver a aprender una habilidad que tenía cuando nací: darme cuenta de lo que me pide mi organismo. Este tipo de respuestas no se suelen obtener mirando hacia fuera, en qué hacen, dicen o piensan los demás, sino dentro de mí, captando los mensajes de aviso que me envía mi interior y que me dicen qué necesidad requiere ser satisfecha, para lo cual me será de gran ayuda el entrenamiento de la conciencia¹³. Si en algún momento no estoy del todo bien y no me siento a gusto lo que puedo hacer es preguntar a mi organismo: ¿Qué me falta?, ¿Qué

¹³ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

necesito para recuperar mi equilibrio?

A veces necesito algo sin saberlo, debido a que lo reprime mi yo donde están registradas las obligaciones y prohibiciones aprendidas de mi entorno familiar y social. En ocasiones la voz del deber y la conciencia grita tan alto que no deja escuchar a la voz de mi cuerpo que reclama sus necesidades. Tal vez necesite descansar un poco y no hacer nada, pero no escucho ese mensaje de mi organismo porque una voz autoritaria grita: ¡no “debes” estar ocioso!, ¡gandulear y ser vago y perezoso está “mal”! Quizás necesite satisfacer mis necesidades sexuales, pero me han enseñado que eso es sucio y lascivo y está “mal”. Puedo volver a tomar conciencia de mi yo más profundo, como cuando era un niño muy pequeño y todavía no me habían enseñado a reprimir mis necesidades.

Conviene aclarar que es diferente reprimir una necesidad que renunciar a ella conscientemente. Cuando reprimimos una necesidad no queremos reconocer conscientemente que existe, muchas veces porque creemos que es “mala”, girando nuestra mente consciente hacia otro lado para no ver esa necesidad. Otra cosa muy diferente es que por un lado nos demos permiso para sentir esas necesidades y a cubrirlas si queremos y que seamos plenamente conscientes de los deseos que nos causan, pero que decidamos no cubrirlas o hacerlo sólo en parte por considerar que es preferible dedicar nuestras energías a conseguir otras aspiraciones.

Necesidades por las que tenemos más motivación

Por último, también conviene trabajar aquellas necesidades que nos motivan más, pues si estamos muy motivados para trabajar alguna área concreta de nuestra vida tendremos a hacerlo mejor y a perseverar más.

Como en este tema tampoco existe una ley universal, sino que es algo que depende de cada persona, en última instancia soy yo quien mejor puede saber qué es lo prioritario para mí. A continuación vamos a profundizar en cada una de nuestras necesidades innatas.

7.2. NECESIDADES GENERALES

7.2.1. Seguridad

Un grado razonable de seguridad contribuye a nuestro bienestar personal. Si estoy seguro y a salvo tiendo a sentirme tranquilo y bien. Desde un punto de vista biológico, la seguridad, tanto para el ser humano como para el resto de animales, siempre ha sido clave para su supervivencia y por eso estamos programados genéticamente para tener esa necesidad y para que juegue su papel en nuestro bienestar. ¿Me siento razonablemente seguro? Si no es así, posiblemente sea prioritario que trabaje esta área.

Agradecer el nivel de seguridad

Tenemos seguridad cuando nuestra vida y nuestra integridad física están razonablemente a salvo, cuando no existen amenazas reales e inmediatas o probables para las mismas. Afortunadamente, a diferencia de otras épocas, en la actualidad en muchos países tenemos un grado de seguridad muy alto. No tenemos un nivel máximo, lo cual es imposible, pero sí elevadísimo si lo comparamos con el que había en el pasado y de hecho comparar nuestra situación con otras situaciones menos positivas nos hace sentir bien.

Según los historiadores, hasta mediados del siglo XX se han sucedido incontables guerras que segaron la vida de millones de personas y han dejado millones de heridos y mutilados, por no hablar de genocidios, sacrificios humanos como los de los aztecas, que arrancaban el corazón a personas vivas, o regímenes autoritarios y dictaduras que recurrían sistemáticamente a la represión, los castigos crueles y el maltrato físico y moral para todo aquél que no siguiese el rígido camino establecido.

Según los antropólogos, las sociedades agrícolas que han existido desde hace unos 10.000 años hasta la aparición de la economía industrial y de servicios eran gregarias y había una mayor solidaridad dentro del grupo que las sociedades modernas, pero también es cierto que eran muchas veces sociedades controladas por guerreros y sacerdotes que consiguieron dominar las tierras y las personas y que impusieron su cultura basada en la dominación, la represión, la crueldad, el miedo y la inseguridad. Ésta se volvía mayúscula cuando de vez en cuando existían epidemias o hambrunas que se llevaban millones de personas, a veces hasta un tercio de la población. De hecho, algunas de las situaciones anteriores tienen lugar hoy en día en ciertos puntos de nuestro planeta en que la estructura social todavía es muy tradicional.

El grado de seguridad que tenemos en la actualidad en muchos lugares en comparación con el que existía en el pasado tiene más valor para nuestra felicidad que poseer todo el oro del mundo. En muchos países podemos salir tranquilamente a la calle o descansar cómodamente en nuestras casas sabiendo que nuestras vidas y nuestra integridad física están esencialmente a salvo y que las posibilidades de que ello no sea así son muy pequeñas.

La mayoría de la gente en la mayoría de países podemos hacer nuestra vida normal sabiendo que nadie nos va a disparar con una metralleta. Vamos a nuestro trabajo o al colegio tranquilamente sabiendo que no nos van a tirar ninguna granada o ninguna flecha y dormimos en paz en nuestras camas sabiendo que mientras descansamos no vendrán aviones a bombardear nuestra ciudad ni entrarán unos guerreros por el umbral de la puerta de nuestra casa para matarnos, violarnos o llevarnos prisioneros. Aunque existe un cierto grado de delincuencia, en muchos estados el porcentaje de población que ve dañada su integridad física o pierde su vida debido a agresiones es estadísticamente ínfimo: concretamente, las probabilidades estadísticas cada año de que nadie nos quite la vida en muchos países son superiores al 99,99%.

En gran número de países podemos estar tranquilos de que sobreviviremos al invierno, a la sequía, a épocas de malas cosechas o a la peste. Asimismo, en muchos lugares contamos con un sistema sanitario que no es perfecto, pero sí altamente avanzado y nos ofrece una esperanza de vida alta. No todos los casos de enfermedad tienen remedio, pero sí la inmensa mayoría y podemos tener la tranquilidad de que lo normal es que nuestra vida se extinguirá cuando seamos mayores, después de una larga vida que habrá sido todo lo plena y dulce que la hayamos hecho.

Tal vez nunca me había planteado lo anterior, pero cuando lo analizo con objetividad me doy cuenta que mi nivel de seguridad no es 10, pero tal vez sí sea un 8 ó 9. Tomo conciencia de ello y me siento agradecido. Lo valoro, lo sé apreciar y pienso frecuentemente en lo afortunado que soy.

Mejorar el nivel de seguridad subjetiva

Al mismo tiempo, si sentimos que no tenemos suficientemente cubierta nuestra necesidad de seguridad, hay dos trabajos que podemos hacer: mejorar nuestro nivel de seguridad subjetiva y nuestro nivel de seguridad objetiva.

¿No me siento seguro a pesar de que mi vida y mi integridad física estén básicamente a salvo y de que las amenazas a las mismas sean realmente pequeñas? En este caso el problema es la percepción que tengo de mi grado de seguridad. Quizás adopté unas creencias hace mucho tiempo, posiblemente en la infancia, consistentes en que no estoy seguro y a salvo.

Tal vez de niño percibí en mi familia un sentimiento de inseguridad y como los niños son como esponjas se me quedó impregnado ese sentimiento, o tal vez no me sentí un niño protegido y arropado y sigo arrastrando esa carencia, o puede darse el caso de que tenga una predisposición genética hacia interpretar como inseguras situaciones que realmente no los son. También es posible que sufriese alguna experiencia desagradable que me marcó y me hizo creer que vivo en un entorno hostil y peligroso, quedándose esa sensación grabada en mi cerebro como una muesca en una piedra, pero puedo raspar una y otra vez hasta quitarla, lo cual lleva cierto tiempo.

Para aumentar mi nivel de seguridad subjetiva puedo hacer un trabajo racionalización, cuestionando mis creencias alarmistas¹⁴ con el fin de tomar conciencia del grado de seguridad que realmente tengo, pensando con lógica y cambiando mis creencias sobre la seguridad para que se correspondan con la realidad, así como gestionando mis emociones de ansiedad y miedo¹⁵.

¹⁴ Ver el apartado 3.2.1.1. Pensamiento alarmista.

¹⁵ Ver el apartado 4.2.2.1. El miedo y la ansiedad.

Mejorar el nivel de seguridad objetiva

Si existe alguna amenaza real, racional y objetiva para nuestra vida, podemos trabajar para crearnos la seguridad que necesitamos en la medida de lo posible, tejiendo un manto protector en el que resguardarnos. Lo que no podamos cambiar es mejor que lo aceptemos y nos focalicemos en todo el resto de cosas positivas que hay en nuestra vida.

Una forma de mejorar nuestra seguridad objetiva es cultivando nuestra seguridad física. ¿Conduzco todo lo bien que razonablemente puedo? Puedo conducir con responsabilidad y prudencia, de forma calmada y a una velocidad razonable, así como no beber más de lo sensato mientras conduzco. Muchas veces tenemos un piloto interior que marca los límites en cada caso, en función de si es de día o de noche, si llueve, si hay niebla o si hace sol, siendo más seguro si me dejo guiar por ese piloto interior.

Puedo intentar también hacer mis diferentes actividades con seguridad, tomando precauciones y cautelas en las diferentes áreas de mi vida: en la casa, en el mantenimiento de mi coche, en el trabajo, en mis finanzas, al hacer deportes, en la alimentación, al practicar sexo y en toda área donde pueda haber riesgo para mi seguridad y la de las personas a mi cargo. Si pienso en todo ello tenderé a la responsabilidad, a la diligencia y a evitar riesgos innecesarios e improductivos.

Otra manera de mejorar la seguridad objetiva es cultivando nuestra seguridad económica y previendo razonablemente el futuro. ¿Soy suficientemente responsable y lleno el granero en la época de vacas gordas por si lo necesito cuando llegue la época de vacas flacas? En función del grado de seguridad que necesito, puedo ahorrar, generar patrimonio y colchones económicos. Si me focalizo en los colchones de que ya dispongo ello me da seguridad y si los aumento y ello me da aún más seguridad. También nos ayuda tener una estructura moderada de gastos fijos, como la hipoteca o el alquiler, de modo que si bajan nuestros ingresos ello no nos suponga ningún problema. Podemos prever también nuestra jubilación, contratar los seguros que nos cubran a nosotros y a nuestra familia y tener planes de emergencia para posibles imprevistos. Con todo ello me voy creando un caparazón que me protegerá en casos de emergencia.

Si vivimos en un país, ciudad, barrio o ambiente que no nos da seguridad, podemos o bien aceptarlo e intentar mejorarlo o bien mudarnos a otro lugar que sí nos la dé. Asimismo, si cultivamos relaciones que nos apoyen, nos protejan y cuiden de nosotros ello nos ayuda a estar seguros. Algunas personas también encuentran seguridad en la espiritualidad.

7.2.2. Prosperidad

Otra necesidad que nos suele importar a casi todos y por la que solemos tener bastante o mucho apego es la prosperidad, que suele influir positivamente en nuestro bienestar personal. Nos permite sobrevivir a nosotros y a los seres que están a nuestro

cargo y ello es así tanto para el ser humano como para el resto de especies animales y vegetales. Estamos diseñados para la supervivencia y por ello estamos programados para conseguir los recursos necesarios para la misma. Somos prósperos si tenemos lo necesario para poder vivir: comida, bebida, abrigo, un refugio donde resguardarnos.

Agradecer la prosperidad

Afortunadamente en muchos países, cada vez en más, la mayor parte de la población es próspera y tiene cubiertas sus necesidades básicas, como la alimentación, abrigo o morada, además de otras necesidades como acceso a la sanidad, a la educación o la cultura.

¿Disfruto de la inmensa suerte de tener mis necesidades básicas cubiertas? Frecuentemente tendemos a no apreciar estas cosas, dándolas por hechas. Parece que no sean dignas de ser valoradas porque estuvieron ahí desde que nacimos y creemos que siempre estarán, como el aire. Pero si analizamos la historia o cómo viven todavía algunas personas en sociedades de tipo agrícola, nos damos cuenta de que en muchos países somos muy privilegiados.

En las sociedades agrícolas que duraron durante varios miles de años y que todavía están presentes en algunas partes del planeta sólo una minoría vivía con prosperidad, mientras que la mayoría se encontraba en un estado de pobreza. Según historiadores y antropólogos, el campesinado, que era la clase social mayoritaria, frecuentemente vivía en unos niveles de subsistencia y a veces por debajo de dicho nivel. Cuando había épocas de sequía, malas cosechas o sobrepoblación tenían lugar hambrunas y muchas personas morían de hambre. En algunas hambrunas llegaron a morir millones de personas. En comparación con el pasado, nos bañamos en la abundancia.

¿Me siento agradecido por la prosperidad de que disfruto? Tenga más o menos ingresos y más o menos bienes, siempre tengo algo. Me puedo focalizar en ello y valorarlo. Me siento agradecido por tener alimentos suficientes, por el agua que bebo, por la ropa que me abriga, por tener un hogar, por las comodidades como agua corriente, luz o sistema de calefacción. Me siento afortunado por todos y cada uno de los muebles, vehículos, enseres personales u otros objetos que me hacía ilusión conseguir y que finalmente conseguí. Siento la ilusión que tenía en ello en su momento, el placer que me dio conseguirlo y agradezco haber tenido esa suerte. Son muestra de mi prosperidad y soy plenamente consciente de ello. Cuanto más pienso en la abundancia de que ya disfruto más satisfecho me siento.

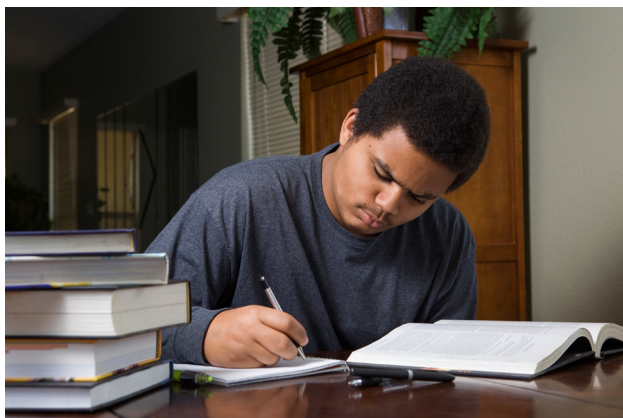
En vez de ver mi prosperidad en términos relativos comparándome con los que tienen más seré más feliz si la veo en términos absolutos sintiéndome dichoso si tengo mis necesidades básicas cubiertas y si me comparo con los que tienen menos. Si en algún momento por cualquier causa mi poder adquisitivo disminuye en vez de aumentar o si la economía de mi país a causa de una crisis va a menos en vez de crecer, ¿voy a comparar esta situación con la más favorable que existía justo antes?, ¿o más bien me voy a sentir agradecido porque estamos mucho mejor que en otras épocas históricas?

Aumentar la prosperidad

Una vez cubiertas nuestras necesidades básicas, según las investigaciones que se han llevado a cabo, como las realizadas por Ed Diener, una de las principales figuras en este campo, para la mayoría de personas el aumento de su prosperidad tiene una incidencia poco significativa en el aumento de su bienestar. De hecho, el investigador del bienestar subjetivo Michael Argyle cita en su libro “La psicología de la felicidad” el ejemplo de una inglesa de veinticuatro años que ganó más de un millón de libras en la lotería. Dejó su trabajo y pronto pasó a sentirse aburrida; se compró una casa nueva en un barrio más señorial y se encontró distanciada de sus amigos; iba a buenos restaurantes pero prefería comer fish and chips... al cabo de un año empezó a sufrir depresión, sintiendo que su vida estaba vacía y sin ninguna satisfacción.

Sin embargo, para algunos colectivos e individuos concretos tiene una incidencia mayor. Es más, a nivel de países, aquellos donde la gente tiene más bienestar subjetivo suelen ser los más ricos y viceversa, ya que la prosperidad suele traer consigo libertad, derechos humanos y civiles, justicia, salud, educación, posibilidades y oportunidades para trabajar en lo que queremos y vivir como nos gusta, entre otras cosas.

Por ello, si lo deseamos podemos intentar aumentar nuestro nivel de riqueza económica. De hecho, si no tenemos acceso a las necesidades básicas, posiblemente esto sea prioritario. La clave para conseguirlo nos las dan los economistas que han estudiado el crecimiento económico: espíritu de trabajo, espíritu de ahorro y de inversión, de progreso, de aprendizaje y mejora continuados, de emprendimiento y de innovación. Si tenemos una cultura del trabajo, del esfuerzo y del progreso, ello no sólo puede ser en beneficio de nuestra felicidad, sino también del bienestar los demás, ya que contribuir a un mundo próspero es contribuir a eliminar parte del sufrimiento que existe en el mundo.



No importa que tenga poco o no tenga nada; puedo progresar y alcanzar la prosperidad. Muchas personas han empezado desde cero y han llegado a acumular muchas riquezas, del mismo modo que una semillita puede convertirse en un árbol grande. Si otras personas han prosperado desde cero, ¿por qué no voy a poder yo? Puedo aprender de esas personas, observar qué han hecho y cómo e imitarlas.

En el Nivel Avanzado veremos más en detalle cómo afrontar los problemas económicos, cómo aumentar nuestra prosperidad, cómo progresar en nuestra carrera profesional y cómo crear una empresa¹⁶.

Cultivar una prosperidad equilibrada

Generalmente optimizaremos nuestra calidad de vida si cultivamos nuestra prosperidad de una manera sana y equilibrada, buscando un punto de equilibrio de forma que al mismo tiempo que dedicamos tiempo a generar abundancia económica también lo dediquemos a generar abundancia en las otras áreas de nuestra vida que son beneficiosas para nuestro bienestar, como abundancia en tiempo, en descanso, en relajación, en ocio o en relaciones satisfactorias, así como dedicar suficiente tiempo a cultivar nuestra felicidad aplicando las técnicas que la hacen crecer.

Hay trabajos que están muy bien remunerados pero que implican trabajar muchas horas y bajo mucha presión, lo que supone tener poco tiempo para otras cosas, así como funcionar a un ritmo alejado de nuestro equilibrio. Si tengo un gran afán de enriquecerme y triunfar y doy más importancia a ello que a mi felicidad o a las relaciones tal vez inconscientemente estoy intentando compensar algún tipo de carencias de mi infancia, por lo que para sentirme realmente bien probablemente necesite cultivar mi necesidad de autoestima¹⁷, de modo que me quiera y me valore a mí mismo incondicionalmente tal como soy y no por lo que tengo o lo que logro, así como cambiar las creencias y conductas propias de la adicción al éxito¹⁸.

En algunos momentos de nuestra vida es posible que el equilibrio del que estamos hablando no sea viable. Por ejemplo, si creamos una empresa frecuentemente en los primeros años sea necesario dedicarle mucho tiempo y ello será probablemente apasionante pero lo será a costa de otras áreas de la vida. Podemos trabajar para que esa falta de equilibrio quede reducida a momentos excepcionales de nuestra vida y para volver al equilibrio lo antes posible.

Por otro lado, hay tres balanzas sobre cómo gastar el dinero en las que necesitamos poner pesos en sus platillos y podemos buscar un punto de equilibrio razonable que esté bien para nosotros. En primer lugar está la balanza entre gasto y ahorro-inversión, entre ser hormiga y ser cigarra. El gasto nos permite disfrutar de los bienes y experiencias que nos gustan en el momento presente y el ahorro nos sirve para darnos seguridad y

¹⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.2. Prosperidad.

¹⁷ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

¹⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.G. Adicción al éxito.

generar más riqueza en el futuro. Como ambas cosas nos benefician, podemos buscar el equilibrio entre ambas. Gastar y consumir con moderación y responsabilidad simplifica la vida y ayuda a un mundo sostenible.

También podemos buscar también un punto de equilibrio que esté bien para nosotros en la balanza entre asumir riesgos, lanzarnos, invertir y emprender, por un lado, y la prudencia, la sensatez, la precaución y la seguridad, por otro, así como en la balanza entre lo que nos dedicamos a nosotros y lo que dedicamos a los demás, combinando un sano egoísmo con una sana generosidad, beneficiándonos a nosotros mismos y contribuyendo al bienestar de los demás.

7.2.3. Libertad

Tenemos una necesidad de libertad individual, de autonomía y de control sobre nuestra vida. La libertad contribuye a nuestro bienestar personal, ya que nos permite vivir conforme a nuestra naturaleza, nuestras necesidades, nuestras inclinaciones, nuestros gustos y nuestros ritmos. Nos posibilita actuar en consonancia con los mensajes que nos envía nuestro organismo y crearnos una vida acorde con lo que somos.

Como todos somos diferentes, algunas personas necesitan un mayor grado de libertad individual y otras menos. Algunos prefieren seguir unas pautas marcadas por otras personas o por el grupo o la tradición, actuando conforme a un guión que les ha venido dado por la familia y la sociedad, mientras que otros necesitan ser plenamente los autores y escribir ellas mismas el guión de su vida. ¿Qué grado de libertad necesito yo?, ¿Tengo el grado razonable de libertad que necesito?

Agradecer la libertad

Buena parte de la población mundial vivimos en democracias liberales y ello nos permite un elevado nivel de libertad individual. El estado de derecho en muchos países nos concede numerosas libertades y derechos y éstos tienden a aumentar conforme pasa el tiempo y las sociedades evolucionan. Las leyes tienden a ser cada vez más sensibles con las libertades del individuo y muchas sociedades son progresivamente más tolerantes, abiertas y plurales, lo cual nos facilita vivir a nuestra manera. Eso es estupendo, porque está comprobado por las investigaciones realizadas que normalmente en los países más libres es donde la gente es más feliz y que conforme aumenta el nivel de libertad de los países aumenta también el nivel de bienestar subjetivo.

Probablemente tengo muchos y sinceros motivos para sentirme agradecido por la libertad de que puedo disfrutar en la sociedad en que vivo y cuando conozco otras realidades menos privilegiadas tomo conciencia de mi situación afortunada. Según los

historiadores, en los estados de tipo agrario que existieron desde hace unos cuantos miles de años antes de Jesucristo hasta la Revolución Industrial a finales del siglo XVIII, hace relativamente poco, gran parte de la población eran frecuentemente esclavos, siervos o de alguna manera estaban sometidos y subyugados a una clase o casta aristocrática compuesta por guerreros y sacerdotes que a su vez estaban sometidos a un soberano. La falta de libertad impregnaba toda la sociedad y las propias concepciones de la vida, concibiéndose las relaciones en términos de dominación-sumisión. Había escasa libertad individual y frecuentemente se consideraba que el individuo debía hacer lo que sus padres, sus señores y el grupo esperasen de él, desde dónde vivir hasta qué hacer en la vida, con quién casarse o con quién tener relaciones sexuales o no.

Podemos agradecer la libertad de pensamiento, ideológica, de religión, de expresión, de residencia, de movimiento, de decidir en qué trabajamos, con quién nos relacionamos, qué hacemos con nuestra vida y todas y cada una de las libertades de que disfrutamos. Independientemente de nuestras circunstancias, siempre tenemos un grado de libertad, como poder elegir nuestros pensamientos, nuestras metas y nuestros planes. ¿Soy plenamente consciente de la suerte que tengo?

Aumentar la libertad

Al mismo tiempo, si lo necesitamos, somos libres de abrirnos a la posibilidad de aumentar nuestro nivel de libertad y control sobre nuestra vida. Puedo abrir las ventanas de la libertad sin miedo y dejar que entre la luz, dentro de lo razonable según el tipo de sociedad y entorno donde viva. Puedo abrirme a la posibilidad de vivir mi vida en función de lo que yo opino más que de lo que opinan los demás, permitiendo a los demás que vivan a su manera y permitiéndome a mí vivir a mi manera. Reconozco la individualidad de los demás y la mía propia.

En la medida en que lo necesito, puedo tomar mis propias decisiones, eligiendo mi estilo de vida, dónde vivir, dónde trabajar, con quién relacionarme, si estoy soltero o en pareja, qué tipo de pareja, si tengo hijos o no. Puedo decidir a qué dedico mis horas de trabajo productivo y mi tiempo de ocio. Tengo derecho a elegir, si así lo estimo pertinente, cambiar de población, de trabajo, de relaciones o de forma de vida. Si soy un espíritu muy libre y autónomo, me puedo plantear trabajar por cuenta propia. Del mismo modo que el capitán de la embarcación decide hacia dónde poner rumbo, qué velas izar o bajar y en qué puertos recalar yo también puedo decidir todo lo relativo a ese apasionante viaje que es mi vida.

Miro principalmente hacia mi interior para saber si tengo el grado de libertad que deseo y para averiguar qué cambios necesito hacer en mi vida, en mis creencias, en mis decisiones y en mis planteamientos para conseguirlo, vigilando con especial cuidado mis creencias más profundas que limiten mi libertad y racionalizando los pensamientos exigentes¹⁹.

También me sentiré más libre si tengo cuidado con las personas limitantes, coartan-

¹⁹ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

tes, castrantes y asfixiantes, que me presionan a no hacer lo que realmente me gustaría. Pueden llegar a ser como esas bolas pesadas que llevaban los reos para que no pudiesen moverse. En vez de compartir mis planes con este tipo de personas puedo elegir personas que me animen, me reafirmen, me refuercen y me empujen a hacer lo que me hace ilusión en la medida en que ello sea razonable.

Si siento que el tipo de relaciones que tengo están ahogando mi libertad de forma insatisfactoria, me puedo plantear modificarlas hasta poder tener un grado razonable de libertad. Si siento que mi territorio, mis decisiones, mis asuntos y mis opciones no están siendo respetados por alguna persona, tengo derecho a mostrarle dónde están las fronteras del territorio de cada cual.

Asimismo, me sentiré más libre si me sacudo de encima hábitos adictivos, compulsivos o impulsivos que de algún modo limiten mi libertad de elección y me perjudiquen. Cuando tengo un impulso muy fuerte que no puedo controlar hacia algo tal vez piense que hago eso libremente, porque yo lo decido así, pero en realidad no puedo elegir con libertad entre varias opciones, ya que el impulso marca de antemano el camino que voy a seguir, el cual frecuentemente me perjudica. Puedo liberarme de ello si trabajo en reducir los deseos intensos²⁰.

Con todo, acepto que no es posible la libertad plena y limito a gusto mi libertad en aras a respetar la libertad y los derechos de los demás y a no hacer ningún daño injustificado a nadie. Ejercer mi libertad con responsabilidad, analizando las consecuencias que tendrán mis decisiones y actos sobre mí mismo, sobre los demás y mi entorno. Un acto mío puede ser una pieza de dominó que tire otras piezas, por lo que preveo sus efectos.

Haciendo uso de mi libertad me relaciono con los demás y a veces llego a acuerdos con otras personas y asumo compromisos y responsabilidades que limitan mi libertad. Una vez asumido un compromiso, lo cumplo con seriedad y si no estoy seguro de que lo podré cumplir mejor no asumir dicho compromiso. Busco el equilibrio entre mi libertad y mi voluntad y la libertad y voluntad de mi pareja, hijos u otras relaciones. Encuentro fórmulas de compromiso que satisfagan las necesidades de todas las partes implicadas, al menos en lo esencial.

Si a pesar de aplicar todas estas pautas me siento atrapado en una vida con poca libertad, ya sea porque estoy en la cárcel, vivo un secuestro, estoy internado en un campo de concentración o de refugiados, en una residencia geriátrica u otro tipo de centro que tenga pautas rígidas, tengo que cuidar de alguien y ello me absorbe mucho, dependo de unos padres muy estrictos, tengo una enfermedad que me deja sin autonomía, vivo en un entorno opresivo o sea la razón que sea, me sentiré más satisfecho si trabajo este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado²¹.

²⁰ Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos.

²¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.3.A. Atrapado en una vida con poca libertad.

7.2.4. Paz

La seguridad está muy ligada a la paz, que es la ausencia de guerra, conflictos, violencia, ataques de cualquier tipo, acoso o enfrentamientos, ya sean físicos, verbales o emocionales. Desde un punto de vista biológico, tenemos más posibilidades de sobrevivir si vivimos en un entorno pacífico en el que no nos van a atacar. Por ello, por norma general tenemos esa necesidad de paz y nos sentimos más a gusto y tranquilos en el dicho entorno pacífico.

Al mismo tiempo, estamos diseñados genéticamente para atacar o defendernos cuando nuestra supervivencia o la de nuestros genes o nuestro grupo están amenazadas y por ello tenemos también instintos agresivos. Es decir, por norma general estamos diseñados para necesitar la paz, salvo cuando existe alguna amenaza. El grado de estas necesidades varía de persona en persona, pues algunas son por naturaleza más pacíficas, más agresivas o más defensivas.

Agradecer la paz

Afortunadamente, en la actualidad en la mayoría de países contamos con un nivel de paz que no es perfecto pero sí es muy elevado. Probablemente tenemos de verdad muchas, muchas razones para sentirnos enormemente agradecidos por el nivel de paz del que disfrutamos actualmente y saber cómo vivía antes la gente nos ayuda a tomar conciencia de ello.

Según historiadores y antropólogos, en el pasado la guerra era frecuente, a veces permanente, salvo en excepcionales largos períodos de paz como la Pax Romana o la Pax Mongolica. Eran numerosas las guerras y saqueos entre diferentes territorios, pero también los conflictos dentro de los mismos. No sólo eran frecuentes, sino que en una invasión de un territorio podía morir una parte importante del mismo. En la guerra de los treinta años entre católicos y protestantes murieron en Alemania unos 7,5 millones de una población total de unos 21 millones, es decir, un tercio aproximadamente. Las guerras no sólo eran duras cuantitativamente sino también cualitativamente, pues solían ir acompañadas de atropellos y crueldades.

¿Soy realmente consciente de la suerte que tengo por poder vivir en un estado de paz? Si necesito cambiar mis creencias al respecto, simplemente puedo encontrar pruebas y evidencias mirando alrededor. Si miro en la calle, ¿acaso la gente se está disparando con escopetas escondidas detrás de los coches? Miro a mi alrededor aquí y ahora y observo que la gente simplemente están ahí, caminando con normalidad y haciendo su vida sin molestar y que todo está bien y en paz. Y es una gran suerte que así sea, la cual puedo agradecer y valorar. Si pienso frecuentemente en el nivel de paz que tengo ello me trae más paz.

Aumentar la paz

Al mismo tiempo, si siento que mi vida y mi entorno no son suficientemente pacíficos, sencillamente puedo trabajar para sentirme en paz. De vez en cuando puedo pensar y focalizarme en la idea de paz, afirmando, visualizando y sintiendo que estoy en paz y en armonía conmigo mismo, con los demás y con mi entorno.

Puedo intentar también cultivar unas relaciones pacíficas y respetuosas y rodearme de personas con las que me sienta en paz. Si algo caracteriza la especie humana es la diversidad, por lo que hay personas de todos tipos y a la larga probablemente pueda decidir en gran medida de qué tipo de personas me rodeo, qué tipo de relaciones tengo con ellas y en qué condiciones.

En algún momento puede cruzarse por mi vida alguna persona que no funcione de este modo, pero soy libre para fijar el grado de proximidad o distancia con cada persona, de poner límites e incluso, si es necesario, de pararle los pies o dejarla fuera de mi vida. La vida es como un juego en el que tengo mucho margen para colocar cada ficha en el lugar del tablero que mejor corresponda.

Si vivo en un país, barrio o entorno con cuyo nivel de paz no estoy satisfecho, es muy sencillo: o bien me quedo, me adapto a lo que hay, intento mejorar dicho ambiente en la medida de mis posibilidades y acepto lo que no pueda o no me venga bien mejorar, o bien me voy a otro lugar más apropiado.

Si trabajo en una empresa con un clima laboral poco pacífico o incluso con un ambiente irrespirable, o bien intento cambiar el ambiente que me rodea y acepto lo que no pueda cambiar o bien busco otra empresa que me haga sentir a gusto; hay muchas empresas con estilos y ambientes de todo tipo. Si el ambiente en mi entorno familiar, con mis amigos, mis vecinos, etc. no es suficientemente pacífico puedo intentar crear un ambiente tranquilo.

Conseguir un buen ambiente con la gente que nos rodea y unas relaciones pacíficas depende en gran medida de nosotros. Dos personas no pelean si una no quiere. Podemos ejercer y defender nuestros derechos y libertades y de hecho tenemos derecho a la legítima defensa, pero al mismo tiempo podemos intentar hacerlo con un estilo pacífico.

Es normal que surjan divergencias de opinión con otras personas, que diferentes individuos queramos cosas diferentes, que veamos las cosas desde puntos de vista diversos y que haya conflictos de intereses. Pero en vez de desenvainar la espada podemos intentar resolver estas situaciones de forma dialogante, buscando soluciones justas y equilibradas en las que todos ganemos, soluciones “win-win”. ¿Tiendo al diálogo y a buscar el consenso y soluciones de compromiso y razonables? Se pueden encontrar fórmulas que satisfagan a todas las partes implicadas, al menos en lo esencial, así como desarrollar nuestras habilidades de resolución de conflictos, de empatía, de asertividad y otro tipo de habilidades sociales²².

A veces nos sentimos agresivos y ello es natural, pero podemos intentar canalizar

²² Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

nuestra necesidad de agresividad de una forma orientada al bienestar, tanto el nuestro como el de los demás. No me hace sentir bien si intento parar la fuerza de la corriente de la agresividad colocando un dique alto, pero cuando hay mucha agua y la corriente es muy fuerte tampoco me ayuda a mi felicidad ni a la de los demás dejar que arrase todo lo que encuentre a su paso.



Si canalizo mi agresividad agrediendo a otras personas ello tal vez me dé un cierto grado de satisfacción en el momento de descargarme, pero como lo normal es que esas personas se defiendan y vayan contra mí ello me hará sentir mal. Por eso, suele ser preferible descargar la agresividad haciendo ejercicio físico o actividades. Y en caso de conflictos con los demás, mejor intentar resolverlos de forma pacífica y civilizada, primero mediante el diálogo, con la cordialidad o con la firmeza que sea necesaria, y si ello no es suficiente mediante los medios legales y las autoridades competentes de hacer justicia. Si tengo tendencia a la conflictividad o a la agresividad, mi bienestar personal y posiblemente el de los demás mejorará si hago un trabajo con estos “temas específicos”, al igual que si soy víctima de violencia, todo lo cual se explicará en el Nivel Avanzado²³.

Independientemente de lo que suceda ahí fuera, en mi entorno, puedo trabajar en mantener mi mundo interior en calma y en paz, en que no me afecte el exterior, para lo cual me será de mucha ayuda entrenar regularmente la conciencia y cultivar la se-

²³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.4.A. Conflictividad, 7.2.4.B. Agresividad, 7.2.4.C. Violencia y 7.2.2.1.F. Violencia doméstica.

renidad²⁴ .

También puedo decidir estar en paz conmigo mismo. Me libero de conflictos interiores. Si deseo dos cosas opuestas, puedo intentar encontrar una solución de compromiso. Si me fustigo, me torturo, me culpabilizo y me avergüenzo, sencillamente me dispongo a cambiar las creencias y pensamientos que provocan esas emociones por otras creencias y pensamientos que me aporten auto-respeto, paz interior, indulgencia y tolerancia hacia mí mismo.

Me deshago especialmente del pensamiento exigente²⁵ que me genera obligaciones y prohibiciones, del pensamiento valorativo²⁶ que me lleva a me auto-criticarme y del pensamiento culpabilizador y punitivo que me lleva a auto-inculparme y auto-fustigarme²⁷ . Puedo liberar mi árbol interior de esas hojas secas que ya no sirven para nada y en su lugar dejar que broten nuevas hojas verdes y frescas. Al adquirir un modo de pensamiento más flexible, abierto y tolerante voy aumentando también la paz con los demás. Desarrollar mi autoestima me ayuda asimismo a estar en paz conmigo mismo²⁸ . Con todo este trabajo me voy construyendo poco a poco una vida pacífica, tranquila, serena y agradable.

7.2.5. Justicia

De forma innata muchas veces tenemos una brújula interna que nos dice lo que es justo, honesto y limpio y lo que no. Este sentido natural de la justicia y la ética, que está relacionado con nuestra capacidad de razonar²⁹ y con nuestra sensibilidad³⁰ , no se refiere a una moral, mentalidad o religión que pueda tener una determinada sociedad o grupo social, sino que es un sentido interior e innato.

Para los romanos estaba bien crucificar a aquellos que se oponían a sus conquistas, para alguna religión durante siglos era moral torturar y quemar en la hoguera a aquellos que no pensaban como ellos y para algunas culturas todavía hoy está bien la ablación de clítoris a las mujeres, los castigos físicos a los niños o la humillación y castigo a los homosexuales. Todo ello nada tiene que ver con lo que nos dicta nuestro interior, sino con pautas culturales, sociales y religiosas.

Algunas personas tienen este sentido interno de la justicia y de la ética muy acusado, mientras que otras lo tienen menos. Hay personas que aceptan el orden social en que

²⁴ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia y el apartado 4.1.1. La serenidad.

²⁵ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

²⁶ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

²⁷ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

²⁸ Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

²⁹ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

³⁰ Ver el apartado 7.7.3.2. Solidaridad.

han sido educados, mientras que otros se guían por su brújula interna y cuestionan y combaten aspectos que no les parecen justos.

Desde un punto de vista biológico, parece que este sentido innato de la justicia se desarrolló a lo largo de millones de años de evolución por tratarse de un mecanismo útil para la supervivencia en el sentido de que nos impulsa a defendernos a nosotros mismos y a otros individuos frente a ataques contra nuestra vida, integridad física, territorio, recursos, libertad y frente a todo aquello que creemos que nos pertenece y que nos ayuda a nuestra supervivencia.

Al tratarse de un mecanismo que no sólo aplicamos en beneficio propio, sino también de los demás, ello fomenta que a nivel de grupo o entre varios grupos se creen unas reglas de relación basadas en el respeto mutuo, en la delimitación clara de territorios y derechos y en la defensa de los mismos que facilitan la supervivencia de los diferentes individuos y del grupo o grupos en su conjunto. Es como una gran valla que delimita territorios.

Puedo tomar conciencia de que la naturaleza me ha regalado esta brújula interior, apreciarla y valorarla. Ese sentido del bien y del mal me guía muchas veces a comportamientos como el respeto hacia mí mismo y hacia los demás, a la honestidad y a la integridad. Guiado por mi sentido interno de la justicia puedo reaccionar cuando lo estimo pertinente si alguien invade mi terreno o el de otras personas, defendiendo de forma adecuada y razonable mis derechos, mis libertades y mi dignidad, así como de los demás.

Al mismo tiempo, como mi sentido interior de la justicia no es verdad absoluta, sino algo subjetivo, puedo evitar el dogmatismo y moderar mis juicios. Si juzgamos, es preferible que lo hagamos con justicia y rigor, colocando en un platillo de la balanza lo negativo, pero también en el otro platillo todo lo positivo, pues juzgar negativamente nos hace sentir mal y valorar lo positivo nos hace sentir bien, tanto a nosotros como a los demás. Ello también nos ayuda a evitar pensar en blanco y negro, en bueno o malo, y abrirnos a ver los matices y tonalidades.

Asimismo mejoraremos nuestra felicidad y la de los demás si canalizamos de forma adecuada los prejuicios, ya que no sería justo condenar a un individuo por actos cometidos por otro individuo o conjunto de individuos pertenecientes a su mismo grupo.

Agradecer la justicia

Como tenemos esta necesidad, si somos conscientes de que en nuestro entorno hay un nivel de justicia, sea en mayor o menor grado, ello contribuirá a nuestro bienestar personal. Afortunadamente en los tres últimos siglos ha habido un avance espectacular en crear un orden justo en que los derechos de cada cual sean protegidos y respetados, no en todos los países pero sí en muchos y cada vez son más. Actualmente en el mundo se observa una gran onda expansiva de justicia similar a cuando en un estanque alguien tira esa piedra y se crean unas ondas que se van haciendo grandes gradualmente hasta alcanzar todos los rincones del estanque.

En cada vez más países disfrutamos de un estado de derecho y de ordenamientos jurídicos que generalmente son justos, con constituciones que amparan un gran número de derechos, como el derecho a la vida, a la integridad física y moral, a la libertad, a la seguridad, al honor, a la intimidad, a la propia imagen, a un domicilio inviolable o a votar.

Existen numerosas leyes para proteger al individuo y evitar abusos. Puede haber alguna regulación con la que no esté de acuerdo, pero probablemente estoy de acuerdo con la inmensa mayoría de preceptos o como mínimo veo que encierran una lógica y un afán de justicia. Contamos con tribunales y otros poderes que pueden no ser perfectos, pero que están para defendernos si se vulnera alguno de nuestros derechos. En muchos países contamos con un tipo de orden votado y apoyado por la mayoría de los individuos, en el que las minorías también tienen influencia y en el que el que la dignidad del individuo está altamente protegida y respetada. Ello no tiene precio. ¿Tengo o no tengo motivos fundados y reales para estar agradecido con el nivel de justicia de que disfruto?

Por suerte, en la mayor parte de sociedades no estamos regidos por la ley del más fuerte y no estoy a merced de un señor de la guerra o de un matón de barrio que pueda hacer conmigo cuanto le plazca. Si alguien me hace daño, abusa de mí, me roba, me agrede, me denigra o intenta privarme de mi libertad, afortunadamente estoy protegido por un orden razonablemente justo que contiene unas reglas para evitar esas injusticias y por un poder que las aplica y que vela por mí. Si fuese ultrajado, existen unas normas para que me desagraven y compensen mediante indemnizaciones por daños y perjuicios, sanciones y penas.

Muchas veces la justicia que existe en la actualidad la damos por sentada y no la valoramos, pero si pensamos cómo funcionaban antes las sociedades podemos tener muchos y profundos motivos para sentirnos satisfechos. En las sociedades que existieron desde el neolítico hasta la aparición de las democracias liberales eran frecuentes las violaciones de los derechos humanos y las libertades individuales, la humillación, el escarnio público y la denigración de la dignidad humana, los abusos y las arbitrariedades. La mayoría vivía sin derechos y sometida a una minoría con privilegios. Se torturaba y se mataba a personas por pensar o tener sus propias ideas diferentes a las oficiales o tener una religión diferente a la establecida, como sucedió con la Santa Inquisición.

Las mujeres estaban sometidas a los hombres, si tener derecho a decidir ni a gestionar sus vidas ni sus bienes. Desde niñas se les enseñaba que eran inferiores a ellos y que debían obedecerles y aguantar estoicamente. En muchos lugares, la mujer soltera generalmente aparte de monja o prostituta sólo podía trabajar como sirvienta. Se le decía con quién tenían que casarse y todavía hoy en algunos lugares la que no lo hace en ocasiones puede ser asesinada o su cara destrozada con ácido.

Mucha gente por el simple hecho de su raza carecía de derechos y era denigrada. Del mismo modo, a causa de estrictos dogmas religiosos las personas que han practicado la homosexualidad en lugares del planeta dominados por religiones contrarias a ella se han visto durante siglos sometidos a castigos como la muerte, la tortura, la prisión, el destierro, la marginación, la humillación, el rechazo por parte de sus familias o la

pérdida de su trabajo y en algunos lugares todavía sucede.

En las sociedades actuales no tenemos perfección y posiblemente nunca la tendremos, pero en bastantes lugares tal vez sí se ha alcanzado el 8 ó el 9. Si sé apreciar el alto nivel alto de justicia de que disfruto ello me hará más feliz.

Aumentar la justicia

A pesar de todo lo anterior, pueden darse situaciones injustas en que sentimos que ha habido vulneración de derechos, abuso, ultraje u ofensa, ya sea hacia nosotros mismos o hacia los demás, por lo que si hacemos algo para luchar contra la injusticia estaremos contribuyendo a crear un mundo más agradable en el que vivir.

Si el problema es que alguien de mi entorno ha vulnerado algún derecho, normalmente lo primero será dialogar pacífica y asertivamente y, si lo estimo conveniente, con firmeza con el causante del acto injusto para que cambie su forma de actuar, repare el daño y/o compense por los daños y perjuicios causados. Si ello no funciona, se puede acudir a las personas que tienen competencia para que se haga justicia y a los cauces legales.

Si el problema en cambio es que hay una injusticia en el propio sistema, puede ser útil asociarse o ayudar económicamente a organizaciones que ya luchan en esa línea, como las que trabajan por favor de los derechos humanos, los derechos de las mujeres, de los niños, de los homosexuales, del derecho a morir dignamente, de los animales, etc. ¿Estoy haciendo algo a favor de lo que considero justo? La unión hace la fuerza. Un búfalo puede tener cierta fuerza, pero una manada de búfalos avanzando en la misma dirección tiene mucha más fuerza y a menudo puede llegar adonde se proponga.

Si no tengo medios de tiempo, energías o dinero para solucionar la injusticia, puedo simplemente tomar consciencia de que a pesar de ello se está luchando para acabar con esa injusticia, ya que muy probablemente hay personas individuales y asociaciones, ONGs, fundaciones, partidos políticos y otro tipo de grupos que están trabajando por esa causa concreta. Si soy víctima de opresión política o social ello puede generar mucho malestar, por lo que convendrá que trabaje este “tema específico”, que se expondrá en el Nivel Avanzado³¹.

A mi nivel más personal e inmediato, puedo intentar rodearme de personas respetuosas, honestas, íntegras y éticas, así como de relaciones y situaciones justas y satisfactorias. En última instancia, muchas veces puedo elegir el tipo de pareja, amigos, empresa en la que trabajar, jefe, entorno laboral, entorno social e incluso el país que encaje en esencia con mi sentido de lo que es justo.

Ahora bien, la mejor manera de trabajar por la justicia es cambiar aquello sobre lo que tengo más control, es decir, yo mismo. ¿En qué medida soy justo, recto y honrado? Puedo trabajar por ser ético, noble, sincero, transparente y fiable, siendo benevolente

³¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.5.A. Opresión política o social.

y viviendo y dejando vivir. En mis relaciones con los demás puedo intentar buscar fórmulas razonables y equilibradas en que todos ganemos, siendo considerado con las necesidades de los demás. Del mismo modo que puedo valorar mi bienestar personal y respetar mis derechos y libertades, también puedo hacerlo con los demás.

7.2.6. Tiempo y ritmo de vida equilibrado

La abundancia de riquezas, de seguridad, de paz o de justicia contribuyen a nuestra calidad de vida, pero también contribuye la abundancia de tiempo: tener tiempo abundante para poder hacer las cosas que nos gustan hacer, para poder cubrir las necesidades que decidamos, para poder desarrollar las diferentes facetas de nuestra vida, para poder descansar y relajarnos e ... importante: para poder cultivar nuestro bienestar y llevar a cabo todo este entrenamiento ... y hacer todo ello de forma razonablemente tranquila.

De hecho, tenemos nuestros propios biorritmos y nos sentimos bien cuando funcionamos conforme a ellos. Algunas personas son por naturaleza más activas y pueden sentirse cómodas haciendo actividades casi todo el día, mientras que otras necesitan más tiempo para estar pasivos y descansar. Algunas tienen un biorritmo rápido y funcionan cómodamente de esa manera, mientras que otras tienen un ritmo más lento y están a gusto si viven la vida de una forma más sosegada. Cada forma de ser tiene sus ventajas. Correr puede ser muy productivo, pero ir pasito a pasito con el tiempo puede suponer dar pasos de gigante y conseguir grandes logros.

Por ello en vez de intentar cambiarnos, podemos conocernos e intentar vivir conforme a nuestra naturaleza en la medida de lo posible, yendo a favor de nuestra corriente como las sardinas y no en contra de ella como los salmones. Tenemos derecho a ser suaves y benignos con nosotros mismos y vivir de forma fluida, como un motor engrasado.

¿Tengo la sensación de que cuento con tiempo suficiente y de que voy holgado o más bien de que me falta tiempo y que tengo que ir corriendo de un lugar para otro? ¿Tengo la sensación de que navego río abajo con suavidad o de que remo con rapidez contra la corriente para que ésta no me arrastre a la catarata? Si voy desbordado, estresado y acelerado a causa de mis múltiples tareas, quehaceres y obligaciones, me sentiré mejor si trabajo esta área.

Para poder ser rico en tiempo y poder funcionar a mi ritmo, la mejor receta es tener nuestra vida razonablemente simplificada, haciendo lo que es esencial para nosotros y prescindiendo del resto. “Nuestra vida se desperdicia por el detalle... Simplifica, simplifica” escribió el escritor americano Henry David Thoreau. Si estamos haciendo malabarismos con demasiadas pelotas al mismo tiempo, sencillamente podemos quitar aquellas que no necesitamos, disfrutando de una vida razonablemente simple, tranquila y cómoda y encontrando ese equilibrio entre complejidad y simplicidad que es apropiado para nosotros. Necesitamos un cierto grado de complejidad porque somos seres complejos y tenemos un abanico más o menos amplio de necesidades, inquietudes,

gustos, inclinaciones y ambiciones. Al mismo tiempo, necesitamos un cierto grado de simplicidad para poder vivir con una razonable calma, de forma que las energías que gastamos estén acordes con las que ingresamos. Si encontramos el equilibrio ello nos aporta armonía, por lo que nos conviene organizar nuestra vida de manera que vayamos sobrado de energías, tiempo y dinero en vez de estar en números rojos.

Para ello, puedo observar todas mis actividades y compromisos, desde que me levanto hasta que me acuesto, descubrir todo aquello que no es esencial ni prioritario para mí y plantearme eliminarlo, delegarlo, automatizarlo, simplificarlo o aplazarlo para el futuro. Es como podar un árbol, en que dejo el tronco y las ramas esenciales y prescindo del resto.



Puedo simplificar de muchas maneras: aprender a decir que no cuando convenga, reducir el tiempo dedicado a comunicaciones y a medios de comunicación o limitar mis hábitos de compras, consumiendo menos, haciendo una única compra grande cada varias semanas o haciendo las compras que pueda por Internet. Elaine St. James enseña en su libro “Simplifica tu vida” cómo crear procedimientos simplificados y eficientes para la limpieza de la casa, de la ropa, hacer recados, trabajos profesionales y otras tareas. Cabe plantearse incluso vivir cerca del trabajo para ahorrar tiempo en desplazamientos, así como vivir en una casa más pequeña que sea más fácil de mantener y de pagar. Podemos reducir también los entretenimientos fútiles y las actividades estériles que aporten poco y no lleven a ningún lugar.

Me planteo una actividad profesional que me deje tiempo para cultivar otras áreas de mi vida y en que pueda funcionar a un ritmo compatible con mis biorritmos internos. Puedo abrir también ese cajón que tenemos lleno de obligaciones, compromisos, tareas, rituales

y tradiciones sociales para mirar dentro de él y tirar todo lo que sea más una carga que un beneficio. En el Nivel Avanzado aprenderemos más técnicas para simplificar nuestras actividades³².

Si he simplificado mis necesidades ello me ayudará mucho a simplificar mis actividades, por lo que estaré en condiciones de no fijarme más metas de las razonables, recortando todo lo necesario hasta que sienta que mi vida está en equilibrio. En ocasiones tenemos sueños muy bonitos pero perseguirlos puede suponer una excesiva y agotadora inversión de tiempo y energías, por lo nuestra calidad de vida mejorará si hacemos eso que todos solemos hacer tan a disgusto: renunciar. Puede ser realmente difícil renunciar, pero una vez lo hemos hecho nos da mucha tranquilidad. Es como una medicina amarga, que cuesta de tomar y de tragar, pero que una vez la hemos digerido nos sana y nos hace sentir de bien.

Puedo cultivar la paciencia y permitir que las cosas sigan su curso, aceptando que todo necesita su justo tiempo. Si soy una persona impaciente que muchas veces tengo un sentido de la urgencia, posiblemente estaré a menudo en tensión. Para sentirme realmente bien necesitaré primero hacer un trabajo con este “tema específico” que reduzca o elimine esa tensión³³. Asimismo, si a pesar de intentar aplicar las pautas anteriores tengo un estilo de vida frenético, muy probablemente mejoraré mi calidad de vida si trabajo también este “tema específico”. Todo ello se explicará en el Nivel Avanzado³⁴.

Para poder ser ricos en tiempo y funcionar a nuestro ritmo nos es de gran ayuda que tengamos orden, organización y planificación en nuestra vida, y eso es justamente lo que vamos a aprender a continuación.

7.2.7. Orden

Necesitamos un cierto grado razonable de orden y armonía en nuestra vida. Algunas personas necesitan más y otras menos. Al mismo tiempo, a veces necesitamos un cierto caos creativo o dar prioridad a otras cosas y dejar el orden para más adelante.

La necesidad de orden tiene hipotéticamente su lógica evolutiva, ya que contribuye a la eficiencia en la mayor parte de actividades humanas, sobre todo en las productivas, y como realizar nuestras actividades productivas con eficiencia históricamente ha ayudado a la supervivencia posiblemente haya habido una selección genética a favor de los individuos con la capacidad de introducir un cierto grado de orden en sus vidas.

Por otro lado, posiblemente el orden tiene una función de ahorro energético y de adecuado mantenimiento de nuestra principal herramienta: el cerebro. Nuestra mente es como un ordenador con una capacidad limitada y se desborda y agota si tiene que

³² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.7. Tiempo y ritmo de vida equilibrado.

³³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.B. Personalidad competitiva y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo.

³⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.6.A. Estilo de vida frenético

pensar en demasiados frentes, temas, decisiones, problemas, tareas y acciones al mismo tiempo. Del mismo modo que un ordenador que tiene que trabajar a la vez con más programas que los que su capacidad le permite se recalienta y empieza a funcionar mal, también una mente que tiene que dar muchas vueltas a demasiados asuntos se calienta y pierde eficiencia. Algo parecido sucede si tenemos demasiados recursos y pertenencias descontrolados. Por el contrario, el orden, el control y la priorización suponen un alivio para la mente. De hecho, el orden es consustancial al universo. Las células, las moléculas, los átomos y el resto de elementos del universo tienen su orden interno.

¿Me conozco a mí mismo y el grado de orden que necesito?, ¿Consigo llevar ese orden a mi vida, mi mente, mis asuntos profesionales y extra-profesionales y mi hogar? Puedo encontrar mi punto de equilibrio en cuanto al orden que necesito y colocar en cada uno de los cajones de mi vida lo que corresponde y quitar lo que no.

En la que medida en que razonablemente puedo, pongo orden en mi casa, mis armarios, mi despacho y mi nevera y ello genera orden en mi mente. Si me libero de trastos y de lo que no necesito ello me da serenidad interior. Puedo regalar o deshacerme de todo aquello que no he usado en el último año, así como intentar no comprar cosas que apenas voy a usar. Tengo un lugar para cada cosa y una cosa para cada lugar. Limpio mi bandeja de entrada de correo electrónico. Sé dónde está cada cosa y tengo controladas mis pertenencias y mis asuntos en la medida en que lo necesito. Mi vida es como una librería en que cada libro está en su sitio y apenas hay libros fuera de los estantes.

Aunque el orden nos da armonía y sensación de control, al mismo tiempo, tendremos más calidad de vida si somos moderados, aplicando un nivel de orden razonable en la medida de nuestras energías y prioridades, ya que la finalidad de generar orden en nuestra vida es que nos dé tranquilidad y energía y no lo contrario. Si no me va bien poner orden ahora, ya lo pondré más adelante cuando llegue el momento. Si estoy obsesionado con el orden y ello me genera ansiedad para sentirme realmente bien necesitaré primero hacer un trabajo en este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado³⁵.

Pongo orden y organización también en mi agenda y en mis proyectos. Limito mis compromisos, actividades, metas y frentes a aquello que sé que voy a poder abordar con facilidad, teniendo muy en cuenta mis recursos limitados de energías, tiempo y dinero. Ante la duda puedo aplazar o incluso renunciar. Sé que ello no es siempre fácil, pero mejora mi calidad de vida y contribuye a que mi vida sea equilibrada, razonablemente fácil y cómoda.

Antes de emprender un proyecto o asumir un compromiso puedo estimar de la manera más realista que pueda qué inversión de tiempo, energías y dinero requerirán y decidir honestamente si me lo puedo permitir o si es mejor aplazarlo o renunciar.

Planifico mi agenda con cuidado para evitar días sobrecargados de actividad, dejando

³⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adición a conductas, el apartado 4.2.2.1.G. Trastorno obsesivo-compulsivo y el apartado 4.2.2.1.B. Perfeccionismo, en lo referente a la personalidad obsesivo-compulsiva.

márgenes para imprevistos y aprendiendo a hacer una buena gestión del tiempo. Me concentro en una actividad en cada momento en vez de dividir mi mente entre varias tareas, aplazando alguna si conviene. Me centro en lo prioritario; puedo hacer cada día una lista de las 2, 3, 4 ó 5 cosas más importantes a hacer, en vez de una lista larga de cosas que posiblemente no podré realizar.

Prever, anticipar y planificar con tiempo me da orden. Si en vez de dejar las cosas para el final las voy haciendo tranquilamente con tiempo ello me dará sensación de control y calma. No tengo por qué dejar las compras de los regalos de Navidad o la organización de una fiesta para el último momento, sino que puedo empezar con ello 1 ó 2 meses antes. Del mismo modo, si preveo y tengo suficientes existencias, reservas y repuestos de comida, productos de limpieza, ropa y otros artículos que necesite y voy reponiendo antes de que se agoten, será difícil que tenga que salir corriendo a comprar algo que necesito o la presión de que tengo que conseguir algo con urgencia.



A base de tropezar, de equivocarme y de pasar por momentos de desbordamiento y estrés mejoro mi capacidad de planificación. Voy aprendiendo hasta dónde puedo llegar y dónde están mis límites para poder hacer cosas. En el Nivel Avanzado aprenderemos más técnicas de gestión del tiempo que nos serán de utilidad³⁶.

Por otro lado, el hecho de entrenar la conciencia³⁷ y cultivar la serenidad³⁸ también nos ayudará a conseguir el orden y la armonía interior.

³⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.7. Orden.

³⁷ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

³⁸ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

7.2.8. *Estabilidad y cambio*

Necesitamos a la vez estabilidad y cambio, tanto en nuestras vidas como en nuestro entorno. Por un lado está la necesidad de continuidad, permanencia, conservación, mantenimiento del orden establecido, tradición, rutinas y rituales repetitivos y por otro lado está la necesidad de progreso, mejora continuada, avance, innovación, modernización y en algunos casos ruptura con el pasado. Una tiende a ser estática como la roca y la otra a ser dinámica como el agua.

Parece una contradicción, pero en realidad no lo es, sino que posiblemente se trata de dos caras de la misma moneda. La finalidad evolutiva de esta necesidad no es conservar por conservar ni cambiar por cambiar, sino posiblemente mantener lo que creemos que ya funciona bien y cambiar lo que creemos que no funciona bien o que se puede mejorar.

Probablemente todos seamos como una cascada, que se compone de la roca resistente al cambio y del agua proclive a él, teniendo cada persona una tendencia conservadora y otra progresista, ambas orientadas a que las cosas funcionen de forma óptima. Para cada área de nuestra vida o de la sociedad seremos más conservadores o progresistas según la distancia que haya entre cómo esté funcionando esa área y nuestro ideal de perfección, así como según nuestro grado de conformismo y resignación o, por el contrario, de exigencia, ambición, idealismo y afán de perfeccionamiento.

La existencia de esta fuerte necesidad con dos caras posiblemente haya sido clave para explicar el éxito biológico de la especie humana. Cuando se fue fraguando la mayor parte de nuestro mapa genético vivíamos en bandas de recolectores-cazadores que estaban en medio de la naturaleza y que para su supervivencia desarrollaron una gran herramienta: la cultura, es decir, técnicas, conocimientos y prácticas para comunicarse, cazar, recolectar, defenderse, abrigarse, etc. Dicha cultura se transmitía de padres a hijos a través del mecanismo del aprendizaje y se reproducía a través de ese apego instintivo que tenemos al acervo cultural y tecnológico de nuestros ancestros y que nos lleva a repetirlo.

Si la banda existía y había sobrevivido a lo largo de generaciones era porque algo estaba haciendo bien: porque estaban usando unas técnicas y una forma de funcionar que era eficiente para sobrevivir en el entorno en el que vivían. Cambiar ese *modus operandi* era arriesgado para la supervivencia. Por ello es lógico que hayamos heredado ese instinto conservador y que tengamos apego a la lengua, a la cultura y a las tradiciones de nuestro grupo.

Al mismo tiempo, una de las principales diferencias que tenemos con otras especies, aunque no con todas ellas, es nuestra capacidad de producir nueva cultura: nuevas técnicas, nuevas formas de obtener alimentos y recursos, de defendernos y protegernos, de generar progreso y avances, de adaptar la forma de funcionar a nuevos medios, entornos, tiempos, condiciones, situaciones y circunstancias. Esta capacidad innovadora ha sido crucial para el éxito del ser humano como especie y gracias a ella nos hemos extendido por todo el planeta. Es, por tanto, normal que también tengamos este afán de innovación y mejora.

Esta necesidad de conservadurismo/progresismo tiene sus matices en cada persona. En algunas tiene más peso el lado conservador y en otras el lado progresista y no hay problema en esa variedad, siempre y cuando se canalice de una forma que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. Por otro lado, hay etapas de nuestra vida en que necesitamos más el cambio y otras en que lo que buscamos es conseguir una estabilidad.

Puedo encontrarme a mí mismo en cuanto a mi necesidad de estabilidad y cambio en cada momento y funcionar en armonía con ella. En la medida en que necesite estabilidad, me la puedo proporcionar, creándome un estilo de vida y un entorno estables, así como rutinas y rituales.

Por la misma regla de tres, en la medida en que necesite cambio, me puedo abrir al mismo. Si cada varios años necesito cambiar de puesto de trabajo, ¿por qué no hacerlo? Si me apetece cambiar de ciudad o de país, puedo hacerlo también. Si me gusta de vez en cuando aprovechar mis vacaciones o fines de semana para conocer nuevos lugares y cambiar de aires y me lo puedo permitir, ello me puede sentar bien. Si me apetece iniciar una nueva actividad, curso o proyecto, ello me puede aportar aire fresco a mi vida. Muchas veces necesito que ciertas cosas permanezcan igual pero que de vez en cuando algunas cambien. Si me encuentro a mí mismo en esta necesidad ello me hace sentir más a gusto.

Al mismo tiempo, buscar el bienestar implica tener una cierta moderación y canalizar esta necesidad de forma respetuosa con los derechos y libertades de los demás. No tengo por qué conservar lo que sea dañino o suponga vulneración de derechos míos o de los demás. ¿Por qué tenemos que adoptar una postura de conservadurismo a ultranza y mantener situaciones contrarias a la felicidad como el racismo, la xenofobia, el machismo, la homofobia, la explotación, el abuso, las tradiciones que consisten en hacer daño a personas o animales o cualquier pauta o práctica que pueda ser cruel o injusta?

No me ayuda a mi bienestar que intente quedarme anclado en el pasado a toda costa como una montaña. Si todos hubiésemos decidido no cambiar nada, seguiríamos en la Edad Media. Vivimos en un mundo en constante cambio tecnológico, social y en todos los sentidos. Ser flexible e intentar desarrollar la capacidad de adaptación al cambio nos ayuda a sentirnos cómodos con el mundo en que vivimos. Estar abierto a aprender nuevas tecnologías, aparatos y otras mejoras puede redundar en nuestra calidad de vida.

Asimismo, no tenemos por qué hacer cambios radicales y agresivos sin tener claras cuáles serán las consecuencias, como sucedió en su momento con el estalinismo o el maoísmo. Tampoco tenemos por qué atragantarnos y emprender demasiados cambios importantes en diferentes áreas de nuestra vida al mismo tiempo, como cambiar de ciudad, de casa, de trabajo, de amigos y ser padre todo a la vez, sino que podemos ir peldaño a peldaño, haciendo un cambio detrás de otro para que nos dé tiempo a digerirlos y no quedarnos exhaustos.

Puedo mantenerme en el equilibrio y la moderación haciendo mejoras progresivas y graduales, experimentando los cambios primero a escala más pequeña y si los resultados son positivos aplicándolos a escala más grande, así como aplicando a una situación insatisfactoria primero cambios más moderados y si éstos no sirven para solucionar el problema ir aplicando gradualmente soluciones más drásticas y expeditivas. En última instancia,

puedo conservar lo que ya es excelente y progresar en lo que todavía no lo es.

Si a pesar de aplicar las pautas anteriores tengo una vida o entorno excesivamente cambiantes o una vida excesivamente rutinaria y ello me causa malestar, me sentiré más satisfecho si hago un trabajo con esos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado³⁹.

7.3. NECESIDADES CORPORALES

Sin mi cuerpo no podría vivir. Es normal por tanto que su buen funcionamiento y la satisfacción de las necesidades corporales vayan asociados a bienestar. Puedo cuidar, amar y proteger mi cuerpo del mismo modo que un apasionado de la jardinería cuida de sus flores. Le puedo intentar dar salud y mantenerlo joven y vital, siguiendo las pautas que a continuación se expondrán.

7.3.1. *Salud e integridad física*

Agradecer la salud

Necesito una buena salud e integridad física. Me ayuda a mi bienestar físico, mental y emocional. Normalmente somos ricos en ello, aunque es normal que al mismo tiempo no tengamos la perfección y que nuestro cuerpo tenga algún punto débil. Nos sucede a muchas personas y es mejor que lo aceptemos. No obstante, lo usual es que la mayor parte de órganos funcionen bien y que si alguno no funciona de forma óptima no nos impida vivir nuestra vida con una cierta normalidad y calidad de vida.

Normalmente tengo la suerte de poder ver con mis ojos, oír con mis oídos, hablar con mi boca, caminar con mis piernas y coger cosas con mis manos. Generalmente mis pulmones respiran adecuadamente, mi corazón bombea la sangre, mis arterias y venas la transportan de forma correcta, mi estómago procesa los alimentos, mi hígado cumple su función y lo mismo hacen los intestinos y otros órganos. ¿Me siento agradecido por cada órgano que funciona bien? Tomo conciencia y agradezco lo afortunado que soy. Si pienso en ello frecuentemente me hace sentir bien y además tiende a preservar y generar más salud.

Puedo agradecer también la suerte de vivir en una época en que la medicina ha experimentado grandes avances. En el pasado, y todavía hoy en día en algunos lugares del planeta, el nivel sanitario y la esperanza de vida eran realmente bajos. Con bastante frecuencia las mujeres morían en el parto y la mortandad infantil era muy alta. A veces había pestes y epidemias que arrasaban con buena parte de la población. Se estima que la

³⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.8.A. Vida o entornos excesivamente cambiantes y 7.2.8.B. Vida excesivamente rutinaria.

peste que azotó Europa en el siglo XIV se llevó nada menos que un tercio de su población. No existían tratamientos para muchas de las enfermedades ni para las infecciones, del mismo modo que tampoco existía anestesia ni tratamientos contra el dolor.

En los últimos tiempos el avance de la medicina ha sido asombroso. La higiene y las vacunas han hecho desaparecer enfermedades y epidemias y pueden curarse muchas dolencias que antes no era posible. Cada vez vivimos más tiempo y con más calidad de vida. Muchas veces damos esto por hecho y no lo valoramos, pero en realidad ello es una gran bendición para nuestra felicidad.

Cuidar del cuerpo

Nuestros órganos de forma natural sufren desgaste y necesitan recuperación. Nuestro organismo tiene mecanismos muy potentes de regeneración, como sustituir células o reconstruir partes dañadas. Pero ello no siempre es suficiente, por lo que si le ayudamos y cuidamos de él, ello contribuirá a mantenerlo en un estado de equilibrio, armonía y vitalidad.

Eso puede conseguirse con una vida saludable: tener una dieta sana, variada y equilibrada, hacer ejercicio moderado, proporcionarnos la temperatura y radiación solar adecuada y una limpieza razonable, así como mantener el nivel adecuado de oxígeno y anhídrido carbónico en sangre a través de la respiración profunda de tipo abdominal⁴⁰.

Al cuerpo también le sienta bien que cultivemos la relajación y la tranquilidad, aplicando regularmente las técnicas de meditación⁴¹ y relajación⁴². Si nos realizamos análisis de sangre y controles médicos periódicos podremos hacer un seguimiento de que todo está bien y en caso de que algo falle podremos empezar a solucionarlo con rapidez. Leer e informarnos sobre temas de salud y bienestar nos ayuda a saber qué pautas son beneficiosas para el cuerpo.

Además, cuidar de nuestra salud nos mantiene bellos, ya que frecuentemente el daño estético es una expresión externa del daño que sufre la salud del organismo. ¿Trato a mi organismo con la misma suavidad con que trataría un valioso jarrón de porcelana china?

A partir de los treinta años aproximadamente el cuerpo empieza a envejecer y por ello es el momento de aplicarle técnicas antienvjecimiento, como consumir vitamina C, a través de cítricos, kiwi o de complementos vitamínicos los días que no tenemos las frutas ricas en esa vitamina, y proporcionarnos relajación y tranquilidad.

El órgano creativo más potente que tenemos es nuestro cerebro y podemos utilizar su fuerza creativa y generadora para ayudar a crear el estado de salud y vitalidad que necesitamos. Si me focalizo en la idea de salud, mi mente, mi cuerpo y mis actos se orientan a ella del mismo modo que el girasol se orienta al sol.

De hecho, está probado científicamente que la mente influye sobre el cuerpo y existe una rama de la ciencia, la psiconeuroinmunología, que estudia esa conexión cuerpo-mente.

⁴⁰ Ver el apartado 5.2.2. Respiración profunda.

⁴¹ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

⁴² Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

También hay evidencia científica de que las visualizaciones y afirmaciones ayudan a mantenerse sano o a recuperar la salud perdida. Por ello puedo afirmar de vez en cuando que estoy sano, lleno de energía y vitalidad, así como hacer visualizaciones como que mis órganos están impecables y que tengo un alto y sólido muro de defensas que impide la entrada de agentes nocivos. Cuando voy al lavabo puedo imaginarme que elimino todo lo que sobra y es tóxico y nocivo, así como hacer cualquier tipo visualización que me sirva para sentir la idea de salud.



Escuchar los mensajes del cuerpo

Si soy sensible y estoy en sintonía con mi organismo, me será más fácil captar sus señales. Si algún órgano empieza a fallar o si está sucediendo algo que puede hacerlo fallar, el cuerpo normalmente me envía mensajes, a menudo en forma de molestia o dolor, para que cuide de mi órgano. Acercó mi oreja con cariño hacia cualquier susurro de mi cuerpo y aprendo su lenguaje para entender lo que me está queriendo decir y lo que me pide, lo que me resultará fácil si vivo con conciencia⁴³. Ante la duda, es preferible consultar con el médico. Muchas veces la clave para la sanación es la precocidad con que se diagnostique un problema de salud y la rapidez con que se empiece a aplicar el tratamiento.

Cuando el cuerpo me envía avisos de que necesita descanso y recuperación, se lo puedo proporcionar. Cuando pierdo el apetito, normalmente puedo darme permiso para comer menos. Cuando me envía alertas de dolor debido a una postura forzada o sobrees-

⁴³ Ver el apartado 2.2. Vivir con conciencia.

fuerzo físico puedo dejar de forzar, soltando, suavizando y dejando que todo funcione de una forma fluida y equilibrada. Si me encuentro enfermo frecuentemente el cuerpo me pide descanso, tranquilidad y calor, ya que necesita sacar energías de todas partes para canalizarlas a combatir el virus, bacteria o cualquiera que sea la causa de la enfermedad. Si le proporciono eso que me pide me recupero más fácilmente, ya que de este modo permito que parte de los soldados y recursos que están repartidos por todo mi organismo abandonen inmediatamente el lugar donde estaban destacados para concentrarse rápidamente en el lugar donde el enemigo lo está atacando.

Al mismo tiempo, suele ser preferible mantener la moderación, pues si presto demasiada atención y tengo una preocupación constante por posibles enfermedades tal vez tenga hipocondría y me sentiré mejor si me quito de encima la ansiedad que ello me genera haciendo un trabajo con este “tema específico”, que se explicará en el Nivel Avanzado⁴⁴

Reparar los daños del cuerpo

Si algún órgano ha perdido su salud, lo puedo intentar sanar y reparar, acudiendo al conocimiento de buenos profesionales y aplicándolo. Si se trata de un problema complejo me planteo pedir opiniones de diversos expertos competentes. Me rodeo de médicos cualificados, fiables, implicados en mi sanación y con los que tengo buena química. Si mi médico no reúne estos requisitos, puedo intentar buscar al profesional adecuado, pues los expertos que me ayudan son el bastón en el que me apoyo y si éste falla podría llegar a caerme.

Los profesionales de la salud son para mí colaboradores y consultores muy útiles en el proceso de curación, pero el máximo responsable de la sanación, el jefe, el que toma las decisiones soy yo. Puedo tomar la responsabilidad de mi curación, las decisiones oportunas, el plan de acción apropiado y las acciones correspondientes, del mismo modo que lo haría un buen gerente con su empresa.

Puedo aplicar diferentes tratamientos y si uno no funciona probar otro hasta encontrar el adecuado, haciendo una labor de ensayo y error del mismo modo que el investigador hace pruebas mezclando diferentes sustancias hasta conseguir la fórmula que busca. Cabe considerar tratamientos tanto de la medicina convencional como de la alternativa. Cada persona es un mundo y para cada cual los tratamientos más adecuados pueden ser diferentes.

Me interesa usar también mis recursos internos. Puedo aprender e informarme sobre la enfermedad, mediante Internet, libros, asociaciones de personas que la padecen u otros medios. Uso mi capacidad para procesar la información, tomar las decisiones adecuadas y solucionar el problema, tal como aprenderemos cuando hablemos de las necesidades intelectuales⁴⁵. Puedo usar también mi capacidad de imaginación y creatividad para reconstruir mentalmente órganos sanos a través de visualizaciones y afirmaciones, enviando al órgano u órganos en cuestión amor, acaricias, besos, calor, energía y sanación.

⁴⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.1.D. Hipocondría.

⁴⁵ Ver el apartado 7.4.2.

Puedo imaginar cómo mis órganos afectados se limpian, se regeneran y se curan. Siento esa sensación de salud y vigor. Si lo necesito, puedo utilizar mi dimensión espiritual⁴⁶. Soy perseverante y no paro de trabajar en mi sanación hasta que lo consigo. Lo que no pueda conseguir, mejor aceptarlo con serenidad de espíritu.

Si tengo problemas de enfermedad grave, de accidente o psicossomáticos (problemas de salud causados por mis emociones) para sentirme mejor me convendrá hacer un trabajo con estos “temas específicos”, que trataremos en el Nivel Avanzado⁴⁷.

Envejecer y morir

A pesar de que podemos sanar en la mayoría de los casos y de que la juventud física y mental cada vez se prolonga más, todos los seres vivos que existimos en el planeta estamos programados genéticamente para vivir un tiempo determinado y por el camino ir envejeciendo. Ambos fenómenos son naturales y positivos.



Todos envejecemos. Es ley de vida. La vejez suele traer una serie de problemas que nos convendrá afrontar satisfactoriamente, tal como explicaremos en el Nivel Avanzado⁴⁸, pero la mayoría de personas al envejecer mejoran su nivel de felicidad. Según las investigaciones que se han realizado, las personas mayores son de media más felices que las jóvenes, posiblemente porque han ido aprendiendo a aceptarse a sí mismas y su vida y porque sus expectativas están más en consonancia con su realidad, entre otras razones. Cuanto más mayores somos, más conocimiento, experiencia, capacidad y sabiduría acumu-

⁴⁶ Ver el apartado 7.8.5.

⁴⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.3.1.A. Enfermedad, 7.3.1.B. Accidente y 7.3.1.C. Problemas psicossomáticos.

⁴⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.2.E. Problemas de la vejez.

lamos, más madurez tenemos y más estabilidad emocional y serenidad desarrollamos, lo cual es fantástico. Si además nos vamos entrenando con todas estas técnicas del bienestar personal, cada año que pase nuestro bienestar todavía tenderá a mejorar más.

Asimismo, estamos programados por la naturaleza para que nuestro cuerpo deje de funcionar tras haber vivido durante un período de tiempo más o menos largo. Ello tiene el lado positivo de que nos permite vivir una vida de calidad más de cantidad. Si viviésemos indefinidamente y al mismo tiempo nuestros cuerpos fuesen envejeciendo cada vez más, llegaría un momento en que no tendríamos calidad de vida. Para quien valora el bienestar lo importante no es la cantidad, sino la calidad de vida. Es natural y saludable que mi organismo siga el curso para el que está programado del mismo modo que lo es que las aguas del río sigan su curso hasta el mar. Está bien así.

Si la puesta del sol se acerca y ha llegado mi momento natural de despedirme, lo mejor que puedo hacer es aceptarlo e intentar tener una actitud serena y desapegada. Me preparo para decir adiós a la vida y darle las gracias por toda la felicidad, bienestar, placer y buenos momentos que me ha dado. Me preparo para despedirme lleno de satisfacción por haber vivido una vida autorrealizada en la que he desarrollado en mayor o menor medida mi potencial y que ha merecido la pena vivir.

Tengo derecho a vivir y a morir dignamente, a decidir cómo serán mis últimos momentos en la medida de lo que es posible, a elegir cuándo, dónde y cómo quiero morir y a que se respete mi voluntad.

7.3.2. Alimentación sana

Una alimentación sana es esencial para nuestra salud física y para nuestra supervivencia. El cuerpo necesita una serie de sustancias para su adecuado funcionamiento y cada una de ellas tiene su función. Los hidratos de carbono son como el combustible para el coche, proporcionando energía al cuerpo. Las proteínas son como los ladrillos; son los materiales de construcción para nuestros tejidos. Las grasas son como una despensa, sirviendo de reservas de energía para cuando se agoten las que estamos usando, además de permitir absorber algunas vitaminas. La fibra sirve para regular nuestra función intestinal. Las vitaminas regulan procesos metabólicos del organismo y los minerales forman parte de tejidos como huesos o la sangre y ayudan al buen funcionamiento de nuestras células.

Cada sustancia cumple su función y es necesaria, siendo algunas beneficiosas para determinadas partes o funciones del cuerpo; incluso a veces tienen efectos medicinales. Por ello estaremos más sanos si tenemos una alimentación equilibrada y variada.

Renombrados investigadores de la nutrición y organismos públicos encargados de promover la salud recomiendan tomar unas 2-4 frutas al día. Podemos comprar una variedad de frutas e ir tomando cada día varias diferentes, para beneficiarnos de las propiedades de cada una de ellas, tomando cada mañana alguna fruta rica en vitamina

C, como los cítricos o el kiwi, y a lo largo del día alguna otra fruta de diferente color.

Muchos expertos también aconsejan tomar un mínimo de 2 raciones de hortalizas variadas, como la lechuga, la rúcula, la col, el tomate, la zanahoria, la cebolla, el pepino, el pimiento, la calabaza, el calabacín, las espinacas, los espárragos o la berenjena. La OMS (Organización Mundial de la Salud) aconseja consumir al día entre frutas y verduras unas 5 raciones, es decir, unos 400-600 gramos. También recomienda comer a diario alguna ración de hidratos de carbono de calidad, como muesli, pan integral, pasta integral, arroz o patatas.

Es asimismo saludable tomar diariamente algún alimento rico en calcio, como la leche de vaca, el yogurt o el queso (aunque si tenemos intolerancia a la lactosa, es preferible que les hayan quitado esta sustancia). También lo es comer al menos dos veces por semana legumbres, como lentejas, garbanzos, judías o guisantes.

Pirámide alimentaria



Otro nutriente que necesita nuestro organismo a diario son las proteínas, que se encuentran en productos como el pescado, las claras de huevo, la soja y sus derivados, los lácteos o la carne. Si optamos por comer carne, estaremos más sanos si moderamos su consumo, sobre todo el de la carne roja. Es suficiente comer carne 2-3 veces por semana y es preferible tomar carnes blancas, como el pollo o el pavo. Asimismo, necesitamos grasas saludables para el colesterol, como el aceite de oliva. Podemos tomar también frutos secos

en cantidades moderadas como, por ejemplo, 6 medias nueces ó 12 avellanas o almendras al día. Todas las cantidades anteriores son indicativas, ya que no existe un total consenso entre los diferentes expertos y organismos públicos responsables de la alimentación, y además este tipo de pautas recomendadas suelen variar con el tiempo, conforme evoluciona la investigación sobre nutrición.

Es frecuente que cada cuerpo humano tenga intolerancia hacia algún alimento específico, que por algún motivo sientan mal o tienen algún efecto perjudicial, por lo que convendrá detectar dichos alimentos y evitar o reducir el consumo de los mismos.

Los nutricionistas recomiendan tener cinco o seis comidas al día, dosificando y siendo moderados en la cantidad. Cada dos o tres horas aproximadamente baja el nivel de azúcar de nuestra sangre y nuestro cuerpo nos pide combustible. Ese es el ritmo natural del cuerpo y lo mejor es funcionar conforme al mismo. De esta manera siempre tiene la energía y sustancias que necesita y éstas se van quemando a lo largo del día sin acumularse en forma de bolsas de grasa.

Al comer de esta manera, no necesitamos llenarnos en cada comida, sino que basta con que comamos lo suficiente hasta dejar de tener hambre y no más, ya que al cabo de un rato, cuando el cuerpo vuelva a necesitar energía, se la volveremos a proporcionar. Ello nos evitará el sobrepeso. No pasa nada si algún día hacemos algún exceso, siempre que sea la excepción y no la regla.

Es aconsejable que tomemos los alimentos más calóricos, como los hidratos de carbono y las grasas, por la mañana, pues necesitamos esa energía para realizar actividades durante el día. En cambio, es mejor comer ligero por la noche, preferiblemente proteínas y hortalizas, ya que cuando durmamos quemaremos pocas calorías. Si cenásemos alimentos calóricos sería como echar al fuego una leña que no se quemará y que se acumulará ocupando un espacio en forma de grasa.

Si reducimos el consumo de bollería industrial, alimentos procesados, con contenido químico o altos en grasa o en azúcar ingeriremos menos sustancias perjudiciales para nuestro cuerpo. Cuanto más naturales, ecológicos y menos elaborados sean los alimentos, mejor para nuestra salud. Normalmente los alimentos son tanto más sanos cuanto más cercanos están a como los da la naturaleza. Lo más natural es tomarlos en estado crudo. Lo segundo más natural es cuando están cocidos, especialmente si están al dente. Lo tercero más natural es al vapor, a la plancha o al wok. Lo más procesado y menos sano son los fritos.

Comer despacio, de forma relajada y masticando suficientemente es beneficioso para nuestra salud. Podemos intentar disfrutar del aroma, el sabor y la textura, como si se tratase de una meditación comiendo⁴⁹.

Es saludable beber agua en abundancia, entre dos y tres litros al día, siempre dependiendo del calor que haga, de lo que sudemos y de lo que nos pida el cuerpo, de forma

⁴⁹ Ver el apartado 2.1.2. Conciencia focalizada.

que la orina siempre sea de color claro. Al levantarnos si bebemos un vaso de agua con el estómago vacío ello puede ayudar a evacuar. Es recomendable reducir al mínimo las bebidas con gas y limitar la bebida de alcohol como máximo a 2 copas de vino ó 1 cerveza al día. No pasa nada si un día bebo más de la cuenta, siempre que sea la excepción.

El tabaco y las drogas no son nada saludables para nuestro organismo. Tomar un cigarrillo o probar alguna droga muy excepcionalmente no hace nada, pero si nos habituamos ello se convierten en una especie de veneno. Si reducimos todo lo que podamos el consumo de café y otras bebidas estimulantes como el té ello también será beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente.

Escucho los mensajes de mi cuerpo. Cuando mi organismo necesita alguna sustancia concreta para su buen funcionamiento me envía avisos para que la obtenga. Asimismo, cuando baja el nivel de azúcar en sangre o cuando ya está saciado de comida me avisa de ello para que le dé de comer o pare de comer. Actúo en consonancia con el mismo cariño con que la buena madre da leche a su bebé que llora.

Puedo consultar también mi dieta con algún nutricionista o bien informarme a través de Internet, libros o revistas.

Si tengo problemas de obesidad, de comer compulsivamente (el llamado trastorno por atracón o sobre-ingesta compulsiva), de pegarme atracones seguidos de vómitos (bulimia) o de comer demasiado poco y verme gordo a pesar de que los demás insisten en que estoy delgado (anorexia), podré mejorar mi bienestar personal si trabajo estos “temas específicos”. Lo mismo es aplicable si tengo alguna adicción al alcohol, a las drogas, al tabaco o a otras sustancias. De todo ello hablaremos más en detalle en el Nivel Avanzado⁵⁰.

Y muy importante: me siento agradecido por todos los alimentos a los que tengo acceso. En el pasado las sociedades padecían hambre y carestía y la alimentación solía ser deficiente. Había gente que se moría de hambre o que contraía enfermedades y fallecía joven debido a una pobre alimentación. En cambio, actualmente en muchos países contamos con alimentos en sobreabundancia, un acceso a una dieta sana y equilibrada e información. Ello constituye un enorme privilegio y es estupendo que así sea.

7.3.3. Ejercicio físico

El ejercicio físico moderado nos ayuda a tener una buena salud, nos relaja, nos da energía y genera en nuestro cuerpo sustancias que nos hacen sentir bien. Si nos fijamos bien nos daremos cuenta de que después de hacer ejercicio nos solemos quedar a gusto.

Nuestro cuerpo está diseñado para la actividad física. Cuando se formó nuestro mapa genético, no estaba pensado para estar todo el día sentado detrás de un ordenador o una

⁵⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.3.2.A. Obesidad, 7.3.2.B. Atracones, 7.3.2.C. Bulimia, 7.3.2. Anorexia, 4.2.2.13.A. Adicción al alcohol, 4.2.2.13.B. Adicción a las drogas, 4.2.2.13.C. Adicción a los fármacos y 4.2.2.13.D. Adicción al tabaco.

caja de supermercado, sino para estar en medio de la naturaleza cazando y recolectando y por eso necesitamos realizar algún tipo de ejercicio.

¿Cuánto ejercicio acostumbro a hacer? 2 ó 3 veces por semana está bien, pero si lo hago 4 ó 5 veces todavía está mejor. 15 ó 30 minutos está bien, pero si dedico 45 minutos o más todavía está mejor.

Puedo elegir cualquier tipo de ejercicio o deporte que me guste, siempre que no fuerce mi cuerpo ni haga sobreesfuerzos. Lo más saludable suele ser hacer una combinación de ejercicios que desarrollen las diferentes cualidades físicas, como la resistencia, la fuerza y la flexibilidad.

La resistencia cardiovascular es la capacidad para hacer ejercicio físico relativamente prolongado. Se desarrolla con ejercicios aeróbicos, como correr, ir en bicicleta, nadar, caminar a paso ligero o bailar. Es muy beneficioso para el corazón y para el cuerpo en general y es el tipo de ejercicio que quema más calorías y por tanto el que más nos ayuda a tener un peso adecuado.

Los ejercicios de fuerza aumentan la masa muscular y nos ayudan a mantener una buena postura. La forma usual de desarrollar la fuerza es con ejercicios de musculación con máquinas o pesas.



La flexibilidad es la capacidad de extensión de los músculos. Se desarrolla con ejercicios como estiramientos o Yoga. Además de mantener el cuerpo joven y de ayudar a evitar lesiones y a tener la postura adecuada, estos ejercicios nos ayudan a relajarnos.

Si no tenemos mucho tiempo para hacer ejercicio, podemos hacer algo fácilmente a nuestro alcance, como caminar o subir escaleras.

Para evitar lesiones conviene ser benignos y sensibles con nuestro cuerpo, haciendo caso de sus mensajes, así como de las indicaciones de nuestro médico y los consejos de los monitores.

Puede ser una buena idea aprovechar cuando hacemos ejercicio físico para hacer en paralelo el entrenamiento mental en las técnicas del bienestar personal. Así, por ejemplo,

mientras vamos corriendo por la calle o haciendo musculación en el gimnasio podemos dedicarnos a tener pensamientos positivos o a practicar la meditación concentrándonos en el ejercicio, en la sensación de contracción de los músculos o en nuestra respiración.

Si hacemos ejercicio físico en contacto con la naturaleza, como pasear o correr por la playa o el campo, además de ser una experiencia muy agradable también estaremos cubriendo nuestra necesidad de unión con la naturaleza⁵¹.

Ahora bien, si tengo una preocupación obsesiva por mi físico, si me veo débil y con poca musculatura a pesar de que otras personas me dicen lo contrario, y ello me lleva a dedicar mucho tiempo al entrenamiento físico y a comer proteínas e hidratos de carbono compulsivamente, probablemente tengo vigorexia y podré mejorar mi bienestar si hago un trabajo con este “tema específico”⁵².

7.3.4. Luz y radiación solar

Necesitamos la luz solar y sentimos placer cuando tomamos el sol después de cierto tiempo de no hacerlo. El sol nos proporciona la vitamina D, necesaria para sintetizar el calcio. Las plantas necesitan y buscan el sol y lo mismo nos sucede a nosotros.

Puedo ser sensible y receptivo a los mensajes de mi cuerpo y cuando éste me pide mi ración de sol intentar dársela en la medida de lo posible, lo cual me recarga y reequilibra mi cuerpo. 10 ó 20 minutos al día me sientan bien. Puedo combinar esta necesidad con la necesidad de contacto con la naturaleza, tomando el sol y el aire libre en la playa, en la montaña o en el campo.

Al mismo tiempo, mi piel quedará más protegida si salgo siempre al exterior con protector solar, con mayor o menor grado de protección según mi tipo de piel, lo bronceada que esté, la latitud y la época del año. En invierno puede ser prudente ponerse una protección mínima de 10 y en verano una mínima del 30, aunque en las zonas tropicales convendrá aplicarse todo el año una protección mínima entre el 30 y el 50. Si no tomo el sol ni en defecto ni en exceso mi organismo funcionará de forma más saludable, siendo el mejor indicador los mensajes mi propio cuerpo; si aprendo a escucharlo, me señalará cuándo necesito más sol y cuándo es mejor dejar de tomarlo. Cuando me lo pide, me protejo adecuadamente con la sombra o con prendas.

En los países que están lejos del Ecuador hay bastantes personas que en otoño e invierno se sienten más apagadas a causa de que hay menos luz. Es lo que se llama el trastorno afectivo estacional. Si noto que cada año me baja el estado de ánimo en otoño o invierno para sentirme bien me convendrá intentar exponerme a la luz del sol todo lo que pueda y si ello no es suficiente incluso utilizar unas bombillas especiales contra

⁵¹ Ver el apartado 7.8.4. Naturaleza.

⁵² Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.3.3.A. Vigorexia, así como el 4.2.2.13.E. Adición a las conductas.

este tipo de trastorno⁵³ .

7.3.5. Temperatura adecuada

Nuestro cuerpo está diseñado para vivir dentro de unas temperaturas moderadas. Cuando la temperatura exterior se aleja de la temperatura apropiada, sea por arriba o por abajo, se activa en nuestro organismo una serie de mecanismos biológicos en cadena desde nuestra piel hasta nuestro cerebro y éste nos envía señales de aviso de frío o de calor para que lo protejamos y le proporcionemos la temperatura equilibrada. ¿Soy sensible a dichos mensajes de mi cuerpo y en la medida de lo posible se la proporciono?

Cuando hace frío, puedo ser considerado con mi cuerpo y llevar diferentes capas de ropa que me abriguen suficientemente. Es preferible llevar un exceso, ya que si tengo calor siempre me puedo quitar ropa. En la medida de lo posible proporciono a mi hogar una temperatura razonablemente templada, de unos 20-22 grados centígrados en invierno, tal como recomiendan algunos organismos oficiales. Si me destemplo, puedo consumir bebidas calientes o darme una ducha caliente para recuperar mi equilibrio. Mi cuerpo estará más protegido por la noche si duermo suficientemente tapado y abrigado, aunque no más de lo necesario. Dar calor a mi cuerpo mantiene mi salud y me ayuda a evitar enfermedades, además de hacerme sentir bien y evitar un estrés innecesario al cuerpo.

Puedo sentirme agradecido porque en la actualidad solemos tener los medios para evitar un excesivo frío. En el pasado en muchos lugares del planeta la vida en invierno era fría, dura y poco confortable y la gente se tenía que acostumbrar a pasar frío a todas horas, salvo cuando estaba pegada a un fuego. ¿Soy consciente de mi comodidad y la valoro?

Si tenemos calor, lo que podemos hacer es desabrigarnos, protegernos del sol y beber mucho líquido, pues el principal sistema de refrigeración de nuestro cuerpo es la sudoración: sudamos y cuando se evapora el sudor perdemos calor. Si ello no es suficiente para que nuestro cuerpo esté a gusto, podemos ventilar o refrigerar nuestro entorno. Una temperatura adecuada para una casa u oficina en verano puede ser 23-25 grados centígrados.

Asimismo, el uso del calor y el frío puede ser beneficioso y placentero para nuestro cuerpo. Los baños y las duchas de agua caliente o caliente y fría, la sauna húmeda y la seca, el jacuzzi y los circuitos termales en balnearios son relajantes, estimulan nuestra circulación y tienen otros efectos beneficiosos para el organismo. Son un regalo delicioso que nos podemos hacer de vez en cuando.

⁵³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.4.A. Bajada del estado de ánimo en otoño e invierno.

7.4. NECESIDADES MENTALES

Posiblemente la mejor herramienta con que ha dotado la naturaleza al ser humano para su supervivencia y su éxito reproductivo es su desarrollado cerebro. Éste es altamente complejo y tiene diferentes facetas, que necesitamos cultivar para su buen funcionamiento. Concretamente necesita fijarse metas realistas a alcanzar, desarrollarse intelectualmente, desarrollarse estéticamente y tener una sensación de que su vida tiene algún sentido. Si cultivo dichas facetas estoy en armonía con mi mente y ello me hace sentir bien.

7.4.1. *Metas realistas*

El cerebro humano necesita muchas veces tener metas, objetivos, logros, horizontes, proyectos e ilusiones. ¿Qué metas tengo yo? Una de las causas del progreso de la humanidad es ese deseo de ir a más, de conseguir algo que todavía no tenemos. El afán por perseguir logros en cuanto a prosperidad, seguridad, salud, pareja u otras necesidades es beneficioso para nuestra supervivencia y reproducción y por ello estamos diseñados genéticamente para necesitar alcanzar, conseguir y lograr.

Esta necesidad nos puede llevar a una mejora continuada y al progreso, incluyendo también en nuestra habilidad de ser feliz. Asimismo, bien canalizada nos puede aportar la satisfacción que da la ilusión, el usar nuestras capacidades para lograr algo, el logro en sí mismo y posteriormente el recordar y saborear el logro. De hecho, está probado científicamente que tener metas y trabajar con conseguirlas contribuye a ser más felices.

Pero si no la canalizamos bien y no valoramos lo que ya hemos alcanzado y siempre nos focalizamos en lo que todavía no hemos conseguido o lo que han conseguido otras personas y nosotros todavía no ello nos generará una constante insatisfacción y frustración. Iremos consiguiendo nuevas metas, pero de nada servirá, porque cuando consigamos una ya no será suficiente y desearemos otra nueva, que cuando la consiga también será insuficiente. Será como intentar llegar al horizonte mismo. Conforme avanzamos hacia el horizonte éste se aleja de nosotros y por mucho que caminemos siempre lo tenemos igual de lejos.

¿Estoy yo atrapado en ese círculo vicioso y tengo siempre una sed insaciable de conseguir más, no estando casi nunca realmente satisfecho? Mi satisfacción vital aumentará si tomo conciencia de todas las metas que ya he conseguido a lo largo de mi vida y de todo lo que ya tengo, parándome de vez en cuando en el camino para girar mi cabeza hacia atrás y contemplar con satisfacción todas las montañas que ya he recorrido. Todos hemos conseguido logros. Si lo pienso bien, tal vez sean muchos. Me ayudará a tomar conciencia si hago una lista por escrito y la incluyo en mi Álbum de Pensamientos Agradables.

Al mismo tiempo que hacemos lo anterior, es saludable para nuestro bienestar que tengamos nuevas metas e ilusiones. Una vez fijadas las metas, para hacerlas realidad suele

ser muy efectivo si las convertimos en visiones, preparamos un buen plan de acción, lo implementamos con perseverancia, hacemos un seguimiento de vez en cuando y superamos los baches.

Fijarse metas

¿Qué metas me gustaría tener? Soy libre de elegir las, aunque hay un dicho muy inteligente que dice: “cuidado con lo que desees, porque puede hacerse realidad”. Seré más feliz si mis objetivos cumplen dos requisitos.

El primer requisito es que estén en línea con mi bienestar y el de los demás más que con sueños o deseos que no son importantes para mi felicidad real o la de los demás. Tal vez desearía convertirme en un magnate con una enorme mansión y un ejército de criados dirigidos por un mayordomo y un ama de llaves, pero en realidad ya tengo suficiente dinero para vivir y lo que de hecho necesito son relaciones satisfactorias, porque en mi vida no hay suficiente amor. La clave para fijar mis metas no es tanto lo que deseo, sino lo que realmente me lleva a ser feliz. Por ello, puedo aprovechar para convertir en metas la mejora de mi satisfacción vital, de mi bienestar emocional y el entrenarme a diario en mi bienestar.

Por supuesto que además de lo anterior puedo fijarme como objetivo tener más dinero o estar más delgado o lo que sea que me haga ilusión conseguir al cabo de cierto tiempo y esa ilusión contribuye a mi bienestar, así como el hecho de trabajar para conseguirlo y el logro en sí mismo, si lo consigo, aunque conviene tener claro que el logro de ese tipo de metas por sí solas no son garantía de bienestar.

El segundo requisito es que mis metas sean realistas, realizables y razonablemente fáciles acceder a las mismas teniendo en cuenta mi situación actual, estando en consonancia con mis posibilidades, capacidades, tiempo y energías. La felicidad depende en parte de la distancia que existe entre nuestras aspiraciones y nuestra realidad, por lo que si nuestras metas son fáciles de conseguir nos sentiremos mejor. Si no tengo claro qué es razonablemente fácil, la vida y mis experiencias me lo irán indicando. Ante la duda, más vale optar inicialmente por lo menos ambicioso y cuando lo haya conseguido crearme otras metas más ambiciosas.

Si son metas a largo plazo, a lograr algún día indeterminado, puedo pensar más a lo grande. Pero si se trata de metas a corto y medio plazo, me será más fácil sentirme satisfecho por los resultados obtenidos si son metas claramente al alcance de mi mano. Además, ahorraré tiempo, energía y problemas y tendré un tipo de vida más simplificada, relajada y equilibrada.

De hecho, una buena idea puede ser combinar metas más grandes a largo plazo con metas más fáciles a corto plazo y para ello puedo dividir una meta grande en sub-metas más pequeñas, consiguiendo una detrás de otra hasta llegar algún día a la meta grande. Así, por ejemplo, puedo tener la aspiración de llegar algún día en un futuro

indeterminado a la cima del Everest, pero para el próximo fin de semana es preferible conformarme con ir poniéndome en forma haciendo senderismo o escalada por esa montaña que tengo por aquí cerca.

Conviene asimismo que mis metas sean flexibles, de forma que puedan ir variando a lo largo del tiempo a medida que varían mis circunstancias y que acumulo experiencia vital.

Convertir las metas en visiones

Una vez tengo la meta claramente definida para conseguirla con eficacia la puedo poner por escrito y convertirla en una visión. La diferencia entre meta y visión es que la meta es algo más meramente intelectual, algo específico que nos fijamos para conseguir, mientras que la visión es ver y sentir en la mente nuestro futuro deseado, viviendo en el presente el sueño a hacer realidad en el futuro. Dicho de una forma muy simple, la meta la fijamos con el cerebro, mientras que la visión la vivimos con el corazón, por lo que ésta última nos motiva más hacia la acción. Por ejemplo, una meta sería aplicar a diario estas técnicas del bienestar y la visión sería la vida satisfactoria y feliz con que soñamos vivir en el futuro.

Puedo ver y sentir eso que quiero aunque todavía no lo pueda tocar y ni siquiera esté aquí. Puedo visualizar eso que deseo y hacer afirmaciones positivas como: entreno regularmente la conciencia, tengo abundantes pensamientos y sensaciones agradables y gestiono los desagradables, tengo un trabajo satisfactorio, tengo el grado de prosperidad que necesito, tengo una casa en la que estoy a gusto, tengo una pareja con la que estoy satisfecho. Siento esa meta como si ya fuese realidad, la satisfacción que me da, cómo es mi vida con ese sueño conseguido.

La construcción del Taj Mahal, de la Acrópolis o de la Sagrada Familia empezó cuando una persona concreta tuvo esa visión y se focalizó en ella. Sin esa fuerte visión y sin una focalización perseverante en la misma difícilmente habrían existido. La revolución que supuso la empresa de automóviles Ford y su innovador sistema de cadena de montaje empezó con una visión, un sueño de Henry Ford. La democracia y los derechos humanos empezaron en la mente de algunas personas a las que les dio por soñar un tipo de sociedad diferente. Lo mismo puede decirse de los grandes logros en el campo empresarial, científico, tecnológico, artístico, social o de cualquier otra índole. Las personas que tienen logros destacables son frecuentemente personas visionarias, que tienen un sueño, se focalizan en él y permanecen fieles a él hasta lograrlo.

Ello es lógico, ya que cuando nuestra mente se focaliza en algo, nuestros pensamientos, emociones, decisiones y acciones también se orientan hacia ello. Estamos más receptivos hacia todo dato, pista, persona o situación que conduzca en esa dirección, a procesarla y a convertirla en actos que nos lleven a nuestra meta. Sólo por ello, ya tiende a hacerse realidad. El agua que sale de un grifo normalmente sale con poca presión, pero si la canalizamos a través de una manguera y al final de la misma ponemos

el dedo para orientar el agua a un punto concreto sale con mucha más fuerza y potencia hacia ese punto.

Preparar el plan de acción

El paso siguiente es el plan de acción, es decir, decidir qué pasos vamos a dar para conseguir nuestra meta. Ello requerirá el uso de muchas de nuestras capacidades intelectuales. Necesitaremos informarnos, analizar la información y elaborar un plan utilizando nuestra capacidad de aprender, la de tomar decisiones y la creatividad. Un poco más tarde aprenderemos a desarrollar estas capacidades que ya llevamos dentro de nosotros⁵⁴. Ello además de llevarnos a conseguir nuestras metas tiene la ventaja de que puede resultar muy autorrealizador.

Para elaborar el plan de acción generalmente seremos más efectivos si nos inspiramos en aquellos que ya han conseguido la meta que deseamos, si les conocemos lo mejor que podamos y les imitamos en la medida adecuada y adaptada a nuestro caso concreto, así como recurrir al conocimiento y consejo de expertos en el tema, siendo esas personas, libros o fuentes de Internet como las señales al lado de la carretera que indican la dirección del lugar adonde queremos ir.

El plan de acción no tiene por qué ser un plan definitivo. No tenemos por qué conocer exactamente el camino a priori. Se trata de una hoja de ruta, de un mapa para empezar a andar los primeros kilómetros. Luego el camino ya irá apareciendo por sí solo. Si mantengo una actitud abierta y receptiva posiblemente irán apareciendo oportunidades e informaciones, tal vez en forma de una idea brillante, de un comentario de un amigo o de algo que leo, lo cual tenderé a aprovechar.

Implementar el plan de acción

Una vez tengo el plan de acción, necesito suficiente motivación, ilusión, ganas, determinación y compromiso. Ello es el combustible, lo que me impulsará a implementarlo a través de la acción y el trabajo. Lo pongo en práctica con dedicación, invirtiendo los recursos necesarios y razonables de tiempo, energías y dinero. Para motivarnos podemos aplicar las técnicas que generan motivación⁵⁵, premiándonos por los esfuerzos y avances que hagamos.

La perseverancia y la tenacidad son fundamentales. Dicen que “el que la persigue la consigue”. Una discreta lluvia a lo largo de mucho tiempo puede conseguir cosas tan grandes como crear el Cañón del Colorado. Si seguimos caminando y probando cosas nuevas a lo largo de suficiente tiempo tendremos más posibilidades de lograr la meta que si nos cansamos al cabo de poco. Si hemos jugado a los dardos sabemos que es normal hacer frecuentes intentos

⁵⁴ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

⁵⁵ Ver el apartado 4.1.5. La motivación y la ilusión.

sin dar al centro de la diana, pero que si perseveramos algunos dardos se irán acercando hasta que muy probablemente algún dardo acabe dando justo en el centro.

Algo que nos ayuda a perseverar es focalizarse de vez en cuando en nuestra visión. Cuanto más la sienta, la viva en tiempo presente y disfrute de ella ahora ya como si estuviese realizada, más perseveraré. Cuanta más fe tenga en mi visión, cuanta más confianza y esperanza tenga en que lo conseguiré, con más constancia seguiré probando hasta llegar a la cima. Frecuentemente las personas que han conseguido logros importantes han tenido una gran fe en su visión y eso es lo que les ha empujado a no desistir ante las contrariedades y reveses. De hecho, está probado científicamente que esa fe en que podemos conseguirlo, lo que técnicamente se llama auto-eficacia, es un factor clave para el logro. Para aumentar esa auto-eficacia podemos inspirarnos en ejemplos de personas que han conseguido lo que se han propuesto.

A veces tenemos la creencia irracional de que vamos a fracasar y de que por lo tanto no merece la pena ni intentarlo cuando en realidad sí tenemos bastantes posibilidades de conseguirlo. En ocasiones también tenemos esa idea irracional de que si asumimos algún riesgo fracasaremos, cuando más bien sucede lo contrario: para conseguir algo es necesario asumir riesgos, tomar iniciativas y ser emprendedor. Dicen que “quien no arriesga no pierde, pero tampoco gana”. Es más, el fracaso no existe. Cada cosa que intentamos es un experimento, en el que descubrimos lo que funciona y lo que no. Henry Ford afirmaba que “el fracaso es sólo la oportunidad de comenzar de forma más inteligente”.

También está la creencia de que no merezco tener éxito, que tampoco tiene ninguna lógica, ya que el logro no es algo ni que merezcamos ni que dejemos de merecer, sino simplemente algo que sucede, generalmente como consecuencia de unas acciones que hemos llevado a cabo para conseguirlo.

Estar motivado y perseverar implica a menudo esforzarse. Pero una cosa es el esfuerzo y otra bien diferente es el sobre-esfuerzo. No se trata de obsesionarse desesperadamente y luchar de forma agotadora o de buscar la perfección y el control absoluto como tampoco de quedarse de brazos cruzados con una actitud pasiva o desidiosa, sino más bien de un punto intermedio y moderado, de un trabajo resolutivo y eficaz pero al mismo tiempo razonable, equilibrado y normalmente placentero, en equilibrio con las energías de que disponemos, con nuestras posibilidades y con el resto de nuestras necesidades, fluyendo y disfrutando de lo que hacemos, salvo en algunos momentos desesperados o excepcionales de nuestra vida en que no quede más remedio que hacer un sobreesfuerzo y dar el 100%.

Si me obsesiono con mi meta, ello me hace sentir mal, por lo que me convendrá aplicar las técnicas para gestionar los deseos intensos⁵⁶. Si a pesar de ello tengo un afán excesivo de éxito, una tendencia muy competitiva o un perfeccionismo que me llevan a obsesionarme por el logro, para sentirme verdaderamente bien me convendrá trabajar estos “temas

⁵⁶ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

específicos”, de los que hablaremos con más detalle en el Nivel Avanzado⁵⁷.

Hacer un seguimiento de la implementación

De vez en cuando es conveniente hacer un seguimiento y analizar si estamos implementado adecuadamente el plan de acción, deteniendo la marcha cada cierto tiempo para mirar alrededor y ver si el lugar donde nos encontramos coincide con nuestro mapa y estamos de camino a la cima a la que queremos llegar. Como resultado de estas valoraciones, hago las correcciones y modificaciones oportunas. Si algo no funciona, pruebo otra cosa. Experimento y aprendo lo que funciona y lo que no a base de ensayo y error, modificando el plan de acción sobre la marcha en base a mi experiencia.

A veces nos empeñamos en seguir probando lo mismo a pesar de que no funciona, como las moscas que quieren salir al exterior y que para ello chocan una y otra vez con la misma ventana que está cerrada; si en vez de ello mirasen un poco hacia su derecha probablemente se darían cuenta que hay una puerta abierta por la que podrían salir.

Es bueno equivocarse y fallar de vez en cuando para aprender y aplicar esas lecciones con el objeto de conseguir el éxito final. No importa perder batallas, sino ganar la guerra. En ocasiones es inevitable que las cosas no nos salgan bien o que retrocedamos en vez de avanzar. Con cierta frecuencia vamos dos pasos adelante y uno hacia atrás y así sucesivamente. Cada intento fallido y cada tropiezo me acercan a la meta y cada prueba me hace aumentar probabilidades de logro. A menudo con cada intento que hago gano un punto y cuando he acumulado una serie de puntos suena la sirena de “prueba superada”.

Si tenemos miedo a fallar porque creemos que seremos rechazados, podemos fijarnos en las actitudes de la gente y darnos cuenta de que la inmensa mayoría no suele rechazar a otras personas por el hecho de que hayan fracasado en algo. Thomas Edison trabajó mucho y tuvo muchos intentos fallidos antes de conseguir inventar la bombilla. Esos intentos fallidos habrían desanimado a muchas personas, pero él dijo “No estoy desanimado, porque cada intento fallido descartado es un paso adelante”.

Superar los baches

Es normal si surgen obstáculos y problemas. Sucede a menudo, pero conforme nos enfrentamos a los problemas vamos aprendiendo por experiencia que la mayor parte de ellos tienen solución y que para la mayor parte de obstáculos hay una forma de sortearlo.

Es natural tener momentos de desmoralización y desánimo en que parece que es imposible conseguir la meta. En esos momentos nuestras ruedas se van deshinchando y cada vez nos cuesta más avanzar. Probablemente lo que nos está pidiendo el cuerpo es que descansemos y reflexionemos si merece la pena invertir energías y recursos en

⁵⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adición a las conductas, el 4.2.2.1.B. Perfeccionismo y el 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva.

seguir adelante, si renunciamos a esa meta, si la aplazamos para más adelante, si la reducimos, si cambiamos el camino para llegar a ella, si necesitamos experimentar otras vías para poder conseguirla Si se trata de una meta muy complicada y agotadora y tengo la sensación de que conseguirla es como intentar escalar un muro muy alto y liso, probablemente mejoraré mi calidad de vida si opto por ahora por unas metas más sencillas y fáciles.

Si no es el caso, quizás sea cuestión de descansar un poco y luego sí podré. Tal vez sólo necesite hacer un poquito más, sólo un poquito más. Me puedo tomar un descanso y si tengo claro que quiero y puedo conseguir esa meta me vuelvo a poner de pie y sigo intentándolo. Winston Churchill decía que “el éxito es la habilidad de ir de un fracaso a otro sin ninguna pérdida de entusiasmo”. Muchas veces el problema es sólo que no he perseverado durante suficiente tiempo. Es como si estoy cursando una carrera universitaria de cuatro años y al cabo de tres años me desmoralizo; sólo es una cuestión de tiempo, necesitando estudiar durante un año más para que me den el título. Si me caigo, es cuestión de volver a ponerse en pie; frecuentemente es necesario caerse y levantarse muchas veces. Aunque a mi alrededor todo se me venga abajo y todo me salga mal, mi vista sigue fijada en la cima y aunque esté lejos casi la puedo tocar.

Me enriquece forjarme a base de retos y dificultades. Cuanto más cueste la victoria, más la saborearé cuando la consiga o, en el supuesto de que nunca llegase a conseguirla, más satisfecho estaré de haberlo intentado con ahínco.

Si persevero es muy probable que alcance mi meta y ello me da una enorme satisfacción y confianza en mí mismo y en mis capacidades, pero cabe la posibilidad de que no la consiga, ya que dependa de factores que se escapen a mi control. Este es un escenario que si tengo en cuenta y acepto me ayudará a no sentirme decepcionado.



7.4.2. Necesidades intelectuales

Lo que mejor caracteriza a los seres humanos respecto a otras especies es su faceta intelectual, ya que tenemos una gran capacidad de aprender, de razonar, de crear, de investigar, de tomar decisiones y de resolver problemas.

Esa capacidad va acompañada de la necesidad de ejercitar dichas herramientas. Algunas personas tienen mayores necesidades intelectuales que otras. ¿Tengo yo mis necesidades intelectuales cubiertas? Satisfacerlas me da satisfacción, y no sólo por el hecho de dejar cubiertas estas necesidades, sino también porque me ayuda a cubrir otras, pues estas herramientas son muy útiles para encontrar el camino para satisfacer cualquier necesidad y es por ello por ello que hemos desarrollado estos magníficos instrumentos como consecuencia de millones de años de evolución. Vamos a abrir ahora el maletín de los instrumentos intelectuales que nos regaló la madre naturaleza cuando nacimos y a explorar uno por uno.

Aprender y adquirir información

La información y el conocimiento son una herramienta muy poderosa que nos permite saber cómo conseguir las cosas y cómo solucionar problemas. Los datos son la base para la toma de decisiones. El saber hacer es fundamental para trabajar y realizar actividades. Las personas más ricas lo son en gran medida gracias a que tienen la información sobre cómo generar riqueza. Del mismo modo, las sociedades más ricas están basadas en el conocimiento.

La información y el conocimiento son fundamentales para el éxito en casi cualquier área, incluyendo la felicidad. La apertura al conocimiento y a las ideas es una clave de la excelencia y los lugares que históricamente han sido más punteros y vanguardistas, como Atenas en la Antigüedad, Bagdad en la Edad Media o la Florencia de los Medici en el Renacimiento lo fueron gracias a abrirse e importar conocimientos, técnicas, concepciones y personas sabias de procedencias muy diversas.

Nuestro cerebro sería el hardware y la información que contiene sería el software. Según el número de programas que nos hayan o que nos hayamos introducido en nuestro cerebro podremos hacer más o menos funciones y podremos conseguir más o menos logros, entre ellos nuestro bienestar. ¿Estoy aprendiendo constantemente?

Cuando quiero conseguir una meta, tomar una decisión o solucionar un problema, me puedo abrir a conseguir la información necesaria. Vivimos en un mundo con muchísima información a nuestro alcance, en Internet, en libros, revistas, medios de comunicación, expertos, cursos y seminarios, en bibliotecas o preguntando a la gente. Hoy en día la información flota a nuestro alrededor como el polvo; sólo hay que coger la que nos interese.

Además de buscar la formación e información que necesito para un fin concreto, puedo también abrirme a aprender por aprender, al saber por el saber, por el placer que

ello me da. Cada persona tiene intereses diferentes. A numerosas personas les gusta saber de política y economía y disfrutan leyendo el periódico y viendo el telediario. A mucha gente le encantan las novelas. A bastantes personas les gusta leer temas de desarrollo personal, profesional o empresarial. A algunas les apasiona la tecnología y estar informados de las últimas novedades. A determinados individuos les encanta leer libros de historia, de ciencias naturales, de ciencias sociales, de filosofía, aprender idiomas, etc. Hay una gran paleta de pintor con todos los posibles colores y tonalidades y cada cual prefiere unos específicos que están en línea con su forma de ser.

¿Me he encontrado a mí mismo en el plano intelectual? Puedo abrir mi mente a nuevos campos para saber qué temas me interesan y me dan placer para leer y aprender. No importa si en mi familia o en mi entorno social había poca inquietud e interés por la cultura y el conocimiento. Puedo ir más allá de esos límites y ser receptivo a nuevos conocimientos e ideas interesantes, fascinantes y enriquecedoras con las que abonar mi mente.

Al desarrollar mi nivel de conocimiento ello me ayuda a desarrollar el resto de mis capacidades intelectuales, como razonar, crear, tomar decisiones y solucionar problemas. La información son los ladrillos y el resto de mis capacidades intelectuales son las herramientas con las que convierto los ladrillos en una bella casa.

Razonar

Dicen que los humanos somos seres racionales. Lo cierto es que tenemos la necesidad de pensar, de razonar y de analizar y si reconocemos dicha necesidad ello nos ayudará a desarrollarnos como personas. ¿Me concedo el derecho de pensar por mí mismo, con racionalidad y lógica, con independencia de lo que me hayan enseñado en mi familia, en el colegio o en la sociedad? Los pensadores estoicos decían “sigue donde la razón te lleve”. Me puedo dar permiso para buscar la información que necesito, procesarla adecuadamente, experimentar, deducir e inducir con rigor y en base a ello llegar a mis propias conclusiones. Lo que afirman los demás son simples opiniones y pueden estar equivocadas.

La persona librepensadora y con espíritu crítico no da las cosas por sentadas y tiende a cuestionarlas, incluidas estas ideas, comprobando la información, las ideas o las creencias que ha recibido. Del mismo modo que puedo comprobar que todos y cada uno de los tomates que compro en la tienda estén en buen estado, también puedo verificar que sean correctos todos y cada uno de los datos y opiniones que he adquirido.

Ello es la base para conseguir un rigor en nuestro plano racional, llegando a conclusiones correctas mediante unas premisas ciertas (es decir, una información que sea verdadera), y razonamientos válidos (es decir, que estén bien elaborados). Las premisas son las piedras y el razonamiento es cómo las combinamos para construir el puente que tal vez nos llevará a la otra orilla o tal vez no. Para llegar a una conclusión podemos usar básicamente razonamientos deductivos o inductivos.

Hacemos un razonamiento deductivo cuando partimos de categorías generales para hacer afirmaciones sobre casos particulares. Por ejemplo, si es cierta la premisa de que todos los seres humanos tienen cerebro y si es cierta la premisa de que Alex es un ser humano, en consecuencia se puede llegar a la conclusión correcta de que Alex tiene cerebro. Es una conclusión lógica tan verdadera como dos y dos son cuatro.



En cambio, hacemos un razonamiento inductivo cuando partimos de lo particular para llegar a lo general. La base de la inducción es la suposición de que si algo es cierto en algunas ocasiones, también lo será en situaciones similares aunque no se hayan observado. Por ejemplo, si durante un período de tiempo de observación vemos que cada día el sol sale por la mañana y se pone por la tarde, podemos llegar a la conclusión de que generalmente el sol sale por la mañana y se pone por la tarde, incluso los días en que no lo veamos con nuestros propios ojos. No es del todo fiable, ya que puede haber una excepción que confirme la regla. Más que obtener una conclusión que se cumpla en el 100% de los casos obtenemos una alta probabilidad de que suceda. Es conveniente ir con cuidado con la inducción, ya que podemos caer en el error de hacer sobre-generalizaciones.

El método inductivo se usa mucho en la ciencia. Por ejemplo, frecuentemente se realizan investigaciones haciendo encuestas a una pequeña parte de una población para extraer conclusiones de toda esa población. De hecho, es la base del método científico, que suele consistir en tomar un problema y formular una hipótesis, es decir, una solución provisional a ese problema. A partir de ahí, se realiza una labor de investigación, como la observación de la realidad y la experimentación, así como el análisis de la información, de las relaciones causa-efecto y de correlaciones entre diferentes datos. En base a los datos obtenidos la hipótesis quedará verificada, es decir, quedará demostrado que es correcta... o no.

Por ejemplo, podemos tener la sospecha de que las personas que practican habitual-

mente la meditación son más felices que las que no lo hacen. Eso sería una hipótesis. Para probarla podemos realizar una labor de investigación consistente en pasar un cuestionario para averiguar el grado de bienestar por un lado a 200 personas que practican la meditación asiduamente y por otro lado a 200 personas que no lo hacen. Si el resultado del primer grupo es claramente mejor que el del segundo grupo, dicho dato estaría demostrando que la hipótesis es correcta, y en caso contrario la hipótesis no quedaría verificada.

No necesitamos ser científicos ni investigadores, pero mejoraremos nuestra calidad de vida si no damos por verdaderas y seguras conclusiones, creencias, afirmaciones u opiniones que no estén demostradas ni probadas, y en vez de ello confiamos en un grado razonable sólo en aquello que tenga un soporte científico, lógico o empírico sólido y tenemos dudas sobre lo que no lo tiene. De lo que se trata es de creer, pensar y hacer afirmaciones mínimamente serias y rigurosas. Si algo no es seguro, es mejor decir “tal vez” o “es posible que” en vez de darlo por hecho. Si mi casa mental tiene unos buenos cimientos será más sólida que si no los tiene.

De hecho, el trabajo cognitivo que realizamos a lo largo de todo este libro, es decir, de racionalización de las creencias irracionales que nos generan malestar, se basa en un trabajo de racionalización según estas pautas. La creencia irracional sería una hipótesis y no una verdad absoluta, y con nuestra labor de razonamiento buscamos excepciones y la desmontamos.

Desarrollar el hábito de pensar racionalmente, descubriendo las relaciones de causa y efecto que nos afectan, también nos ayuda a tomar decisiones en línea con nuestro bienestar, a solucionar problemas que afectan a nuestra felicidad y elaborar un plan de acción que nos lleve a satisfacer las necesidades que estimemos pertinentes y a conseguir esa vida altamente satisfactoria a la que aspiramos.

Aumentar nuestro nivel cultural, conocer nuevas ideas, países, culturas o filosofías contribuye a abrir nuestra mente y cuestionarnos las ideas limitadas del micromundo donde a veces hemos sido educados. Leer, aprender, viajar, vivir una temporada en otro país y conocer gente diferente también ayuda a que extendamos nuestros horizontes. En ocasiones nos da miedo salir de nuestro mundo limitado y abrirnos a lo nuevo, a lo diferente, pero cuando somos capaces de abrir nuestra mente y nuestro mundo es una experiencia muy enriquecedora.

Usar la creatividad

La creatividad es una capacidad que ha ayudado mucho al éxito del ser humano como especie y por ello es lógico que tengamos esta necesidad. Gracias a la creatividad y la imaginación de la nada hemos creado desde instrumentos de piedra para cortar hasta naves espaciales, desde cestos para recoger frutas hasta teléfonos con los que dos personas pueden hablarse desde puntos opuestos del planeta y desde vestimentas de piel para protegernos del frío hasta conceptos políticos y sociales como la democracia, el estado de derecho o

los derechos humanos. La creatividad y la imaginación nos ayudan a que se nos ocurran nuevas ideas, metas y retos, a visualizarlos en nuestra mente aunque todavía no existan en el mundo exterior y a hacerlos realidad. Nos sirve también para tomar decisiones, resolver problemas y progresar. La creatividad y la imaginación son además la base para realizar visualizaciones y visiones, aunque si se canaliza de forma negativa también pueden ser la causa de construcciones mentales como el pensamiento alarmista, valorativo, exigente o de otro tipo, a veces con intenciones de manipular a los demás.

Algunas personas tienen una fuerte capacidad y necesidad creativa, estando genéticamente diseñadas para crear del mismo modo que el árbol frutal está programado por su código genético para producir frutos, y si no crean se pueden llegar sentir mal. Hay incluso individuos que necesitan poner la creatividad en el centro de su vida y se vuelcan en sus creaciones con enorme pasión y dedicación, como es el caso de algunos artistas, científicos, inventores, emprendedores o filósofos. Para los que tienen mucha creatividad desarrollarse creativamente les proporciona enorme sensación de satisfacción y autorrealización. ¿Qué grado de necesidad creativa tengo yo?

Me puedo encontrar a mí mismo y autorrealizarme en el plano creativo si miro hacia mi interior y descubro cuáles son mis necesidades de creatividad. Si tengo una fuerte necesidad de creatividad y de autoexpresión, puedo buscar un trabajo creativo en el que pueda autorrealizarme. Muchas personas lo han intentado y lo han encontrado. Si mi necesidad es menos fuerte, puede ser suficiente auto-expresarme con mis aficiones y en mi día a día. Aficiones como pintar, escribir, redactar un diario, el teatro, el baile, la decoración, el bricolaje, inventar o tener ideas creativas me ayudan a sentirme autorrealizado creativamente.

Tengo derecho también a dejar mi impronta en mi forma de vestir, de decorar mi casa o de vivir mi vida, a que éstas sean reflejo de mí dentro de lo razonable. Para cualquier cosa que haga me puedo preguntar si habría una manera mejor de hacerla, abriéndome a que se me ocurra algo nuevo, alguna técnica más efectiva, un proceso más eficiente, alguna idea, concepción u objeto interesante, pensando en otras formas de hacer las mismas cosas. Para todo hay muchas posibilidades, del mismo modo que para llegar a la cima de una montaña hay tantas posibles rutas como a mí se me ocurran.

Puedo liberarme de creencias irracionales que encorseten mi creatividad, como la creencia de que hay que hacer las cosas tal como las hacen los demás o como siempre se han hecho. ¿Dónde está escrito que eso es así? No tengo la obligación de seguir los estándares y cánones tradicionales o convencionales o lo que opinen los demás de la misma manera que un vagón sigue a su locomotora. Sí tengo el derecho a dejar que salga lo que hay dentro de mí y a ser a ser original e innovador.

Tomar decisiones y solucionar problemas

Tomar decisiones de forma adecuada es algo que ayuda a la supervivencia y por ello desde un punto de vista biológico hemos desarrollado esta capacidad y necesidad, que está muy relacionada con otras capacidades intelectuales de que acabamos de hablar, las cuales son los instrumentos para tomar buenas decisiones.

También está muy relacionada con la necesidad de libertad⁵⁸. ¿Me doy permiso para tomar mis propias decisiones? Si ya soy adulto, puedo tomar las decisiones que estime conveniente, así como decir que no, rehusar algo, elegir y optar.

Sin embargo, al mismo tiempo que soy una persona libre para decidir mis asuntos, soy responsable de los mismos. Como las consecuencias de mis decisiones sobre mí o sobre los demás o mi entorno las tendré que asumir yo y es posible que tenga que responder de ellas, más vale que tome el control de mis decisiones y decida lo mejor que pueda, con sentido de la responsabilidad. Ser responsable de lo que decido y hago es diferente a ser culpable. No se trata de culpabilización, castigo y sentirse mal, sino de asumir mi control sobre mis decisiones y asuntos, intentando gestionarlos lo mejor que razonablemente pueda.

Antes de tomar una decisión importante me puedo informar de forma suficiente consultando a expertos fiables, conocidos de confianza, Internet, revistas, libros, informes u otros medios. Si consulto también a aquellas personas a las que les afecta ello contribuirá a que las decisiones tomadas sean en beneficio de todos. Muchas veces conviene considerar todas las alternativas posibles y para ello mi creatividad me puede facilitar nuevas alternativas creativas, sobre todo si hago un brainstorming, es decir, dejar que salgan de mi mente todo tipo de ideas que se me ocurran, por absurdas que parezcan, y ponerlas por escrito.

Analizo las ventajas e inconvenientes de cada alternativa, preferiblemente por escrito, y elijo aquella con más ventajas y menos inconvenientes. Para elegir una alternativa, a veces nos es de ayuda hacernos preguntas como: ¿qué alternativa es la más beneficiosa para mi bienestar y el de los demás? Cuando no dispongo de suficiente información en ocasiones me puede ser de utilidad mi intuición, que es esa especie de sensación interior, vocecita u olfato que a veces nos dice por donde hemos de tirar y que nos puede ser especialmente útil cuando tenemos mucha experiencia en ese tema o cuando lo hemos madurado durante bastante tiempo⁵⁹.

Para decisiones importantes y complicadas que tienen consecuencias sustanciales en mi vida muchas veces la clave es no precipitarme y tomarme un período de maduración, en el que voy recogiendo con calma información, opiniones, voy reflexionando, analizando y madurando el tema hasta que probablemente llegue un momento en que lo vea claro.

Si me resulta muy difícil elegir entre varias opciones ello significa que están igualadas, por lo que puedo elegir tranquilamente cualquiera de ellas. A veces nos obsesionamos con tomar la mejor decisión y ello nos hace quedarnos bloqueados, cayendo en una

⁵⁸ Ver el apartado 7.2.3. Libertad.

⁵⁹ De ella hablaremos más en detalle en el Nivel Avanzado (ver apartado 7.4.2 del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”).

tensión interna y convirtiéndose la decisión en una especie de parto largo y complicado. En estas situaciones se trata de renunciar a buscar la mejor decisión y conformarnos con una decisión que nos parezca suficientemente buena. En cualquier caso, aunque la opción que elijamos resulte con el tiempo no ser la que más nos gusta, ello da igual, pues generalmente en el futuro podemos cambiar y decantarnos por otra elección.

Una de las aplicaciones de la toma de decisiones es para resolver problemas, lo cual es fundamental para afrontar las situaciones negativas, tal como vimos al hablar de la gestión de las sensaciones desagradables⁶⁰. Frecuentemente se nos presentan problemas y obstáculos e intentar buscar soluciones a los mismos es algo divertido para lo que tenemos recursos internos.

Para procesar el problema empiezo haciendo el diagnóstico (¿cuál es el problema?), en segundo lugar analizo las causas del problema (¿por qué se ha generado el problema?) y en tercer lugar (y más importante) busco las soluciones (¿qué puedo hacer para alcanzar la situación que deseo?). Puedo convertir la situación que deseo que sustituya al problema en una meta a conseguir y aplicar lo que aprendí cuando hablamos de las metas realistas⁶¹.

Para dar con las posibles soluciones, el primer paso es buscar información por cualquier medio útil y consultar a expertos y conocidos y a personas que hayan superado o tengan ese problema, ya que varias cabezas piensan mejor y tienen más información que una. Puedo encontrar mucha información en Internet.

Con cierta frecuencia creemos que ese problema sólo nos sucede a nosotros, pero la realidad es que casi siempre cada tipo específico de problema lo han tenido antes muchísimas personas (generalmente millones) y existe abundante información sobre el mismo y sus posibles soluciones.

De la información y opiniones recibidas suelen aparecer varias posibles soluciones. Puedo usar mi creatividad para ver si surge alguna nueva solución creativa que se aplique mejor a mi problema concreto. De todas las soluciones alternativas analizo las ventajas e inconvenientes de cada una y elijo la más óptima.

Puedo empezar aplicando soluciones más moderadas y si no funcionan voy probando con soluciones más drásticas hasta encontrar al final la solución adecuada. Empiezo intentando quitar la mancha con un poco de agua y si es necesario puedo acabar poniendo todo el vestido en la lavadora o incluso tirándolo a la basura y comprándome otro nuevo. Normalmente hay una solución para cada problema; es una cuestión de ir probando y experimentando.

A veces tenemos problemas que nos parecen muy grandes, sintiéndonos como David contra Goliath, o muy complejos, no sabiendo ni por dónde empezar. Nos da la sensación de que tenemos tantos cables enredados y con tantos nudos que no hay forma humana de arreglar ese entuerto y poner un poco de orden. En estos casos podemos coger sólo trozo del problema que nos resulte razonablemente fácil de manejar y luego ir a por

⁶⁰ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

⁶¹ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

otro. Empezamos por un nudo y cuando éste esté desanudado intentamos deshacer otro y así uno tras otro hasta que los cables estén en paralelo. Como dijo Julio César, “divide y vencerás”.

7.4.3. Necesidades estéticas

El tercer tipo de necesidades de la mente son las estéticas, ya sea en nuestro entorno, en la casa donde vivimos, en nuestro cuerpo o en el de los demás, en nuestra forma de vestir o en la de los demás, en los objetos, en el arte o lo que sea. Cuando algo nos parece bello de algún modo lo percibimos como que tiene armonía y características buenas y deseables, pudiendo conducir a sentimientos de atracción y bienestar emocional. A algunas personas sensibles a la belleza se les pueden incluso llegar a saltar las lágrimas de gozo cuando experimenta algo enormemente bello que les sobrecoge, como ver un paisaje muy bello o escuchar una pieza de ópera.

Esta necesidad también tiene su razón de ser evolutiva, ya que a menudo va unida a elementos que son favorables para nuestra supervivencia y la de nuestros genes. Por ello, el tipo de paisajes que nos parecen más bellos suelen ser proclives para la vida. Por ejemplo, nos suelen gustar más los paisajes con desniveles que los planos, ya que en los primeros nuestros ancestros tenían más perspectiva visual de sus posibles depredadores y de sus posibles presas a cazar y plantas a recolectar.

También nos suelen gustar los lugares frondosos, ya que en los mismos suele haber vegetales y animales para alimentarnos. Asimismo normalmente nos parecen más bellos los lugares con un grado de complejidad moderada, como una sabana, ya que son también los más favorables para la vida, pues si apenas hay vegetación ello quiere decir que apenas hay comida, mientras que si tiene una vegetación muy densa, como en las tupidas selvas ecuatoriales, la existencia es menos fácil que en otros lugares con una vegetación menos densa.

Lo mismo sucede con la belleza de las personas. Generalmente nos parecen más bellas las caras muy simétricas, dado que ello suele ir aparejado a genes más sanos y con más posibilidades de sobrevivir. Cuando nuestro cerebro ve una cara muy simétrica transmite el mensaje “Atención, fijate en esta persona con esa cara hermosa porque es una buena oportunidad para tener hijos con ella, ya que si lo consigues tus hijos posiblemente heredarán sus genes sanos y de esa manera, si todo va bien, tus genes también se perpetuarán a través de tu descendencia con esa persona”. Según un estudio de Gillian Rhodes, las personas con caras más simétricas resultaron ser las que tenían mejor currículum en cuanto a carencia de enfermedades a lo largo de su vida.

Con la edad las caras de todas las personas van perdiendo simetría, además de que en nuestra piel van apareciendo arrugas y nuestros tejidos se van volviendo más flácidos, todo lo cual nos parece menos bello porque nuestro cerebro lo capta y transmite

un mensaje de “Esta persona ya está más mayor, es menos fértil, está menos sana y probablemente vivirá menos años que una joven, por lo que interesa menos tener hijos con ella”. También nos gustan las facciones que tienen unas proporciones intermedias, que no son ni muy grandes ni muy pequeñas, lo que según una teoría es porque también las asociamos inconscientemente a salud.

En cuanto al cuerpo femenino, nos parece bello cuando tiene curvaturas que indican que la mujer es fértil, por lo que solemos preferir los cuerpos de chicas jóvenes con suficiente pecho, glúteos y cadera. Ello hace que nuestro cerebro nos envíe un aviso algo así como “Stop. Fíjate bien en esa mujer porque es una oportunidad para la supervivencia de tus genes. Como esa mujer probablemente es fértil, si te apareas con ella tienes posibilidades de tener hijos y así perpetuar tus genes”. Y algo parecido sucede con los bellos cuerpos fuertes, sanos y musculados de algunos hombres, que activan un mensaje de “Si tienes un hijo con este hombre, tendrá más posibilidades de sobrevivir ya que su padre está fuertote y lo podrá proteger mejor, además de que hay bastantes posibilidades de que el hijo también salga fuerte y sano”.

También nos suelen gustar los edificios, construcciones y obras humanas que cumplan determinados cánones de simetría, complejidad moderada y ciertas proporciones. Asimismo podemos sentir el placer estético en obras creativas y en músicas, sonidos y movimientos armoniosos.

Para disfrutar del placer estético podemos hacer dos cosas: buscar experiencias que nos provoquen este tipo de placer y saborearlo. Las experiencias de tipo estético pueden ser tanto de tipo contemplativo como creativo. Las primeras suelen ser placeres de los sentidos y consisten en contemplar escenas u objetos bellos, como ir a la naturaleza a disfrutar de un bello paisaje, admirar una fachada bonita, escuchar una música hermosa o acudir a un espectáculo de danza.

En cambio, las experiencias creativas suelen ser placeres de hacer lo que nos gusta y consisten en llevar a cabo algo con lo cual sentimos que estamos creando belleza, como decorar nuestra casa, comprar la ropa que nos gusta, vestirnos a nuestro gusto, dibujar algo bello, hacernos un tatuaje o esculpir nuestro cuerpo en el gimnasio. Algunos individuos que tienen una fuerte necesidad estética van más allá y buscan profesiones en las que puedan autorrealizarse estéticamente, como arquitectos, decoradores, pintores, escultores, músicos, diseñadores gráficos, industriales o de moda. Y lo mismo podría decirse de bastantes personas que trabajan en el sector de la moda, tiendas de ropa, centros de estética o peluquerías.

Cuando vivimos dichas experiencias, las disfrutaremos más si las saboreamos tal como aprendimos cuando hablamos de los placeres de los sentidos⁶² y de hacer lo que nos gusta⁶³, tomando conciencia lo más plenamente que podamos de ese placer y recreándonos en él. Si no podemos satisfacer nuestras necesidades estéticas en la medida que querríamos, no nos queda más remedio que aceptarlo y reducir nuestro deseo de belleza.

⁶² Ver el apartado 4.1.7. Los placeres de los sentidos.

⁶³ Ver el apartado 4.1.6. El placer de hacer lo que nos gusta.

7.4.4. Sentido

A veces no tenemos suficiente con vivir, sino que necesitamos saber para qué vivimos, qué sentido tiene nuestra vida. En ocasiones tenemos la necesidad de que nuestra vida trascienda, es decir, que contribuya a algo más grande que nosotros mismos. Para determinadas personas es una necesidad tan fuerte que dejan atrás las posesiones y comodidades de que disfrutaban para emprender otra vida que tenga sentido para ellos. Dichas personas tienden a ver las contrariedades desde una perspectiva positiva, ya que tienen un sentido, tal como explica Víctor Frankl en su libro “El Hombre en Busca de Sentido”.

Cada persona puede encontrar el sentido de una forma diferente. A menudo se encuentra haciendo algo que mejora la vida de otros seres o del mundo en general. A algunas personas les puede dar sentido volcarse en sus hijos y nietos, trascendiendo a través de ellos. Ciertos individuos lo encuentran en alguna causa más general, como un mundo más justo, luchar por la libertad y los derechos humanos, contribuir a que la gente necesitada pueda vivir con un mínimo de dignidad material, defender los derechos de los animales o salvar el medio ambiente.

Me puedo encontrar a mí mismo en la búsqueda del sentido de mi vida y de mi misión en este mundo. Me permito escuchar mi interior más profundo y buscar la manera de canalizar esta necesidad dentro de mis posibilidades, intentando vivir de una manera que sea armoniosa con esa necesidad. Una buena forma de hacerlo es difundir estas ideas para la mejora del bienestar, ya que ello contribuirá a un mundo más feliz.

7.5. NECESIDADES DE ACCIÓN Y DE RECUPERACIÓN

Ya sabemos que a través de los sentidos recibimos información, a través de nuestra capacidad de aprendizaje la asimilamos, en base a ella razonamos, usamos nuestra creatividad y tomamos decisiones. Nuestros pensamientos, emociones, deseos y la activación de nuestra mente y nuestro cuerpo nos ayudan a ponerlas en práctica. Pero la finalidad de todos esos engranajes internos es una: que la máquina se ponga en movimiento y actúe para satisfacer nuestras necesidades. Por ello, la actividad y el trabajo son una necesidad fundamental en nuestra vida. Necesitamos no sólo realizar acciones para conseguir unos resultados concretos relacionados con nuestras necesidades, sino que además muchas veces necesitamos hacer bien las cosas.

Trabajar en algo que nos gusta es placentero, enriquecedor y autorrealizador. Al mismo tiempo, supone un desgaste mental, del mismo modo que en un coche se van desgastando sus componentes debido a su uso. Probablemente sea por esta razón que la

naturaleza nos ha dotado de un sistema de recuperación mental llamado ocio, es decir, actividades divertidas que nos hacen desconectar del trabajo. Al focalizar nuestra mente en ellas, dejamos descansar los circuitos neuronales que solemos usar para trabajar y pasamos a usar otros. El ocio nos renueva, nos recarga y nos refresca mentalmente, dejándonos listo y en condiciones para seguir trabajando.

Tanto trabajo como ocio pueden ser muy divertidos y seremos más felices si tenemos clara esta realidad. Si me han transmitido la creencia de que la vida es dura y de que algo falla cuando parece demasiado fácil, placentera o divertida, puedo desmontarla pensando en las personas a las que les apasiona su trabajo, su ocio y su vida en general. La vida puede ser una aventura en que se suceden diferentes tipos de experiencias interesantes y fascinantes.

Por otro lado, el ocio no es suficiente para recuperarnos del desgaste, porque también es actividad y toda actividad, sea de trabajo u ocio, consume energías, suele conllevar cierto nivel de tensión, desgasta nuestros órganos y recalienta todo nuestro organismo en general. Sería inviable estar en actividad constantemente, ya que en ese caso nuestro organismo se destruiría con cierta rapidez del mismo modo que una máquina que funciona sin parar y no tiene sistema de enfriamiento se estropea pronto. Por tanto, necesitamos algún mecanismo adicional que sea efectivo para nuestra recuperación y regeneración. La naturaleza es sabia y nos ha dado otros dos: el descanso y el sueño.

Una clave para nuestra calidad de vida es mantener el equilibrio entre acción e inacción, actividad y pasividad, esfuerzo y recuperación. Un posible equilibrio podría ser dedicar 8 horas al trabajo, 8 horas a dormir y 8 horas al tiempo libre, de las cuales 4 horas para transporte, tareas domésticas y otras tareas productivas y 4 horas para ocio y descanso. Este es un ejemplo, pero cada persona puede buscar su punto de equilibrio.

7.5.1. Trabajo satisfactorio

Necesitamos realizar actividades productivas, lo que nos permite sentirnos útiles, y además necesitamos que dichas actividades estén preferiblemente en línea con nuestras capacidades, gustos e inclinaciones. ¿Intento hacer lo que me gusta o incluso lo que me apasiona? En la medida de mis posibilidades en cada momento puedo buscar cosas que me fascinen y me hagan vibrar.

Cuando hago algo que me gusta de verdad y me concentro en ello puedo entrar en un estado de flujo. Casi cualquier clase de actividad puede producir un estado de fluidez si me fundo con ella. La aplicación de la conciencia focalizada a mi trabajo me ayuda a entrar en estado de flujo.

Si tengo la creencia de que la felicidad se consigue no trabajando, no haciendo nada, estando siempre de vacaciones y con mucho ocio, de que sólo con el ocio, la relajación, la inacción y la pasividad puedo conseguir la felicidad, puedo desmontarla pensando en

esas personas que conocemos por la televisión o las revistas que tienen tanto dinero que podrían optar libremente por retirarse a una vida ociosa y que sin embargo prefieren seguir trabajando, como la mayoría de empresarios, directivos, actores o cantantes de éxito.

De hecho, está demostrado científicamente que el trabajo, sobre todo si es gratificante y se ajusta a nuestras capacidades, es una fuente de satisfacción y autorrealización, ya que tener parte de las horas del día ocupadas con una actividad productiva nos hace sentirnos útiles y bien, además de permitirnos usar nuestras capacidades, aprender, relacionarnos, entretenernos, crear, ayudar a los demás y tener la sensación de que estamos aportando algo positivo a la sociedad. El trabajo puede llenarnos (en parte). Si estamos desempleados a pesar de que nos gustaría trabajar probablemente ello esté siendo una causa de malestar, por lo que nos convendrá que trabajemos con este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado⁶⁴.

Trabajar en algo con lo que disfrutemos

¿Estoy satisfecho con mi situación laboral? Si no lo estoy, podré mejorar mi nivel de autorrealización si trabajo esta área de mi vida. El investigador y excatedrático de psicología social de la Universidad de Oxford Michael Argyle afirma que “hay una relación muy estrecha entre la satisfacción con el trabajo y la satisfacción con la vida en general”.

Para encontrar nuestra autorrealización en el trabajo conviene ser conscientes de que no todos estamos diseñados genéticamente de la misma manera, sino que dentro de la especie humana estamos diseñados para la especialización del trabajo, de forma que cada persona tiene unas capacidades innatas para ciertas tareas y una carencia de capacidades para otras, pues no se puede ser bueno en todo.

Las energías y recursos son limitados y por ello en la naturaleza cuando se desarrolla una capacidad suele ser a costa de otra. No se puede tener la fuerza y corpulencia del elefante y al mismo tiempo la velocidad del guepardo, como tampoco se puede estar adaptado a las temperaturas polares como los osos polares y al mismo tiempo a climas extremadamente cálidos como los camellos.

Del mismo modo que la naturaleza ha creado especialización entre especies también la ha creado entre individuos dentro de la especie humana y ello ha contribuido a que ésta haya sobrevivido hasta la actualidad. Hay personas muy aptas por naturaleza para actividades físicas y deportes, otras son por naturaleza “manitas” y son buenos para reparar y construir instrumentos, algunas son buenas para cuidar de otras personas, las hay que son especialmente habilidosas para cuidar de sus crías, otras para crear e inventar, o para explorar, o para aprender e investigar y analizar el mundo que les rodea o lo que sea. Algunas son buenas para dirigir mientras que otras necesitan alguien que les dirija.

Normalmente aquellas tareas para las que estoy diseñado se me dan especialmente

⁶⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.A. Pérdida de trabajo.

bien y me causan especial placer, por lo que contribuirá a mi autorrealización si me conozco a mí mismo y me encuentro en el plano profesional. Para descubrir aquello para lo que estoy hecho, para lo que tengo más inclinaciones y capacidades, puedo volver a mi infancia y recordar qué es lo que realmente me gustaba hacer en mi tiempo libre de forma natural, sin estar influenciado por nadie. ¿A qué jugaba y qué actividades hacía de niño cuando podía elegir libremente? También puedo fijarme en qué tipo de ocio me gusta, pudiendo ver si sería posible convertir mi ocio en trabajo. En el Nivel Avanzado encontraremos más pistas para descubrir nuestra vocación o vocaciones y orientar nuestra vida profesional hacia ello⁶⁵.



Al mismo tiempo, para ser feliz también conviene tener en cuenta que por mucho que nos guste el tipo de trabajo que hacemos, la realidad es que parte de las tareas que tengamos que hacer muy probablemente resultarán poco motivadoras y gratificantes. Si tenemos la creencia de que es difícil para nosotros hacer tareas poco agradables, aunque nos beneficien, nos convendrá cuestionárnosla.

Mantener la motivación y la actitud positiva

Por otro lado, si mantenemos la motivación por nuestro trabajo ello nos ayudará a disfrutar y poder rendir. Cuando la motivación baja, puede que se trate de una situación temporal y ya volverá a subir de nuevo. Quizás es que necesitamos unas vacaciones. Tal vez nos convenga tomar conciencia de todas las ventajas y cosas positivas que tiene nuestro trabajo, intentar disfrutar del mismo y valorarlo en la medida de lo posible. Nos ayuda a estar motivado el sentirnos agradecido en todo momento por tener un empleo. Según las investigaciones que se han realizado, el simple hecho de tener un puesto de trabajo contribuye considerablemente

⁶⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1. Trabajo satisfactorio.

a nuestro bienestar personal. Podemos valorar también todo lo que estamos aprendiendo, la experiencia y habilidades que vamos atesorando, cómo nos cualificamos y mejora nuestro currículum y las necesidades sociales, creativas y de otro tipo que nos cubre.

Si la falta de motivación es muy prolongada, es posible que no estemos haciendo lo que encaja con nosotros. En ese caso, podemos intentar variar el contenido del puesto de trabajo, buscar otro puesto dentro de la misma empresa, cambiar de empresa o de tipo de trabajo. Un buen career counselor o experto en orientación vocacional nos puede ayudar.

También nos sentiremos mejor con nuestro trabajo si tenemos una actitud positiva en el mismo, viendo los obstáculos como retos, las frustraciones como ocasiones para practicar la paciencia, lo que otras personas están haciendo o dejando de hacer como oportunidades para practicar la comunicación y la asertividad y las luchas por el poder como ocasiones para observar los efectos de los deseos intensos y la aversión en otras personas y en mí mismo.

Cultivar el equilibrio en el trabajo

Nos ayudará a optimizar nuestra calidad de vida si cultivamos el equilibrio y la moderación también en nuestra vida profesional. No se suele escuchar a la gente en su lecho de muerte decir que le hubiese gustado trabajar más. Podemos hacer un esfuerzo razonable, pero generalmente no nos sentará bien el sobreesfuerzo, sobre todo si es continuado. A veces las circunstancias de la vida nos llevan inevitablemente a forzar, pero es saludable intentar que ello sea excepcional, ya que estamos programados por la naturaleza para hacer sobreesfuerzos sólo en momentos críticos.

Cuando más disfrutamos de nuestra actividad y entramos en estado de flujo es cuando nuestras capacidades están de acuerdo con el reto que estamos abordando. Si nuestras capacidades están por encima podemos sentir aburrimiento, mientras que si están por debajo probablemente tendremos estrés. Podemos buscar, por tanto, la franja de en medio, intentando hacer un trabajo razonable, moderado, fluido, normalmente disfrutando. Si estoy excesivamente volcado y obsesionado con el trabajo a costa de mi ocio o mis relaciones o soy muy perfeccionista ello puede limitar seriamente mi bienestar y provocarme una tensión constante y agotamiento, por lo que me sentiré mejor si hago un trabajo con esos “temas específicos”, que trataremos más a fondo en el Nivel Avanzado⁶⁶

Buscar un buen ambiente laboral

El buen ambiente laboral también influye en que nos sintamos a gusto, por lo que nos convendrá intentar trabajar en un lugar al que nos apetezca ir cada mañana al levantarnos y con el que nos quedemos satisfechos cada noche al acostarnos. Conseguirlo

⁶⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adición a las conductas, el 4.2.2.1.B. Perfeccionismo y el 4.2.2.12.B. Personalidad competitiva.

no siempre es fácil, pero podemos hacer dos cosas. La primera es contribuir a crear ese ambiente agradable, dentro de nuestras posibilidades en función del poder de decisión que tengamos. Aunque tenga poco poder de decisión, como mínimo puedo tratar bien a los demás e intentar ser un trabajador fiable, responsable, buen profesional, razonablemente productivo, eficiente y motivado para realizar un trabajo bien hecho, lo que ayudará a construir un ambiente de respeto y confianza.

Si soy jefe, ¿intento dar un buen trato a mi equipo? Puedo esforzarme en mostrar actitudes positivas y evitar las negativas, como el enfado, con un estilo equilibrado que no sea ni duro ni blando, sino orientado a una razonable productividad y calidad y respetuoso a la vez. Si quiero que un colaborador mejore algo, se lo puedo comentar con calma y asertividad, si es necesario una con actitud seria, y tomar las medidas oportunas. Si es conveniente cortar la relación laboral se puede cortar, pero con respeto.

Puedo mostrar interés por el bienestar y la calidad de vida de las personas y hacer lo posible para que los empleados estén reconocidos, remunerados de forma razonable y con un horario y condiciones de trabajo también razonables. Puedo asimismo intentar que lo que dependa de mí funcione de una forma meritocrática, justa y honesta, buscándose el beneficio mutuo, así como promover un ambiente de relaciones pacíficas y cordiales. Si lo deseo, puedo ir un paso más allá y dar un grado de flexibilidad razonable en horarios, vacaciones y otros aspectos, dar la autonomía que pueda y ser sensible con las necesidades particulares de cada empleado.

La segunda solución es más drástica y consiste en que, cuando considero que el ambiente no me sienta bien y no tengo influencia para cambiarlo, intentar trabajar en otro departamento o empresa en que crea que el ambiente es más compatible conmigo.

Una situación que daña mucho el ambiente laboral y el bienestar del que lo sufre es el acoso laboral, que consiste en recibir ataques de tipo psicológico, por lo que si soy víctima de él me convendrá afrontar este “tema específico”⁶⁷. Si a pesar de aplicar todas las pautas hasta aquí explicadas me siento insatisfecho con mi vida laboral, en el Nivel Avanzado también daremos pistas para salir de esa situación⁶⁸.

Disfrutar del trabajo no remunerado

Puedo intentar disfrutar también con mi trabajo no remunerado, como pueden ser actividades altruistas para ONGs o personas necesitadas, el cuidado de mis hijos, las tareas domésticas, el tiempo para solucionar problemas varios o decorar y hacer obras en mi vivienda. Son tareas no remuneradas, pero productivas, ya que tienden a un resultado. Las puedo seleccionar con cuidado y analizar bien si realmente las quiero hacer y si merece la pena y una vez decido realizarlas, intento disfrutarlas y autorrealizarme en ellas.

⁶⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.B. Acoso laboral.

⁶⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.5.1.C. Insatisfacción laboral.

Dicho trabajo lo solemos hacer en nuestro tiempo libre y es por ello generalmente tendremos más calidad de vida si buscamos el equilibrio y nos organizamos para no llenar nuestro tiempo libre sólo de trabajo no remunerado, sino que dejemos suficiente tiempo para el ocio placentero.

7.5.2. Ocio placentero

El ocio, que suele ser una de nuestras necesidades favoritas, consiste en actividades que nos gustan normalmente no orientadas a la consecución de resultados productivos, sino a divertirse.

Como cada individuo es diferente, a cada persona le gusta hacer cosas distintas en su tiempo libre. Dedicar el tiempo libre a aficiones placenteras y preferiblemente que generen pasión y estado de flujo es muy gratificante. ¿Hago lo que realmente me gusta y me ilusiona? Si me encanta ver tal partido de fútbol o viajar a tal lugar o leer determinado libro o hacer el amor o teatro, puedo permitirme hacerlo en la medida de mis posibilidades. Si se me cae la casa encima, puedo salir de ella y hacer alguna actividad interesante.



A veces tenemos la creencia irracional de que no tenemos dinero o tiempo para hacer lo que realmente queremos, cuando muchas veces la realidad es que sí nos lo podemos permitir, siendo creencias que nos pueden limitar mucho. En la medida de lo razonablemente sensato y prudente puedo intentar no limitarme por el dinero o lo que hagan o digan los demás.

Para encontrarme a mí mismo en cuanto a mis intereses y autorrealizarme en ellos me ayuda el abrirme a conocer y probar cosas nuevas, a experimentar y a base de ensayo y error encontrar lo que más me llena y me hace disfrutar. También puedo probar nuevas modalidades que no había probado antes. Por ejemplo, si me gusta el cine, puedo probar el cine de autor en versión original, el cine histórico o el cine psicológico. Si me gusta ir a cenar a restaurantes, puedo probar nuevos tipos de restaurantes. Tal vez lo que más me hace disfrutar no lo conocía porque nunca antes lo había probado.

Encontrar las piezas que mejor encajan conmigo implica muchas veces no dejarme llevar por la inercia, hacer lo que tenga más a mano o lo que suele hacer la gente a mi alrededor. No tengo por qué ver los programas que la televisión a elegido, sino elegir yo películas en las que vibre y me emocione, en que me funda y me quede absorbido.

Muchas veces tener ocio de calidad es una cuestión de “chispa” e iniciativa: en vez de hacer algo rutinario me puedo abrir alguna vez a que se me ocurra algo diferente, especial, que me guste mucho y... ¡zas! sencillamente lo hago. ¿Funciono de esta manera de vez en cuando? Puede ser ir a comer a algún restaurante interesante, quedarme a ver una película en casa tomando una pizza y un Lambrusco, escaparme a conducir por las montañas o cualquier otra cosa que haga para mí de este día un día especial, diferente y fantástico.

Asimismo, normalmente cuanto más variado sea nuestro ocio más disfrutaremos. Eso es así porque la ciencia ha comprobado, como ya hemos explicado, que cada estímulo que nos da placer nos lo da sobre todo al principio, pero luego nos vamos acostumbrando y cada vez nos lo da en menor medida. Por ello optimizaremos nuestro bienestar si disfrutamos de un placer en la dosis adecuada para no llegar a acostumbrarnos, dejarlo temporalmente aparcado para disfrutar de otros placeres y cuando haya pasado cierto tiempo volver a disfrutar de aquel placer, que volverá a ser casi como nuevo.

Puedo combinar e ir variando entre diversos tipos de actividades placenteras, como el disfrutar de diferentes tipos de relaciones, el deporte, el buen cine, una buena lectura, aprender algo nuevo, disfrutar de la vida urbana, de la naturaleza, de la gastronomía, de la música, viajar, hobbies creativos, ir de compras, etc. Es como hacer una ensalada con muchos ingredientes. ¿Es mi ocio reducido o variado?

Por otro lado, generalmente tendré más calidad de vida si planifico en la medida de lo posible períodos de vacaciones, viajes, escapadas de pocos días o excursiones. Puedo ir a la playa, al campo, a un lugar con encanto, a una ciudad interesante, a hacer senderismo, montañismo, pasear u otro deporte al aire libre. Los convierto en días de desconexión y vuelvo como nuevo, con las pilas cargadas. Hago en la medida de lo posible en cada momento el tipo de vacaciones y escapadas que realmente me gustan.

Estos oasis en medio del camino son ideales para cultivar necesidades a las que en el día a día no les hemos dedicado tanto tiempo como nos gustaría. Pueden ser un momento para profundizar en las relaciones, para la comunicación, la aventura o el contacto con la naturaleza. Podemos aprovechar para conocer lugares nuevos, hacer ejercicio físico,

leer, descansar, practicar la meditación, la relajación y aplicar otras técnicas del bienestar personal si en el día a día tenemos poco tiempo para ello.

Al mismo tiempo, puedo buscar un equilibrio que sea adecuado para mí. Si pretendo no parar de visitar lugares, puedo volver más cansado de como me fui. Si, en cambio, pretendo sólo estar en la playa y tomar el sol, me pierdo otras cosas. Puedo buscar una fórmula variada que me permita combinar mis diferentes necesidades. Sobre todo los primeros días y últimos de mis vacaciones me los puedo reservar para descansar y volver renovado a mi vida normal de trabajo. Al hacer vacaciones limpiamos nuestra pizarra mental con un borrador y empezamos a escribir desde cero.

En cualquier caso, si tengo vacaciones, aunque no pueda irme a ningún lugar, agradezco el hecho de poder tener unos días libres en que tendré más tiempo para poder hacer actividades que me apetecen. Asimismo, tenga el tipo de ocio que tenga, si tengo ocio me puedo sentir agradecido por tenerlo y por contar con tiempo para el mismo. En otras épocas la gente apenas podía disfrutar del mismo, ya que hacían jornadas agotadoras de trabajo de 12 horas o más, sábados incluidos, y de hecho algunas personas hoy en día lo siguen haciendo. Si no tengo ocio o vacaciones, no me queda más remedio que aceptarlo y estar en paz con esa realidad.

Por último, conviene recordar que el ocio puede generar adicción, quedándonos “enganchados” durante horas y más horas a un tipo de actividad lúdica concreta, como puede ser navegar por Internet o ver la televisión, porque a veces no se pueden controlar los impulsos internos que nos llevan a ello, con lo que dejamos de cultivar otras facetas de nuestra vida. En este caso, mejoraremos nuestro nivel de bienestar personal si trabajamos este “tema específico”, que trataremos en el Nivel Avanzado⁶⁹.

7.5.3. Descanso

El contrapunto de la actividad es la pasividad; la combinación de ambos consigue el necesario equilibrio de nuestro cuerpo y mente. Mi cuerpo y mi mente necesitan combinar ciclos de acción y desgaste con otros de descanso y recuperación. A cada ciclo de trabajo productivo y otras actividades me permito que siga el correspondiente de reposo y tranquilidad. Si no doy a mi cuerpo los momentos de recuperación que necesita, la tensión y el estrés de van acumulando y haciendo mayores y el organismo me irá enviando mensajes de alarma cada vez más intensos hasta que al final posiblemente explotará en forma de una enfermedad física o mental.

Los dos grandes mecanismos que tenemos para conseguir esa pasividad que nos recupere son el sueño y el descanso, el primero cuando dormimos y el segundo sin dormir.

Descansar despiertos consiste en parar y practicar lo que los italianos llaman de

⁶⁹ Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos, y consultar el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.E. Adicción a conductas y 4.2.2.13.F. Adicción a las nuevas tecnologías.

una manera tan exquisita “il dulce far niente”, es decir, no hacer nada o casi nada, como estar tumbados en la playa, en la cama, en el sofá o en el jardín. Puede ser descanso ver una puesta de sol o un paisaje, escuchar música o tomar un café en una terraza y ver la gente pasar. También puede serlo disfrutar lentamente de una comida, practicar la meditación, las técnicas de relajación o en general hacer algo muy pasivo que suponga poca activación tanto física como mental, o sea, un tiempo para simplemente existir.



La diferencia entre el descanso y las actividades de ocio consiste en que éstas son un ocio activo, como tener vida social, bailar, practicar deportes o ejercicio físico o leer, mientras que el descanso es un ocio pasivo, en el que observamos y contemplamos más que hacemos y ejecutamos. Así, por ejemplo, ver un concierto generalmente sería descanso, mientras que tocar un instrumento generalmente sería un ocio activo.

Existen diversas actividades que están en la frontera entre el ocio activo y el descanso, como ver una película, el teatro, dedicarse a la jardinería o comer con unos amigos y familiares; si nos implicamos en esas actividades y nos causan cierta tensión serán más bien ocio, mientras que si las hacemos con una actitud más relajada y pasiva serán más bien descanso.

Desde que la especie humana existe siempre han habido esos momentos en que hemos frenado el ritmo y nos hemos quedado con una actitud pasiva y contemplativa. Durante miles y miles de años nuestros ancestros se sentaban por la noche al lado de la hoguera y se quedaban abstraídos contemplando el fuego, sin hacer nada, lo que posiblemente fue uno de los primeros tipos de meditación concentrativa. También tenían sus ratos de descanso en que se sentaban a contemplar la naturaleza o lo que sucedía alrededor de ellos. De hecho, estudios antropológicos sobre sociedades de recolectores-cazadores, que es como ha vivido la especie humana la mayor parte de su historia y el estilo de vida en el cual quedamos diseñados genéticamente, dicen que en dichas sociedades la

gente dedica relativamente poco tiempo al trabajo y cuenta con mucho tiempo para no hacer nada, para bailar, para conversar, etc.

Ello no sólo es natural en el ser humano, sino en otras especies. Los que hemos tenido perros sabemos que necesitan momentos para correr y pasear, pero también largos ratos para tumbarse en el suelo y relajarse... y cuando hacen una respiración profunda significa que ya están relajados. Lo hacen de forma natural, ya que eso es lo que les dicta su organismo. Si vemos documentales sobre los animales podemos observar cómo a veces el león persigue a las cebras y todos corren, pero ello es puntual y en dichos reportajes se ve cómo pasan la mayor parte del tiempo comiendo tranquilamente o tumbados en el suelo relajados sin hacer nada. ¿Qué pensaríamos si en un documental sobre la sabana africana viésemos a todos los animales corriendo frenéticamente todo el santo día sin parar de un lugar para otro desde que sale el sol hasta que se pone? Tendría gracia, ¿verdad? Tal vez pensaríamos que se han vuelto todos locos. Pues eso es justamente lo que hacemos a veces los seres humanos.

Con el fin de conseguir el equilibrio entre actividad y pasividad puedo aprovechar las vacaciones y los fines de semana para recuperarme a fondo y volver cargado de energía. También puedo hacer pequeñas pausas en mi trabajo para que mi mente y mi cuerpo se oxigenen, sobre todo cuando mi organismo me envía mensajes de cansancio, lo que me ayuda a estar sano y productivo. En esos momentos, además de hacer algo para desconectar como socializar o leer la prensa, también puedo poner en práctica técnicas y actividades que tengan un efecto especialmente restaurador y relajante, como técnicas de relajación y meditación, por ejemplo observando mi respiración.

Mi calidad de vida puede mejorar asimismo si tengo cada día tras la jornada de trabajo y antes de ir a dormir tiempo de calidad para la relajación y la recuperación. Si me cambio de ropa al terminar el trabajo, ello me ayuda a desconectar.

También puedo buscar tiempo de calidad en medio de la jornada, en la hora de la comida. Hay diferentes opciones placenteras y regeneradoras para aprovechar esa pausa en medio del camino, como comer con amigos u otras personas con las que me sienta a gusto o bien solo. De hecho, puede resultar muy agradable comer algún día solo y en silencio, leyendo la prensa o un libro, concentrándome en el acto de comer o simplemente relajándome. Puedo comer en el lugar de trabajo, aunque si tengo tiempo para cambiar de entorno ello me ayuda a desconectar. Otras posibilidades son ir a hacer ejercicio al mediodía, dormir un poco o para practicar técnicas de relajación o meditación.

Asimismo, nos puede sentar muy bien reservarnos algún día de vez en cuando para no hacer nada o prácticamente nada. De hecho, si me lo puedo permitir, me puede sentar muy bien dedicar 1 día a la semana al descanso total, en que me dedique la mayor parte de las horas a la práctica de la meditación y de otras técnicas de relajación, lo que tendrá un efecto altamente regenerador y me hará sentir muy bien. Si descanso al aire libre en contacto con el mar o con los campos el efecto recuperador todavía será mayor y más agradable.

Si a pesar de intentar descansar, me encuentro casi siempre cansado, mejoraré mi calidad

de vida si trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado⁷⁰.

7.5.4. Sueño reparador

Necesito dormir para recuperarme. Es más: necesito dormir horas suficientes y de calidad. Algunas personas tienen suficiente con 5 horas y otras necesitan dormir 10. ¿Me permito dormir lo que necesito en la medida de lo posible? ¿Tengo un sueño profundo y reparador?

Podremos dormir mejor si aplicamos las técnicas de relajación y meditación⁷¹ justo antes de ir a dormir. Si a pesar de aplicar las técnicas anteriores nos cuesta dormirnos, podemos seguir otras pautas saludables adicionales, como darnos un baño de agua caliente o escuchar música relajante justo antes de acostarnos, evitar la cafeína por la tarde, evitar cenas pesadas justo antes de ir a dormir (aunque tampoco acostarse con hambre), hacer ejercicio regularmente (aunque no las 2 horas justo antes de acostarse), evitar que las mascotas duerman con nosotros y usar el dormitorio sólo para dormir y practicar el sexo.



También es de ayuda acondicionar nuestro dormitorio para que no haya luz y para que esté tranquilo y con una temperatura agradable, sin frío ni tampoco calor, así como levantarnos y acostarnos cada día a la misma hora. Si a pesar de todo ello, al cabo de 15 minutos no hemos conseguido dormirnos, en vez de esforzarnos en seguir intentándolo es preferible hacer otra actividad hasta que estemos más cansados y luego volver a la cama.

Dormir alguna vez en contacto con la naturaleza, preferiblemente al aire libre, puede ser una experiencia sumamente placentera y relajante.

Al despertarnos, es saludable no levantarse bruscamente, sino permitirse permanecer

⁷⁰ Ver el apartado 4.2.2.17. El cansancio y la somnolencia, y consultar en el libro “La Ciencias del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.17.A. Cansancio patológico.

⁷¹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el 2.1. Sesiones de entrenamiento de la conciencia.

en la cama durante un tiempo para que nuestro cuerpo y nuestra mente puedan hacer una transición entre el sueño y la actividad. En esos primeros momentos justo después de despertarnos, en que todavía estamos entre dormidos y despiertos, el cerebro funciona con unas ondas especiales llamadas alfa que lo hace más fácilmente programable, por lo que podemos aprovechar para reprogramarlo mediante afirmaciones visualizaciones. Antes de levantarnos podemos decirnos que este día será maravilloso, especial y único y enumerarnos las cosas agradables y estimulantes que vamos a hacer hoy.

Si al levantarnos nos notamos tensos podemos intentar ver qué emociones y pensamientos desagradables pasan por nuestra mente; si hemos tenido malos sueños, podemos tratar de descubrir cuál es el tema o temas que están detrás de ellos. Durante la noche nuestra mente no suele quedarse quieta, sino que suele seguir trabajando y aprovecha para procesar nuestros problemas y retos.

Si durante el día no los hemos procesado adecuadamente tomando conciencia, racionalizando, resolviendo, aceptando, positivando y liberándonos, ya sea porque preferimos mirar hacia otro lado, evadirnos o culpabilizar a alguien, porque estamos ocupados y por la razón que sea, probablemente todo ello emerge con más fuerza durante la noche. Es más, pueden venirnos incluso temas que no procesamos adecuadamente hace mucho tiempo, incluso en la más tierna infancia. Justo después de levantarnos esos pensamientos y emociones desagradables están frescos en nuestra mente y si los observamos es fácil detectar qué tipo de temas están presionando y nos causan malestar, siendo un buen momento para hacer un trabajo de gestión de los pensamientos y emociones negativos⁷².

Si tenemos problemas de sueño de forma duradera, como insomnio, no descansar por la noche o pesadillas o terrores nocturnos, podremos mejorar nuestra calidad de vida si hacemos un trabajo con esos “temas específicos”⁷³, que trataremos en el Nivel Avanzado, ya que necesitamos dormir bien para funcionar adecuadamente durante el día.

7.6. NECESIDADES DE RELACIÓN CON NOSOTROS MISMOS

Nos relacionamos con nosotros mismos, con otras personas y seres vivos y con nuestro entorno y esas relaciones suelen influir en nuestro bienestar personal. La relación con nosotros mismos incluye la necesidad de autoestima y la de espacio propio.

⁷² Ver el apartado 3.2. Gestionar los pensamientos desagradables y el 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

⁷³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.5.4.A.Insomnio, 7.5.4.B.Problemas durante el sueño y 7.5.4.A.Otros problemas del sueño.

7.6.1. Autoestima

Autoestima significa amarme, valorarme y tratarme bien, todo lo cual influye positivamente en mi felicidad. Es una necesidad que tenemos y que hipotéticamente se desarrolló a lo largo de millones de años de evolución biológica con la función de que el grupo funcione con eficiencia, dado que ello aumenta las posibilidades de supervivencia.

La autoestima depende en gran medida del grado de amor, aprobación y valoración que recibimos, sobre todo en nuestra infancia, de nuestro grupo, especialmente de nuestro entorno familiar. Esa necesidad de autoestima nos impulsa hipotéticamente a hacer lo que nuestro entorno familiar y social espera de nosotros, aprueba y respeta, a encajar en los modelos de conducta que valora el grupo, que en las sociedades originarias en que aparecieron estos mecanismos solían ser modelos de conducta con algún tipo de utilidad relacionada con la supervivencia del grupo, como ser cooperativo, ayudando en la caza, la recolección u otras tareas, o ser generoso, compartiendo los alimentos conseguidos con los demás.

¿Tengo suficiente autoestima? Si no es así, optimizar mi nivel de felicidad pasa por dar prioridad a esta necesidad y por dedicarle suficiente tiempo a trabajarla. La base de ello radica en amarme incondicionalmente, por lo que soy, lo cual puedo conseguir cultivando el amor hacia mí mismo⁷⁴. Sobre esta base podré ir desarrollando las otras patas de la autoestima: cuidarme, protegerme y apoyarme, así como de aceptarme, valorarme, respetarme y tratarme bien.

Cuidarme, protegerme y apoyarme

Puedo afirmar y sentir que me cuido, me protejo, me mimo y me apoyo del mismo modo que el padre más adorable del mundo lo hace con su amado hijito. Cuidarme significa cubrir mis necesidades, velando por mi salud y bienestar. Protegerme significa defenderme frente a todo aquello que sea una amenaza para mi seguridad y mis derechos. ¿Soy consciente de mis necesidades y derechos y los defiendo? Si tengo la creencia irracional de que mis necesidades, derechos y sentimientos importan poco, me sentiré mejor si me la cuestiono y la cambio.

Del mismo modo, si me han transmitido la creencia irracional de que no puedo ser egoísta, en vez de crérmela de pies juntitas, puedo darme cuenta de que en realidad nadie conoce mejor mis necesidades y deseos mejor que yo y nadie tiene tanto interés como yo en verlos satisfechos. El bienestar de un niño es la responsabilidad de sus padres y el bienestar de un adulto es la responsabilidad de ese adulto y asumir esa responsabilidad implica un sano egoísmo. Al mismo tiempo, puedo respetar el derecho de los demás a asumir su responsabilidad sobre su felicidad. Hay dos tipos de egoísmo: un egoísmo positivo en que me hago

⁷⁴ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

el bien a mí mismo sin hacer daño a los demás y un egoísmo abusivo en que lo hago a costa de hacer daño a los demás. Puedo evitar el segundo y beneficiarme del primero, intentando incluso ir más allá y cuidar tanto de mí como de los demás. Cuando me amo, me cuido y soy generoso conmigo mismo, soy más capaz de amar, cuidar y ser generoso con los demás.



Estoy aprendiendo a cuidar de mi cuerpo. Le proporciono una alimentación sana, ejercicio, relajación y todo aquello que necesite. Puedo comer de manera moderada para tener el peso apropiado, embellecer mi cuerpo en la medida en que lo desee, tratar mi cuerpo lo mejor que pueda para mantenerlo saludable e intentar sanarlo cuando estoy enfermo.

Cuido también de mi mente y de mi bienestar psíquico. El hecho de leer este libro y de aplicar estas técnicas del bienestar personal es cuidarlo. Me mimo y me doy regalos y detalles que me gustan de vez en cuando.

También me doy soporte cuando lo necesito. Puedo decir a mi niño interior que siempre le apoyaré y estaré a su lado. Me acompaño con cariño en todo momento y especialmente en los momentos más críticos, cuando tengo problemas, estoy enfermo, no me siento querido, me rechazan, me desaprueban o me critican, consolándome cuando lo necesito.

Lo contrario de mimarse es el masoquismo, que consiste en la evitación continua de situaciones positivas o placenteras, prefiriendo aquéllas que les generen sufrimiento. Si me sucede algo de eso para ser feliz me convendrá trabajar este “tema específico”, del que hablaremos en el Nivel Avanzado⁷⁵.

Aceptarme y valorarme

Me acepto y me valoro como soy, en la totalidad y en cada una de mis partes. Me aprecio y me elogio. Le digo a mi niño interior que es precioso y maravilloso. No im-

⁷⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.A.Masoquismo.

porta lo que digan o dejen de decir los demás, lo que critiquen, comenten y piensen; son simples opiniones.

Estoy en armonía con mi cuerpo y me gusta. Acepto lo que menos me gusta de él y valoro y me siento agradecido por lo que más me gusta, siendo más importante lo primero que lo segundo. De lo que no me gusta, puedo intentar cambiar lo que pueda y quiera. Lo que no pueda o quiera cambiar, mejor lo acepto, pues ¿qué más puedo hacer? Acepto mi peso, mi estatura y mi aspecto. Si tengo una excesiva preocupación por mis supuestos defectos físicos, me sentiré más satisfecho si hago un trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado⁷⁶.

También estoy en paz y en armonía con mi mente, mis pensamientos y mis emociones. Acepto lo que menos me gusta de mi personalidad y me siento agradecido por lo que más de gusta, sobre todo lo primero. Cada personalidad es única y encierra unas capacidades propias que son útiles para unos fines concretos, teniendo sus ventajas y sus inconvenientes. Aprovecho las ventajas y minimizo los inconvenientes en línea con mi bienestar. De lo que menos me gusta, puedo intentar hacer cambios para que sea más a mi gusto, especialmente aquellos rasgos de mi personalidad que pueden causar perjuicios a mi felicidad o a la de los demás⁷⁷. Lo que no quiera o no pueda cambiar sencillamente lo acepto.

Acepto mi conducta, las decisiones que tomé y los actos que realicé y que realizo. Me acepto incluso cuando no hago las cosas como me gustaría, cuando tengo la sensación de que me comporto con torpeza y cuando creo que fracaso. Si algo no me ha salido como quería, en vez de sentirme mal tomo conciencia de que en el momento en que lo hice no tenía la experiencia que ahora sí he adquirido, no había aprendido las lecciones que ahora sí he aprendido y no tenía la información y criterio que ahora sí tengo. No lo podía hacer mejor teniendo en cuenta la experiencia, conocimientos, criterio, motivación y emociones que tenía en ese momento y las circunstancias y factores que concurrieron, pues de lo contrario, ¿acaso no lo hubiese hecho de otra forma? Como ahora tengo más experiencia en el futuro lo puedo hacer de otra forma. Equivocarme y darme cuenta de ello tiene el lado positivo de que me sirve para aprender y desarrollar habilidades.

Cada persona comparte una serie de características con el resto del género humano y al mismo tiempo tiene unas capacidades y habilidades que la distinguen de otras personas. Asimismo, todos tenemos nuestros talones de Aquiles, carencias y limitaciones que para unas personas son unos y para otras personas son otros. Algunos son comunes a todos, como la incapacidad de volar, de aguantar largo tiempo debajo del agua o de poder vivir eternamente. Ciertas catástrofes naturales que arrasaron con poblaciones enteras nos demuestran que todos sin excepción somos en realidad débiles, frágiles y

⁷⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.C. Preocupación por los defectos físicos.

⁷⁷ En el Nivel Avanzado aprenderemos a hacer un trabajo específico para superar total o parcialmente las tendencias de nuestra personalidad que obstaculizan nuestro bienestar.

vulnerables. Ello siempre es y será así desde que nacemos hasta el final de nuestra vida, por lo que lo mejor que podemos hacer es aceptar nuestra debilidad e imperfección. No tengo por qué demostrar nada a los demás ni a mí mismo. Si cultivo la modestia, ello me será más fácil⁷⁸.

Relacionado con lo anterior, conviene una cierta moderación y no sobrevalorar nuestras capacidades y cualidades ni infravalorar nuestras limitaciones, lo que nos podría hacer creer que somos superiores a los demás e incluso intentar explotarlos en base a esa creencia. Ello nos haría sentir mal, ya que cuando encontrásemos evidencias contrarias a nuestras creencias distorsionadas nos sentiríamos muy frustrados y además nuestra actitud dañaría nuestras relaciones con los demás. Por eso, si caemos en ese narcisismo, convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”, del que hablaremos más en el Nivel Avanzado⁷⁹.

Por otro lado, si estoy convencido de que mi valor depende de logros externos, como el rendimiento escolar o profesional, el estatus, la riqueza o conseguir algo importante, de que es algo que me lo tengo que ganar o de que depende del amor de alguna persona, seré más feliz si me cuestiono esas creencias irracionales, aprendiendo a desmontar mis creencias sobre el valor personal⁸⁰. Y lo mismo si tengo creencias como que algo falla en mí o que soy malo.

Respetarme y tratarme bien

Soy digno de respetarme y tratarme bien. ¿Me critico, me recrimino, me culpabilizo y me auto-fustigo? Puedo liberarme de esas pautas y decirles que ya no estoy interesado en ellas. Me sacudo los sentimientos de culpa⁸¹, vergüenza⁸² y autocastigo, y en vez de ello desarrollo la aprobación, la comprensión, la compasión⁸³ y el perdón⁸⁴, al mismo tiempo que aprendo de mis experiencias para en el futuro tratar de hacer las cosas lo mejor que razonablemente pueda.

Soy indulgente, transigente, benevolente y tolerante conmigo mismo, tratando a mi niño interior con paciencia y amabilidad. Si mi padre interior me ha venido fustigando y castigando, tal vez necesitaré perdonarle por haberme hecho daño, perdonándome a mí mismo por haberme tratado así.

Crearme un padre interior a mi gusto

⁷⁸ Ver el apartado 7.7.3.3. Igualdad, estatus y distinción.

⁷⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

⁸⁰ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

⁸¹ Ver el apartado 4.2.2.5. La culpa.

⁸² Ver el apartado 4.2.2.6. La vergüenza.

⁸³ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

⁸⁴ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

Entender cómo funciona nuestra mente nos ayuda a amarnos y a ser bondadosos con nosotros mismos. Sabemos que nuestro “yo” se compone del niño, del padre y del adulto⁸⁵. Pues bien, podremos mejorar nuestra autoestima si nuestro “yo” adulto cuida del niño y cuestiona al padre.

¿Fueron mis padres respetuosos, considerados, benevolentes, pacíficos y tolerantes conmigo en mi infancia? ¿Me valoraban y eran generosos en el elogio y la aprobación? Si no lo fueron, probablemente en la actualidad yo tampoco lo sea conmigo mismo. Una parte de mi “yo”, el padre, seguirá tratando de la misma manera a otra parte de mi “yo”, el niño.

La forma de evitarlo es creando otro padre de nueva construcción que sea amoroso, bondadoso, comprensivo y tierno con mi niño interior, es decir, el padre que me encantaría tener. Un padre que lo mime, lo cuide, lo atienda y lo haga feliz, permitiendo a su hijo que saque su espontaneidad y alegría de vivir. Puedo construir un nuevo padre más benigno, flexible e indulgente, que ayude y anime a mi niño interior. Permito a mi niño interior que salga, juegue, disfrute, se autoexpresé, haga lo que realmente le gusta y que se desarrolle de forma libre y sana. Hacer eso es una experiencia muy gratificante.

A base de trabajar mi autoestima llego a tener una buena relación conmigo mismo. Si estoy bien conmigo me será más fácil estar bien con los demás, ya que tiendo a tratar a los demás de la misma manera que me trato a mí mismo.

7.6.2. Espacio propio

A veces necesitamos contrapuntos, un equilibrio entre opuestos. Necesitamos tiempo para compartir con otras personas, pero también para estar con nosotros mismos. Son como dos ruedas de la misma bicicleta, que se mantiene equilibrio cuando se sujeta en ambas y no sólo en una. Necesitamos nuestro propio espacio, como momentos de silencio, momentos para la introspección y la interioridad, para estar con nuestros pensamientos, contemplando algo o simplemente abstraídos, con la mente en blanco. Si tenemos poco espacio podemos llegar a sentir una sensación de agobio y asfixia, del mismo modo que si tenemos poca relación con los demás podemos sentir una sensación de soledad.

Ese espacio es un suelo fértil del que fácilmente salen plantas fructíferas en forma de ideas, creaciones e innovaciones. Las grandes ideas de personas que han influido en la humanidad frecuentemente han surgido en esas fases de introspección, de contemplación, de reflexión personal y de atención indirecta. A menudo es en esos momentos en que nos damos cuenta de necesidades que no tenemos cubiertas, de nuestras carencias y angustias existenciales y nos surgen inspiraciones de cómo mejorar y orientar nuestra vida. Además, nos permite descansar del desgaste que suponen las relaciones. Es lógico

⁸⁵ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

que tengamos esta necesidad, ya que tiene una función evolutiva que nos ayuda a nuestro éxito biológico como especie.

Cada cual necesita un equilibrio diferente entre estar con los demás y estar consigo mismo, del mismo modo que determinadas personas son más extrovertidas y otras más introvertidas. ¿Cuánta necesidad de espacio propio tengo yo? La clave es ser coherente con lo que necesito, lo cual puedo conseguir si me conozco a mí mismo y busco mi franja de equilibrio. Para ello a veces puede ser una buena idea reservar un tiempo y un espacio para estar conmigo mismo en la medida en que quiera y pueda. Si me gusta estar a solas conmigo y con la naturaleza de vez en cuando, es muy saludable que lo haga, yendo a un parque, a la playa, a un bosque o una montaña.

Si en algún momento siento que me vendrían muy bien unos días de retiro a algún lugar donde pueda estar solo o con una compañía que respete mis momentos para estar en silencio y con mis pensamientos, me puedo plantear hacerlo. Puede ser una experiencia muy renovadora, equilibradora y provechosa. Puedo aprovechar esos días de retiro para practicar la meditación y otras técnicas del bienestar personal.



A veces no es posible cubrir esta necesidad, sobre todo cuando trabajamos y tenemos hijos pequeños de los que cuidar, de modo que casi no nos quede tiempo para nosotros. En este caso no habrá más remedio que aceptar nuestra carencia, no desear intensamente nuestro espacio y ser lo más felices que podamos con esa realidad, que muy probablemente durará sólo unos cuantos años, hasta que los hijos sean más mayores, intentando disfrutar lo máximo posible de la infancia de éstos.

Muy relacionada con la necesidad de espacio propio está la de intimidad o privacidad, que consiste en mantener en nuestra esfera privada y no pública aquella parte de nuestra vida que no deseamos que sea observada por los demás. Dentro de nuestro “ámbito privado” pueden encontrarse informaciones confidenciales, relaciones, salud,

correo, comunicaciones electrónicas privadas, sentimientos, cosas que hemos dicho o hecho, etc. Incluiría que no se difundan informaciones sobre nosotros que no queramos, o imágenes nuestras, o que no se nos difame o calumnie o de algún modo se atente contra nuestro honor y prestigio. También podría incluir la necesidad de anonimato.

La mejor manera de cubrir esta necesidad es con la discreción, intentando mantener nuestra vida y actos personales fuera de la vista del público y controlando el flujo de información sobre nosotros mismos.

7.7. NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Tal como afirma el investigador de la felicidad David Myers, “tenemos una necesidad de sentirnos conectados con los demás”, la cual es importante para la mayoría de personas. Se trata de una necesidad biológica que existe desde que el hombre es hombre e incluso mucho antes, cuando todavía éramos *homo erectus*, *homo habilis*, *australopithecus* o incluso otras especies más antiguas de primates organizados en bandas, ya que para todos ellos las relaciones han sido un mecanismo muy útil para la supervivencia y la reproducción.

Para poder sobrevivir un tiempo lo suficientemente largo como para dejar nuestros genes a través de nuestra descendencia ha sido necesario contar con otras personas que nos protegiesen, nos cuidasen y nos ayudasen en momentos en que no nos podíamos valer por nosotros mismos, como momentos de enfermedad o de accidente. Y ello todavía sigue siendo así.

Por eso las relaciones satisfactorias con los demás nos enriquecen tanto material como emocionalmente, siendo como un manto cálido que nos abriga y reconforta. Nos suele gustar relacionarnos con los demás y que dichas relaciones sean de apoyo mutuo, cuidado mutuo y protección mutua. Nos suele gustar amar y ser amados, así como dar y recibir cariño, ayuda, reconocimiento y respeto. Nos gusta la comprensión, la aprobación, la armonía, la atención, la comunicación y la aceptación. ¿Hay en mi vida suficiente amor y son mis relaciones suficientemente satisfactorias? Si no es así, podré mejorar mi felicidad y la de los demás si cultivo esta dimensión de mi persona.

Ahora bien, para ser feliz conviene tener claro que la necesidad de relaciones no es para nada de una necesidad absoluta y que también se puede encontrar un nivel muy alto de felicidad en la soledad. Así, el experto en budismo tibetano Alan Wallace cuenta en su libro “Buddhism with an attitude” el caso de un ermitaño tibetano al que conoce bien que le dijo sin pretensión alguna (vivía solo y tranquilamente en su ermita si pretender nada de nadie) que había vivido durante 20 años en un estado de éxtasis constante.

Por tanto, se puede encontrar la felicidad tanto con muchas relaciones, como con pocas o incluso con ninguna. Ahora bien, si tengo un tipo de vida solitaria y ello no me satisface o si tengo una sensación de soledad y de no ser amado, mi felicidad mejorará si hago un

trabajo con estos “temas específicos”, que trataremos en el Nivel Avanzado⁸⁶.

Si nuestra opción es cultivar relaciones, a continuación podremos aprender cómo conseguir que sean satisfactorias.

7.7.1. Las bases de las relaciones satisfactorias

Las bases para tener relaciones satisfactorias son tres: (1) tener pensamientos sociales positivos que favorezcan las relaciones, es decir, creencias y concepciones positivas sobre el ser humano y sobre las relaciones; (2) tener sentimientos sociales positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el sentimiento de no ser querido, el enfado, la inseguridad social, el odio o el desprecio; y (3) tener conductas y actitudes sociales positivas que agraden a los demás.

7.7.1.1. Pensamientos sociales

Las personas que tienen sentimientos y conductas más positivos hacia los demás los tienen porque internamente suelen creer que la mayor parte de personas son honestas y fiables, mientras que los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, siendo escépticos sobre la bondad de las intenciones de la gente, lo que les lleva a ser desconfiados.

Esa desconfianza frecuentemente se debe a experiencias negativas causadas por alguna persona concreta o a la educación recibida en el entorno familiar y social. Ello es natural, pero si nos dejamos arrastrar por esa desconfianza nos puede pasar como a los niños pequeños que ven fantasmas y monstruos donde realmente no los hay, desarrollando conductas de retraimiento, evitación o incluso rechazo. Las creencias que tenemos sobre el género humano y sobre las relaciones suelen estar pegadas con cola muy fuerte, pero se pueden ir despegando poquito a poquito y cambiándolas por otras más realistas. Si no lo hacemos, por mucho que nos esforcemos difícilmente podremos amar y valorar a los demás, así como desarrollar conductas positivas hacia ellos.

El hombre es esencialmente “bueno” por naturaleza

Una creencia irracional que nos puede limitar mucho en nuestras relaciones es pensar que hay mucha maldad y miserias en el ser humano. Es cierto que existen algunas personas que comenten abusos, injusticias o incluso crueldades o que a veces sean mentirosas, falsas, manipuladoras, aprovechadas, explotadoras, incumplidoras, corruptas

⁸⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.D. Soledad insatisfactoria y el apartado 4.2.2.4.C. Sensación de soledad y de no ser amado.

o de algún modo nocivas, tóxicas o poco fiables. También es cierto que pueden existir determinadas injusticias mantenidas por la mayor parte de determinadas sociedades. Es asimismo verdad que a lo largo de los últimos siglos han tenido lugar guerras muy cruentas, genocidios y crueldades a gran escala. Muy probablemente he sido víctima de algún abuso o he presenciado o tenido noticia de otras personas que lo han sido.

Todo eso existe o ha existido, pero ¿qué porcentaje supone del total? ¿Cuántas personas de cada 100 que existen o han existido en la humanidad son realmente crueles? Y los que son crueles ¿en qué medida lo son, en qué contextos sí y en cuáles no, y cuántas de sus acciones son abusivas, cuántas no y cuántas son todo lo contrario? Dañar a los demás es un fenómeno que existe en el género humano y en otras especies, pero es algo minoritario respecto al total de conductas.

Los animales, incluyendo el ser humano, parecen estar diseñados genéticamente por norma general para vivir y dejar vivir, para intentar satisfacer sus necesidades y para causar daños sólo cuando es necesario para su supervivencia o la de sus genes. Las investigaciones modernas parecen demostrar en parte la teoría del “buen salvaje” del filósofo ilustrado Jean Jacques Rousseau, que afirmaba que el hombre es bueno por naturaleza y que son las sociedades corruptas las que corrompen al hombre.

Podemos conocer la naturaleza del género humano a través de los estudios antropológicos sobre las pocas bandas de recolectores-cazadores de baja densidad de población que quedan en la actualidad. Bastantes antropólogos opinan que ésta fue la forma de vida del hombre primitivo, que también vivía en bandas de recolectores-cazadores. Parece que así es como hemos vivido durante más del 99% de nuestra historia, siendo esa época cuando se fue formando casi todo nuestro mapa genético.

Hipotéticamente nuestros genes estarían adaptados básicamente al estilo de vida de los recolectores-cazadores de baja densidad, y al mismo tiempo este tipo de sociedades funcionarían conforme a lo que dictan dichos genes sin la interferencia de influencias culturales posteriores propias de las sociedades agrarias, es decir, que funcionarían conforme a nuestra naturaleza más profunda. Por tanto, ese tipo de sociedades serían las que mejor definen la naturaleza humana y conociendo estas sociedades podemos conocer nuestra auténtica naturaleza y saber si el hombre realmente es “bueno” por naturaleza o no.

Según los antropólogos, este tipo de sociedades, además de ser igualitarias y democráticas⁸⁷ y de ser respetuosas con la libertad de las personas y con su individualidad, valoran la paz y la convivencia. Existen hostilidades personales, muchas veces a causa de adulterios, que pueden incluso acabar en homicidios pasionales y compulsivos, pero el grupo desalienta la agresión en aras a la buena convivencia. No se suele permitir que la violencia se expanda

⁸⁷ Tienen un estilo democrático, aunque no en el sentido de las democracias parlamentarias, sino en el sentido de que las decisiones se toman de una forma consensuada, mediante el diálogo entre los diferentes miembros del grupo. Las mujeres toman las decisiones sobre los temas de los que son responsables (como la recolección y el procesamiento de los alimentos) y los hombres sobre sus temas (como la caza y el traslado del campamento). No suele haber liderazgo, salvo en momentos puntuales para problemas específicos en que una persona que es experta en ese tema puede ejercer una autoridad moral para gestionarlo.

en un conflicto dentro del grupo, sino que las disputas se suelen saldar con la separación. Las guerras no existen y las confrontaciones inter-grupales son poco comunes.

No suele haber comportamientos antisociales, como la violencia repetida, el abuso o las actitudes dominantes y manipuladoras, que son rechazadas socialmente y que pueden llevar a la expulsión o incluso la ejecución de la persona en cuestión. Suelen existir mecanismos para evitar el maltrato de los adultos a los niños y en el improbable caso de que alguien intentase abusar de un niño, el resto del grupo lo impediría. También se desincentiva y existen pocas oportunidades para el abuso o la agresión entre niños u otro tipo de hábitos antisociales entre ellos, por lo los recolectores-cazadores crecer normalmente con unas pautas de respeto y convivencia.

Las relaciones suelen tener lugar en términos de cooperación y de mutuo beneficio. El que es capaz de conseguir más recursos comparte con el resto del grupo. Si una familia encuentra pocos alimentos en la zona donde vive, puede moverse a otras zonas más prometedoras y las familias que habitan estas zonas aceptan compartir su territorio y sus recursos.



Se incentiva la generosidad y se desincentiva la ostentación y la arrogancia. En ese tipo de sociedades se cazan animales para conseguir las proteínas, pero sólo en la medida necesaria para sobrevivir, intentando no matar más de lo estrictamente necesario ni causar más daños de los necesarios. Existen sociedades de recolectores-cazadores que incluso tienen ritos que muestran su respeto y sensibilidad hacia el animal que van a cazar, como pedirles permiso para cazarles, dado que se sienten mal por el daño causado. Este estilo principalmente respetuoso, pacífico, sensible, generoso, igualitario, democrático y de vivir y dejar vivir parece ser el que mejor define la naturaleza más profunda del género humano.

Ello coincide con el hecho de que el ser humano desarrolla por naturaleza la empatía y la compasión desde su infancia, mecanismo por el cual tendemos a sentirnos

mal si otros sufren, sobre todo si sufren mucho. El Psicólogo Martin Hoffman, de la Universidad de Nueva York, ha desarrollado un modelo de desarrollo de la empatía que ha sido respaldado por la investigación científica. Según este modelo, los niños de forma natural desarrollan la empatía a finales de su primer año. Tras el primer año, frecuentemente tratan de ayudar a otras personas que se sienten mal, usando tácticas que les ayudaron a ellos previamente, como ofrecerles su muñeco o llevar al niño a su madre. Antes de cumplir los dos años de edad los niños comprenden que cada cual tiene sus emociones internas, desarrollando una preocupación empática por los demás, comprensión y conductas de apoyo. Ello también coincide con la necesidad innata en el ser humano de altruismo y solidaridad, así como con su tendencia natural de establecer vínculos afectivos con las personas con las que trata.

Asimismo coincide con un estudio realizado sobre la guerra de Corea, que incomodó al Ejército de Estados Unidos, ya que descubrió que casi la mitad de los soldados americanos nunca disparan con sus armas durante el combate. Muchas personas no quieren o incluso no pueden matar a otras. Probablemente por ello a los soldados se les suele dar tanto adoctrinamiento militar, para intentar conseguir que en la guerra vayan en contra de su naturaleza profunda.

¿Por qué existen abusos y crueldades?

Bastante gente se preguntará, con mucha lógica: si esa es en esencia la naturaleza humana, ¿cómo se explica que existan abusos y crueldades? La respuesta es que se explica por dos razones. La primera es que parece ser, en base a la investigación, que esa es la esencia genética de la mayor parte de seres humanos, pero que existe una minoría que genéticamente tiene una predisposición a la violencia, la dominación o el abuso. Existen algunos individuos que no tienen empatía y pueden hacer daño a los demás sin sentir culpa ni sentirse mal. A dichas personas antes se los denominaba psicópatas y actualmente antisociales. Esas personas existen, pero se trata de una pequeña minoría de aproximadamente un 2%.

La segunda razón y más importante es que una cosa es nuestra naturaleza más profunda, de tipo genético, y otra es la cultura existente en un determinado entorno social y las pautas establecidas por las autoridades. Probablemente buena parte de los abusos y crueldades que han existido son debidos a obedecer a la autoridad y a unas pautas culturales contrarias a la verdadera naturaleza humana, que en cierto modo confirman la teoría de Rousseau de que son las sociedades (o muchas veces las familias) “corruptas” (usando el mismo término de Rousseau) las que corrompen al hombre.

Y de nuevo se podría preguntar con mucha lógica: si la mayoría de personas que componen una sociedad son esencialmente respetuosas por naturaleza, ¿cómo es posible que esa sociedad genere unas autoridades y unas pautas culturales que induzcan al abuso? La causa de que ello haya sucedido nos las dan antropólogos e historiadores. Hace entre 5.000

y 12.000 años, es decir, hace muy poco en comparación con nuestra larguísima historia, la población humana creció excesivamente, existiendo demasiada población humana en relación con los alimentos y recursos naturales disponibles en la naturaleza.

Como el ser humano está diseñado genéticamente para ser agresivo cuando su supervivencia está amenazada, esta situación llevó a una lucha constante por los recursos naturales y los territorios. En esta lucha, esa minoría que es más proclive a la violencia, la dominación y el abuso que hasta ese momento era mal vista e incluso excluida por el grupo se abrió camino y pasó a dominar al grupo, usando la violencia y la intimidación mediante las armas, así como la manipulación y el control de las mentes mediante religiones que inducían al sometimiento y la obediencia.

Es así como aparecieron primero los caciques y posteriormente los reyes y emperadores, apoyados por el poder militar de los aristócratas y por el poder religioso de los sacerdotes, todos los cuales tenían sometidos a la gran mayoría de plebeyos. Esta nueva clase minoritaria de humanos desarrolló una cultura basada en la dominación, la agresión, la guerra, el abuso y la crueldad y la impuso durante siglos a la mayor parte de sociedades.

La Ilustración, la Revolución Francesa y la Revolución Industrial supusieron un gran cambio cultural en dirección hacia el espíritu respetuoso, igualitario, democrático y liberal originario del hombre primitivo, pero a pesar de ello se ha mantenido una parte de las pautas culturales abusivas. Conforme los países avanzan hacia economías desarrolladas y hacia sociedades modernas basadas en las libertades y derechos de sus ciudadanos se van reduciendo las pautas culturales abusivas y violentas, que cada vez generan más rechazo por parte tanto de la sociedad como de sus instituciones.

En la actualidad en las sociedades evolucionadas económica y sociológicamente se puede contemplar a la gente cómo simplemente hace su vida, cómo circula por la calle o está en sus casas pacíficamente sin hacer daño a los demás, viviendo y dejando vivir. A veces existen sucesos de abusos y crueldades, algunos de ellos difundidos por las noticias sensacionalistas de los periódicos y los telediarios, pero son muy puntuales respecto al total. También en la tierra a veces suceden catástrofes naturales o climáticas y no por ello es lógico decir que la tierra es un planeta catastrófico, inhabitable y horroroso. Representan unos sucesos muy anecdóticos respecto a la totalidad.

La teoría de Rousseau de que el hombre es bueno por naturaleza también parece estar respaldada por experimentos psicológicos, como el de Milgram sobre obediencia a la autoridad que tuvo lugar tres meses después de que Adolf Eichmann fuera juzgado y condenado por crímenes contra la humanidad durante el nazismo. El psicólogo de la Universidad de Yale Stanley Milgram ideó este experimento para responder a la pregunta: ¿podría ser que Eichmann y su millón de cómplices en el Holocausto sólo estuvieran siguiendo órdenes?

El experimento consistió en asignar a una serie de personas que participaban en el experimento el rol de “maestro”, que consistía en hacer preguntas a otras personas que también participaban (los “alumnos”) y en presionar a los “maestros” para aplicar

descargas eléctricas (que eran simuladas, pero los “maestros” pensaban que eran reales). Los “maestros” hicieron lo que Milgram esperaba de ellos y aplicaron descargas eléctricas, obedeciendo a la autoridad, pero muchos se sentían incómodos al hacerlo y todo el mundo paró en cierto punto y cuestionó el experimento, quedando patente que el experimento era contrario a los fuertes imperativos morales de los voluntarios de no dañar a otros. Ello probaría que muchas de las crueldades que han cometido las personas en realidad han sido contra lo que les dictaba su interior.

Estados mentales dañinos

De todo ello podría deducirse que el ser humano tiene en su interior una cierta bondad natural, salvo cuando su supervivencia y la de sus genes está en juego, y que cuando causa daños no orientados a ésta suele ser debido a estados mentales que no forman propiamente parte de su esencia más profunda e innata, como determinadas creencias, pensamientos, emociones o pautas de comportamiento que no son consustanciales a la persona, sino que suelen ser en gran medida aprendidos. Por lo tanto, aunque pueden influir temporalmente en la persona, ésta puede liberarse de los mismos y volver a su estado de bondad natural.

Prueba de ello es que con cierta frecuencia las personas cambian de actitud, se arrepienten, evolucionan y dejan atrás determinadas pautas desconsideradas hacia los demás. Otra prueba muy clara es la evolución de muchas sociedades en las últimas décadas, que están abandonando e incluso rechazando cada vez más prácticas que causan sufrimiento a los demás, como pegar y humillar a los niños, someter a las mujeres, maltratar a los animales en espectáculos públicos y un largo etcétera.

Por otro lado, casi siempre (con la excepción de una pequeña minoría de sádicos) la gente cuando hace daño no suele hacerlo con la intención de causar el sufrimiento que inflige, sino con otra intención positiva, como obtener algún tipo de beneficio personal o la satisfacción de creer que están haciendo algo positivo. Con cierta frecuencia tiene lugar una mezcla de intenciones y emociones, como el deseo de enriquecerse, aunque sea a costa de explotar a los demás, pero al mismo tiempo un sentimiento de culpa por hacerlo o compasión hacia las personas explotadas.

El doctor en genética molecular y monje budista Matthieu Ricard aconseja en su libro “En Defensa de la Felicidad” que cuando alguien hace daño a los demás lo veamos más como un enfermo que como un enemigo, como alguien que necesita ser curado de su estado mental más que castigado, distinguiendo entre paciente y la enfermedad y sintiendo compasión por el primero y un deseo por que se libere de la segunda. Ello no es incompatible con repulsa por el daño causado y tristeza por el sufrimiento causado. Si un loco ataca al doctor, se le intentará poner bajo control y curarlo, pero no se espera que el doctor pegue a sus pacientes.

Generalmente las personas dañinas, incluso los dictadores más duros, son prisioneros de un estado mental negativo que no es inherente a ellos. Están en cierto modo

dominados por unas creencias y emociones negativas que no han solido elegir, pero que pueden cambiar, como ya vimos cuando hablamos de sustituir las creencias. ¿Quién sabe cómo serán dentro de 20 años?

De hecho, algunas personas hacen cambios radicales en su vida y pasan de ser criminales crueles a grandes benefactores de la sociedad, como el gran emperador indio Asoka, que según fuentes históricas pasó de ser un guerrero sanguinario y cruel que acabó con la vida de muchas personas y torturó a sus presos a un arrepentido gobernante pacífico que difundió la doctrina de la no violencia y se dedicó a mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus súbditos, llegando incluso a crear hospitales para animales y a extender el vegetarianismo.

Otras creencias irracionales negativas sobre los demás y las relaciones

Existen otras creencias negativas sobre los demás y las relaciones que nos obstaculizan el relacionarnos satisfactoriamente, como pensar que nos excluyen, nos rechazan o nos desprecian cuando en realidad no es así, que somos inferiores o superiores a otros, que necesitamos de forma absoluta a otras personas o relaciones o por el contrario que las relaciones nos aportan poco o nada. Si tenemos alguna de estas creencias u otras similares, nos convendrá desmontarlas, tal como explicamos al hablar del pensamiento social irracional⁸⁸.

Por último, comentar que también está muy extendido el hábito mental de pensar más en las cosas que no nos gustan de los demás que en las que sí nos gustan, por lo que seremos más felices y nos relacionaremos mejor si cada vez que descubramos que nuestra mente está produciendo pensamientos negativos sobre una persona o grupo de personas focalizamos conscientemente nuestra conciencia en enumerarnos aspectos que nos gustan de esa persona o grupo.

7.7.1.2. Sentimientos sociales

Los sentimientos sociales positivos son aquellos que nos ayudan a tener relaciones satisfactorias y podemos aumentarlos si cultivamos el amor y reducimos todo lo que podamos los sentimientos sociales negativos.

La esencia de la relación satisfactoria es el amor, es decir, el instinto de protección, cuidado y ayuda hacia los demás que nos genera buenos sentimientos hacia ellos, de modo que deseemos sinceramente el felicidad de los demás y que las cosas les vaya de forma satisfactoria. Puedo aumentarlo si lo cultivo, tal como ya hemos aprendido⁸⁹. Ello no sólo me hace sentir bien, sino que suele generar una expresión tanto verbal como no verbal en consonancia y ello es captado por las otras personas, de forma consciente o muchas veces inconsciente, haciendo que tiendan a reaccionar también con sentimientos

⁸⁸ Ver el apartado 3.2.1.8. Pensamiento social irracional.

⁸⁹ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

y actitudes positivas, cordiales y respetuosos. Es como lanzar una pelota contra una pared, que rebota y vuelve hacia mí.



Cuanto más cultive el amor, más amor daré y recibiré, pero aunque no lo cultive igualmente sentiré afecto por otras personas con las que trato y otras personas que me tratan sentirán afecto por mí, ya que de forma genética tendemos a sentir cariño por aquellas personas a las que tratamos al cabo de cierto tiempo. Cuanto más tiempo se tratan las personas, mayor es el aprecio que tiende a generarse. De ahí que sea cierto el dicho “el roce hace el cariño”.

Al mismo tiempo, mejoraremos nuestras relaciones si reducimos nuestros sentimientos sociales negativos. Uno de ellos es el sentimiento de no ser querido o de no ser suficientemente querido a pesar de recibir afecto, lo cual además de hacernos sentir mal nos lleva a apartarnos de la gente.

Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los sentimientos de inseguridad, ansiedad social, desconfianza o timidez hacia las personas en general o hacia determinados tipos de personas o situaciones sociales en particular sin que exista una amenaza real. Hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y desarrollar las relaciones con naturalidad, coloquemos distancia y mostremos una actitud desconfiada o a la defensiva.

Aunque no existe una fórmula universal, en general seremos más felices si buscamos el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de la desconfianza, la evitación o la falta de interés por las personas y el otro extremo de la dependencia de las mismas. Entre el distanciamiento y la posesividad existe una franja intermedia.

Si tuvimos alguna experiencia traumática con alguna persona o si en nuestro entorno familiar hemos aprendido una actitud de evitar, rehuir, colocar distancia o de timidez frente a las personas es posible que adoptemos esa actitud, basada en la creencia irracional de que las personas o determinadas situaciones sociales son una amenaza cuando en realidad nuestra vida y nuestra integridad física no peligran.

La buena noticia es que podemos ir deshaciendo gradualmente esta inseguridad social si aplicamos regularmente las técnicas que aprendimos cuando hablamos de gestionar la sensación de miedo y ansiedad⁹⁰. Si soy tímido o retraído o tengo una gran tendencia al aislamiento, la soledad, la introversión o la desconfianza, o si tengo problemas de convivencia no deseada, y tras aplicar las técnicas que aquí se explican no consigo deshacer esta tendencia, probablemente mejoraré mi bienestar si hago un trabajo más a fondo con estos “temas específicos”, que trataremos con más detalle en el Nivel Avanzado⁹¹.

Tampoco nos hace sentir bien caer en el otro extremo de la dependencia, la adicción y el aferramiento a las relaciones, que es la necesidad absoluta de determinadas personas o relaciones, ni en la llamada codependencia, que es la necesidad absoluta de que otras personas dependan de nosotros. Todo ello es diferente al amor, genera malestar y puede acabar dañando las relaciones. Por ello, si detecto en mí una tendencia a la dependencia o la codependencia, además de aplicar lo que hemos aprendido para gestionar nuestros deseos intensos⁹², me convendrá hacer un trabajo en profundidad para superar estos “temas específicos”, que también trataremos en el Nivel Avanzado⁹³.

Otro tipo de sentimientos que pueden hacer mucho daño en las relaciones son los de enfado, odio, desprecio, asco o envidia hacia los demás, así como la frustración cuando ésta la descargamos negativamente en ellos.

La tensión emocional, aunque se haya producido por causas que no tengan nada que ver con las relaciones, también afectan a las mismas, ya que cuando mostramos una expresión facial y corporal contraída, así como un tono de voz tenso, ello puede ser interpretado por otras personas consciente o inconscientemente como hostilidad, pues la hostilidad y agresividad también se caracterizan por esas expresiones no verbales tensas.

La buena noticia es que todas esas sensaciones negativas las podemos reducir o incluso eliminar si aplicamos las técnicas que aprendimos para gestionar las emociones negativas⁹⁴.

7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales

Para cultivar unas relaciones armoniosas es fundamental tener conductas y actitudes sociales positivas hacia los demás. Las conductas sociales son cómo nos comportamos con los demás. Las actitudes sociales son una predisposición aprendida a comportarnos de una manera determinada frente a alguien, soliendo incluir una componente de pensamientos y sentimientos que nos predisponen a favor o en contra de las personas

⁹⁰ Ver el apartado 4.2.2.1. El miedo y la ansiedad.

⁹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.A. Timidez, 7.7.1.3.F. Desconfianza excesiva, 7.7.1.3.G. Introversión muy acusada, 7.7.1.3.D. Soledad insatisfactoria y 7.7.1.3.E. Convivencia no deseada.

⁹² Ver el apartado 4.2.2.13.

⁹³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.H. Adicción a las relaciones.

⁹⁴ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

o las situaciones sociales.

Esas conductas y actitudes sociales son positivas cuando gustan a los demás y por tanto favorecen las relaciones satisfactorias. También se le llaman habilidades sociales y pueden desarrollarse a base de ir las practicando una y otra vez. Ed Diener, conocido por “Doctor Felicidad” y una de las figuras más reconocidas en la investigación de la felicidad, afirma que “es importante trabajar con las habilidades sociales para ser feliz”.

¿Qué tal son mis habilidades sociales? ¿En qué medida agrado a los demás? Independientemente de cómo sean esas habilidades en el presente, podemos desarrollarlas cultivando actitudes que gusten a los demás y tratando a los demás como nos gusta que nos traten a nosotros y sobre todo como les gusta que les traten a ellos, pero al mismo tiempo siendo al mismo tiempo fieles a nosotros mismos.

Conviene aclarar que no es necesario mostrar siempre una actitud positiva y agradable hacia los demás. A veces nos sometemos a esa exigencia que dice que siempre tenemos que ser agradables y que es importante gustar a los demás sin importar cómo nos sentimos, por lo que no tenemos derecho a estar enfadados, frustrados, decepcionados, tristes o lo que sea. Si me sacudo de encima esta creencia irracional me sentiré desahogado como cuando me desabrocho un cinturón que me está apretando. Además de que esa supuesta obligación no tiene ningún fundamento, en realidad expresar lo que sentimos puede ser positivo, ya que nos ayuda a liberarnos y a comunicar honestamente nuestros sentimientos, siempre que no ataquen el valor personal y la seguridad de los demás, es decir, de forma asertiva.

Con todo, tal como aconseja John Gottman, uno de los investigadores más reputados a nivel mundial sobre el campo de las relaciones humanas, para desarrollar unas relaciones satisfactorias y nutritivas es conveniente que tengamos como mínimo cinco interacciones positivas por cada una negativa.

Una manera de desarrollar las habilidades sociales es observar qué actitudes agradan a los demás y cuáles les molesta. Otra manera es fijarnos en aquellas personas que nos resultan más agradables a nosotros y a los demás y darnos cuenta de por qué los son, es decir, descubrir qué actitudes tienen exactamente esas personas que las convierten en atractivas y que hacen que nos guste tratar con ellas. Si lo hacemos, probablemente nos daremos cuenta de que las principales habilidades que las hacen así son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad y la atención, la generosidad y la confianza, la comunicación no verbal, la comunicación verbal, la empatía, la sintonía y la discreción.

El respeto y el reconocimiento

La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás y sus aspectos positivos, es decir, aquellos que nos gustan. Probablemente todas las personas tengan algún rasgo positivo que nos guste y conviene ser consciente de ello. Cuando valoramos a alguien tendemos a tener respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración

de los demás, que se refleja en una conducta considerada.

Respetar a alguien suele implicar mostrarse educado y cortés y evitar burlarse de él o humillarlo, así como el cinismo, el sarcasmo, la discriminación y los juicios y prejuicios negativos sin fundamento. Asimismo nos lleva a tratarlos en pie de igualdad, ya que los demás también tienen un ego y no les gusta que otras personas quieran ser más que ellos, imponerse sobre los mismos o que les desprecien. Si creo que los demás tienen poco valor y son inferiores a mí tenderé a tratarlos con condescendencia, arrogancia, prepotencia y aires de superioridad, mientras que si creo que tienen tanto valor como yo tenderé a relacionarme en plano de igualdad, con sencillez y naturalidad.

Lo más opuesto al respeto es la dominación, la manipulación y sobre todo la explotación, los abusos y los malos tratos, todo lo cual es nefasto para las relaciones. Si tengo una tendencia hacia alguna de las actitudes anteriores podré mejorar mis relaciones, mi bienestar y el de los demás trabajando estos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado⁹⁵.

Valorar lo positivo también me lleva al reconocimiento, que puedo expresarlo a través del elogio, del cumplido y del agradecimiento, lo cual resulta agradable para los demás. Si me hacen cumplidos, puedo sencillamente recibirlos y dar las gracias.

La tolerancia y la indulgencia

Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás y de sus conductas y actitudes es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener unas relaciones armoniosas, siendo la base de la tolerancia y la indulgencia.

La tolerancia es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, creencias, valores, formas de entender la vida o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras. Implica aceptar aquellas actitudes que nos molestan o desagradan y nos lleva a tener una conducta paciente y flexible, evitando actitudes de rechazo, imposición, exclusión o estigmatización, así como a evitar un excesivo criticismo. En ocasiones es conveniente hacer una crítica constructiva, pero en vez de criticar al otro podemos expresar lo que nosotros sentimos, no hablando de “tú”, sino de “mí”.

Si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele costar más. Ésta es la capacidad de perdonar los abusos, injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que “no deberían” realizarse. No tengo por qué aprobar ni soportar conductas claramente abusivas o injustas y puedo intentar restablecer el orden justo, pero al mismo tiempo seré más feliz si perdono y dejo ir⁹⁶. La indulgencia me lleva a evitar conductas excesivas de recriminación, culpabilización y castigo, así como excesivos juicios y prejuicios negativos, y en vez de ello a

⁹⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.7.1.3.A. Abusos y malos tratos y 7.7.1.3.B. Dominación y manipulación.

⁹⁶ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

desarrollar una actitud más transigente, clemente y compasiva.

Si soy proclive a hacer muchas críticas a los demás, a reprocharles, recriminarles y culpabilizarles, mejoraré mis relaciones si soy sincero conmigo mismo y me propongo seriamente pulir esta tendencia haciendo un trabajo con este “tema específico”, que se tratará en el Nivel Avanzado⁹⁷.

La amabilidad y la atención

Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afables y afectuosos, tratando a los demás de forma delicada, atenta y cálida. Ello implica intentar hacer comentarios y tener conductas que agraden y evitar los que molesten, tratando de contribuir a que las personas a nuestro alrededor estén a gusto y felices. En ocasiones también nos lleva a ser complacientes, a tener detalles que sabemos les agradarán y a intentar cumplir con sus expectativas, haciendo lo que les gustaría que hiciésemos, obviamente dentro de unos límites.

Además de usar un lenguaje corporal que muestre afecto, como la sonrisa, de vez cuando podemos expresar en palabras el aprecio que sentimos por las personas a nuestro alrededor.

La amabilidad es parecida al respeto, pero con la diferencia de que el respeto es una muestra externa de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la muestra externa de nuestro sentimiento de afecto y amor hacia otra persona. Del mismo modo que nos suele gustar que los demás sean agradables y simpáticos, también lo podemos ser nosotros con los demás. Si venimos practicando regularmente las técnicas para desarrollar el amor hacia los demás nos resultará fácil⁹⁸.

Muy relacionada con la amabilidad está la atención, que consiste en centrarse en la otra persona, en prestarle atención, en hacer que sea el centro. Podemos convertir parte de los ratos en que tratamos con otras personas en una meditación en que focalizamos nuestra conciencia en ellos, estando pendientes de ellos y concentrándonos en lo que dicen, en sus expresiones corporales, en transmitirles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto y bien, de modo que además de cultivar unas relaciones satisfactorias estaremos también entrenando la conciencia focalizada.

La atención también incluye que cuando se acerquen a nosotros y nos soliciten relación, conexión, comunicación, apoyo emocional, etc. (como cuando nos hacen un comentario, un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos) respondamos tal como se espera de nosotros, teniendo las interacciones que gustan y mostrando interés, lo cual irá generando una cada vez mayor conexión, confianza e intimidad. Para desarrollar las relaciones también es conveniente que nosotros también hagamos esas solicitudes de relación.

⁹⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.C. Críticas excesivas.

⁹⁸ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

La generosidad y la confianza

La función biológica del amor y de las relaciones es que nos ayudemos, nos apoyemos y nos cuidemos mutuamente cuando lo necesitamos, por lo que tendremos unas relaciones más satisfactorias si somos generosos y estamos dispuestos a ayudar, a hacer favores, a implicarnos en los asuntos de los demás cuando lo desean y dar a las personas que nos rodean lo que necesitan, en la medida en que podamos y queramos. A la gente le suelen gustar más las personas cooperativas que las competitivas. Nos atraen las personas que están disponibles, que son sensibles a nuestras necesidades y responden a ellas, que resultan nutritivas y que se hacen responsables de los demás además de sí mismos.

La generosidad incluye dar soporte emocional cuando los demás se sienten mal y necesitan ayuda, ofreciendo apoyo para que procesen sus emociones desagradables de la forma que ya sabemos (tomar conciencia y expresar, racionalizar, solucionar, aceptar, positivizar, liberarse o convivir).

Aunque ser desprendidos, colaboradores y serviciales nos ayuda a relacionarnos de forma satisfactoria con los demás, nos conviene tener claro que no tenemos ninguna obligación de ser generosos. En ocasiones tenemos la creencia irracional de que siempre tenemos que ser generosos o de que las buenas relaciones se basan en el sacrificio mutuo y en dar o incluso en que es mejor dar que recibir. Aunque el dar y la generosidad forma parte de las relaciones, no es necesario el sacrificio por el sacrificio. La auto-negación constante genera amargura y retraimiento. Si nos piden ayuda, tenemos derecho a darla o denegarla. Al mismo tiempo, cuando damos, es preferible intentar no esperar nada a cambio, para evitar la decepción, pues tal vez seremos correspondidos o tal vez no. Se trata por tanto de ir gradualmente aprendiendo a desarrollar un amor altruista.

Por otro lado, una parte de la relación es tener la suficiente confianza como para sentirme con el derecho de acercarme a los demás y pedir ayuda si la necesito. Si yo no expreso lo que quiero y necesito, los demás no suelen tener la capacidad de adivinarlo mediante telepatía. Si me ayudan, puedo ser agradecido y dar las gracias de forma sincera. Si no lo hacen, no queda más remedio que aceptarlo, ya que a fin de cuentas no tienen ninguna obligación de hacerlo, ni siquiera aunque yo les haya ayudado previamente.

En ocasiones tenemos la creencia irracional de que sólo nosotros mismos podemos resolver nuestros problemas, de que no podemos confiar y recibir ayuda de los demás, ya que ello haría que nos controlasen y esa pérdida de control sería intolerable. La irracionalidad está en que hay problemas que los podemos resolver nosotros solos, pero para otros dependemos de la ayuda de los demás, como sería el supuesto evidente de que tengamos un accidente y no nos podamos mover. En muchos casos no dependemos de esa ayuda externa, pero sí nos beneficia, como pedir información cuando no sabemos algo que queremos saber. Generalmente existe una interdependencia entre las personas, por lo que nuestro bienestar mejorará si nos abrimos a recibir el apoyo de los demás. De hecho, cuando pensamos en todas las personas que han participado en la producción de

todos los bienes que tenemos y consumimos o que son necesarias para prestarnos los servicios sanitarios, de ocio, jurídicos y de otro tipo que utilizamos tomamos conciencia de esa interdependencia entre las personas.

Por último, comentar que conviene buscar un equilibrio y una solución de compromiso entre nuestras necesidades y las de los demás.

La comunicación no verbal

Nuestros sentimientos positivos se expresan en gran medida con nuestras expresiones no verbales positivas hacia el interlocutor, quien a través de las mismas entiende que tenemos pensamientos y sentimientos positivos hacia él y esa percepción es consciente pero también en gran medida inconsciente. Según estudios del investigador Albert Merhabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia.

Las dos expresiones positivas que más impacto tienen son el contacto visual y sonreír de vez en cuando, en ocasiones con una sonrisa expresiva en la que mostremos los dientes de arriba, subamos las comisuras de los labios y contraigamos los músculos que hay alrededor de los ojos. Mirar a alguien a sus ojos (o al triángulo formado por sus dos ojos y la punta de la nariz) muestra interés por esa persona. Si no miro a alguien cuando le estoy hablando o escuchando, puede sentir consciente o inconscientemente que le ignoro, que no soy fiable o que no me gusta. Ello no quiere decir que me quede mirando fijamente a sus ojos, ya que demasiado contacto visual o demasiado temprano también puede ser molesto.

Sonreír no sólo muestra afecto, sino que además la investigación sobre atractividad ha demostrado que sonreír cuando miramos directamente a alguien hace que resultemos mucho más atractivos.

También nos comunicaremos mejor si mantenemos una postura abierta mientras interactuamos con los demás, no cerrando las piernas ni brazos. Los expertos en este tema recomiendan que al estar de pie estemos rectos y sobre ambos pies, colocándonos de frente a la persona más que a un lado. Asimismo resulta agradable al interlocutor que mantengamos una expresión serena y relajada, lo que podremos ir desarrollando con la aplicación regular de las técnicas de meditación y relajación⁹⁹, así como con el entrenamiento de la cara positiva¹⁰⁰.

⁹⁹ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹⁰⁰ Ver el apartado 5.2. Cara positiva.



Otras muestras no verbales de calidez son saludar con expresividad y cariño cuando nos encontramos a alguien, realizar gestos afectuosos, a veces tocando, abrazando o besando, según el tipo de relación, y mantener una entonación de la voz cordial, suave y agradable.

Pero tal vez lo más aconsejable sea fijarnos bien en las expresiones no verbales de aquellos que nos resultan más agradables a nosotros y los demás e intentar imitarlas.

La comunicación verbal

La comunicación verbal también es una habilidad social que tiene mucho impacto en las relaciones satisfactorias. Algunas de las claves de la comunicación verbal positiva son las habilidades conversacionales, la asertividad y la resolución de conflictos. Requieren focalización en el interlocutor y este tipo de concentración es una especie de meditación concentrativa. Además, al concentrarnos en el interlocutor se reduce el nivel de ansiedad social, ya que si nos olvidamos de nosotros mismos dejamos de centrarnos en lo bien o lo mal que estamos actuando socialmente.

Habilidades conversacionales

Las habilidades conversacionales son aquellas que hacen que la conversación resulte agradable al interlocutor, como la habilidad de saber escuchar activamente, de mostrar interés y de hablar de temas de conversación que agraden.

Saber escuchar consiste en dejar que los demás hablen y se expresen, escuchando activa y atentamente y observando lo que el interlocutor piensa y siente, mostrando nuestro interés con gestos, preguntas, expresiones, sonidos y comentarios que denoten que estamos siguiendo la conversación. Recordar sus datos, sus gustos e intereses denota interés, como también recordar y pronunciar su nombre. Puedo preguntar por sus asuntos: su trabajo, sus hijos, su familia, sus problemas y los temas que les interesa. Pero una cosa es interesarse por los demás y otra cosa bien diferente es ser entrometido e invasivo. Suele convenir ser moderado y respetar la esfera privada y el espacio de los demás.



Al mismo tiempo, generalmente la conversación será más amena para todos si yo también participo con comentarios y opiniones. Si me hacen preguntas, en vez de contestar con monosílabos puedo intentar dar una respuesta con el grado de detalle que espere el interlocutor. No tengo por qué escuchar ni hablar demasiado, sino que puedo buscar un cierto equilibrio entre hablar y escuchar, salvo que haya circunstancias que justifiquen lo contrario, como que alguien tenga un problema que requiera dedicar tiempo abundante a tratarlo. No obstante, con las personas habladoras resultaremos más agradables si escuchamos más que hablamos, colocándolas en el centro.

Las habilidades conversacionales también incluyen aprender a tomar la iniciativa e iniciar conversaciones con los demás. Asimismo, si interrumpo a los demás puede resultar molesto, por lo que a menudo conviene respetar el turno de los demás y hacer respetar el mío.

Si lo deseo, puedo buscar también un cierto equilibrio entre hablar de lo que a mí me gusta e interesa y lo que gusta e interesa a los demás, así como entre hablar de mí y hablar de los demás. Si hablo demasiado sobre mí mismo ello puede aburrir al interlocutor y hacer que piense que soy un egocéntrico. De hecho, con muchas personas resultaré más agradable si dejo que se hable más de esas personas y de lo que les gusta.

En las relaciones íntimas solemos esperar que los demás tengan la suficiente confianza como para que se sinceren con nosotros y nos hablen de sus vidas, pero si justo cuando acabo de conocer a una persona le hablo de mis deseos y aspiraciones más íntimas y vulnerabilidades, ello puede distanciar a la otra persona. Generalmente es preferible comenzar una conversación más superficial sobre temas que no sean personales de ninguna parte o intercambiando puntos de vista de una forma equilibrada y cuando las conversaciones y las relaciones progresan ir revelando datos personales (al principio pequeños y no de tipo emocional), lo que va generando un sentimiento de ir conociendo a la otra persona.

Asimismo, no necesito demostrar que soy un experto en el tema ni tener la razón, sino que el objetivo principal más que tener la razón es comunicarse bien y tener buenas relaciones.

También conviene tener en cuenta que a algunas personas no les gusta compartir en exceso los problemas, quejas y angustias de otras personas o en general las cosas negativas, por lo que nos relacionaremos mejor si tenemos una cierta prudencia en este sentido. Ante la duda sobre los gustos del interlocutor, es preferible hablar principalmente de cosas positivas. Es saludable comentar nuestros problemas y desahogarnos, pero podemos plantearlos de forma positiva, centrándonos en la solución y en la situación positiva a la que queremos llegar.

Del mismo modo, hay bastantes personas a las que no les gusta los comentarios superfluos, los chismes, los cotilleos, las críticas excesivas y muchos menos las calumnias y los comentarios injustos sobre los demás, por lo que si elegimos frases y palabras que transmitan mensajes positivos frecuentemente daremos una imagen más positiva. En general es preferible reducir las quejas, las críticas y los comentarios negativos a lo mínimo posible y hablar de las cosas positivas.

Asertividad

La asertividad consiste en decir lo que uno piensa, siente y quiere de forma respetuosa con los demás, con tacto y diplomacia, defendiendo los propios derechos o necesidades sin agredir, ofender, herir, amenazar ni coaccionar a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido, lo que se refleja sobre todo en el lenguaje hablado pero también en el lenguaje no verbal. Incluye poder decir lo que deseamos, saber decir no, no dar mucha importancia a lo que piensen los demás y hacer lo que creemos que es correcto. Es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas. También es un punto de equilibrio entre ser respetuoso con nosotros mismos y con los demás, entre nuestra autoestima y la estima hacia los demás.

Una persona asertiva suele ser tolerante, aceptar los errores, proponer soluciones factibles sin ira, encontrarse segura de sí misma y frenar pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente, evitando asimismo ser manipulada por los demás en cualquier aspecto.

Expresarse asertivamente suele componerse de 3 pasos: la preparación, la descripción de la situación y la petición. La preparación consiste en analizar a qué tengo derecho en esa situación. Tengo derecho a dar mis opiniones, aunque sean diferentes a los demás, a expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos, a decir que no a algo y a pedir lo que considero razonable. También tengo derecho a seguir mis propios valores y estándares siempre que no haga daño a nadie ni vulnere los derechos de los demás, a decidir mis prioridades y a cometer errores. Asimismo, tengo derecho a esperar honestidad de los demás, a estar en un entorno no abusivo, a ser tratado con dignidad y respeto, a que mis necesidades sean respetadas por los demás y a ser feliz. La preparación también incluye elegir el momento oportuno para hablar del problema con la persona en cuestión, salvo cuando sea conveniente comentar el tema de forma inmediata.

La descripción de la situación consiste en no juzgar y culpar, sino en intentar des-

cribir y explicar a la persona en cuestión de forma objetiva qué ha sucedido o qué ha hecho alguien, cómo ello me afecta a mí o a los demás y cómo me siento yo o se sienten los demás. Por ello, es preferible hablar de “mí” más que de “tú”. Así, por ejemplo, en vez de decir “no haces casi nada en la casa, eres un gandul y un desconsiderado y por tu culpa no paro de trabajar y haces que me sienta agotada y estresada” es preferible decir “tengo que trabajar mucho en las tareas de la casa, lo que hace que me sienta agotada y estresada”. Ello supone también que me centre en alguna conducta concreta de la persona y no en su personalidad en su conjunto. También nos comunicaremos mejor si decimos las cosas positivas que ha hecho esa persona o que nos gustan de ella, de modo que se sienta valorada y respetada y que vea que somos objetivos, justos y tenemos buenas intenciones.

La petición es el paso clave de la asertividad y consiste simplemente en pedir lo que quiero o lo que no quiero de una forma directa, afirmando lo positivo que sí deseo en vez de hablar de lo negativo que no quiero. Es preferible hacerlo con calma, mirando a los ojos, de frente y con una postura corporal abierta. Posiblemente conseguiremos mejor respuesta si hacemos la petición de una forma simple, con sólo una o dos frases, así como de la manera más concreta posible, como “me gustaría que me te ocupases de lavar los platos y de quitar el polvo”. La petición es algo que se solicita y no algo que se exija u ordene.

En ciertos casos, sobre todo con personas cercanas, puede ser más efectivo añadir un cuarto paso que consiste en comentar las consecuencias que la otra personas ganará o no ganará con su cooperación.

Si necesito dar mi crítica o feedback a alguna persona sobre algo que ha hecho, conseguiré una mejor respuesta si me centro en decir concretamente qué se podría mejorar y si lo digo lo antes posible tras el suceso. Si he de hacer comentarios negativos, sentarán mejor si los hago de forma individual y privada y no delante de otras personas. También podemos conseguir las conductas y actitudes que queremos dando todo el feedback positivo que podamos y “pillando” haciendo las cosas bien, ya que el feedback positivo puede ser tan efectivo o más que el negativo.

A veces tenemos la creencia irracional de que la gente es frágil y nunca habría que herirla, por lo que no podemos comunicar abiertamente sentimientos importantes. Esta creencia, que lleva a no poder expresar nuestras necesidades y sentimientos, causa frustración, desvalimiento y depresión. Cuando surgen conflictos a veces no se dice nada para resolverlos y se van acumulando como un globo que se va hinchando y que puede llegar a explotar.

Otra idea que hemos recibido muchos de nosotros es pensar que lo que opinen los demás de nosotros es muy importante y si nos critican ello constituye una amenaza. Sin embargo, es imposible complacer y gustar a todas las personas. Incluso aquellos a los que gustamos y nos aprueban en general no gustan de algunos de nuestros comportamientos y nuestros rasgos. Podemos tener pensamientos más positivos como “me respeto y creo en mí mismo con independencia de las opiniones de los demás; puedo

aceptar y aprender de la crítica constructiva de los demás”.

Resolución de conflictos

¿Soy conflictivo o más bien una persona fácil de tratar? Si quiero ser lo segundo sencillamente puedo intentar rehuir las peleas y conflictos innecesarios y buscar los puntos de acuerdo. Es normal e inevitable que a veces surjan conflictos, ya que son algo que afecta a todo el mundo y a todos los ámbitos sociales, pero podemos intentar abordarlos y gestionarlos de forma pacífica y dialogante. De su adecuada gestión dependerá el poder obtener el beneficio de los cambios o el perjuicio que comportan los conflictos no resueltos o mal gestionados.

La buena gestión del conflicto supone gestionar en primer lugar las emociones y en segundo lugar el problema que motiva el conflicto. Cuando surge un conflicto es natural que aparezcan emociones negativas como el enfado, la tristeza y el miedo, y si gestiono esas emociones¹⁰¹ e intento mantener la calma¹⁰² ello me ayudará a tener una actitud más propicia para resolver el conflicto. La gestión de las emociones en un conflicto también incluye identificar y respetar las emociones de los demás, utilizando nuestra empatía¹⁰³. Todo ello me lleva a conocer qué necesidades mías y de los demás se han visto no satisfechas.

La gestión de las emociones me ayuda a detectar los pensamientos irracionales que me vienen a la cabeza, como que la culpa la tiene el otro o la culpa la tengo yo o tal persona no debería haber hecho tal cosa, por lo que facilitaré la solución del conflicto si desmonto ese estilo de pensamiento culpabilizador y punitivo¹⁰⁴ y exigente¹⁰⁵ y en vez de buscar culpables describo objetivamente lo que ha sucedido.

Es más útil expresar lo que yo he vivido, cómo lo he interpretado, cómo lo he sentido y qué me gustaría que hubiera pasado, proponiendo cambios para el futuro. El interlocutor reaccionará mejor si lo expreso de la forma lo más serena, asertiva, positiva y afectuosa que pueda en ese momento, afirmando lo que quiero y mostrando interés en lo que dice la otra parte (a veces incluso humor positivo).

Conviene evitar las acusaciones, el cinismo, la ironía, las amenazas, el desprecio, el criticismo, la defensividad, un tono exigente o negativo o rehuir o ignorar a la otra parte, ya que con eso sólo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones. Generalmente se obtiene más siendo respetuoso que siendo agresivo y embistiendo con la cabeza. Asimismo es preferible centrarse en el tema que se esté tratando durante la discusión que sacar a relucir temas pasados. En vez de acumular

¹⁰¹ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

¹⁰² Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹⁰³ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

¹⁰⁴ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

¹⁰⁵ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

quejas, podemos ir tratando una por una.

Además de expresar mi versión, resulta eficaz escuchar activamente a la otra parte: lo que vivió, cómo lo interpretó, sus intenciones reales, cómo se sintió, qué le habría gustado que sucediera y sus propuestas para el futuro. En vez de intentar adivinar el pensamiento del otro es preferible preguntarle. Puedo preguntar qué puedo hacer para mejorar las cosas, así como hacer ver a la otra parte que lo he entendido repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo destacar aquello en lo que estamos de acuerdo o pensamos de la misma forma. También ayuda expresar lo que me agrada del otro.

Probablemente todo esto me permita ver aspectos que no tenía en cuenta desde mi postura y me ayuden a cambiar la interpretación de los hechos o por lo menos a ver determinados matices.

También puedo reconocer aquello en que los demás tengan razón, admitir mis propios errores y aceptar la crítica en la medida en que tenga razón. Si he herido a alguien, si he pisado su territorio y sus derechos, es justo que me disculpe.

Al describir lo que ha sucedido en realidad ya he empezado a gestionarlo. Tras describir el problema, puedo averiguar sus causas y sobre todo buscar las soluciones apropiadas siguiendo lo que hemos aprendido para la solución de problemas¹⁰⁶. Para buscar soluciones puedo buscar formulas “win-win”, en que todos ganemos y que sean respetuosas con mis derechos y con los derechos de los demás. Se trata de ofrecer soluciones razonables y llegar a un acuerdo.

Por otro lado, para evitar que se vayan acumulando conflictos, conviene ir hablando los temas.

Si a pesar de intentar aplicar estas pautas sigo teniendo una tendencia a la conflictividad o a la agresividad, mis relaciones, mi bienestar y el de los demás mejorarán si aplico unas pautas adicionales que se explicarán en el Nivel Avanzado¹⁰⁷.

La empatía

Otra habilidad social muy relacionada con la comunicación tanto verbal como no verbal es la empatía, que consiste en conocer las emociones y pensamientos de los demás, así como en comprenderlos, valorarlos y respetarlos, poniéndonos en el lugar de los demás e incluso compartiendo y sintiendo sus sentimientos. Frecuentemente las personas con las que más a gusto nos encontramos son las que nos entienden.

La empatía se da en casi todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de un don especial, sino de una cualidad innata que podemos desarrollar y potenciar. Aquellos niños cuyas sensaciones eran captadas y comprendidas por sus padres y respondidas adecuadamente para cubrir sus necesidades tenderán a tener más empatía, pero si no

¹⁰⁶ Ver apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

¹⁰⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.4.A. Conflictividad y 7.2.4.B. Agresividad.

tuve esa suerte puedo desarrollar esta habilidad a base de ejercitarla dedicando algo de tiempo a ponerme en la situación de los demás e intentar sentir lo que sienten.

La clave es comprender lo que sucede dentro de una persona a través de captar los mensajes verbales y no verbales que transmite. Puedo obtener mucha información verbal escuchando activamente y haciendo preguntas sobre lo que piensa y siente. Pero la información verbal puede estar falseada, cosa que raramente sucederá con los mensajes no verbales, como la expresión facial o la postura, ya que cada tipo de emoción suele ir unida a una expresión no verbal propia. Por ello, muchas veces este tipo de mensajes transmiten más información y más sincera que los mensajes verbales. El tono de voz también dice mucho sobre lo que la persona siente. Así, por ejemplo, si alguien dice algo de forma emotiva o en voz alta o con firmeza, posiblemente es un tema importante para él, por lo que si soy especialmente cuidadoso evitaré herir sentimientos.

La clave para desarrollar la empatía es dedicar algo de tiempo a observar esas expresiones verbales y no verbales y en base a ellas responder a preguntas como: ¿qué piensa?, ¿qué siente?, ¿qué significa esta expresión corporal?, ¿por qué se comporta así? Si me vengo entrenando regularmente con mis pensamientos, mis emociones y mis expresiones corporales, ello me facilitará mucho detectar en los demás ese tipo de pautas, así como etiquetarlas, comprenderlas, conocer sus causas y ver las relaciones entre las diferentes pautas. El entrenamiento regular de la conciencia focalizada en las personas me será de gran ayuda para desarrollar esta cualidad. También está probado científicamente que el desarrollo del amor y de la compasión desarrolla la empatía¹⁰⁸.

Tras empatizar, conviene mostrar con palabras y gestos que se ha entendido lo que el interlocutor está sintiendo.

Al tener más información sobre el por qué y el para qué de lo que hacen los demás veremos las situaciones sociales desde una perspectiva más amplia. Así, por ejemplo, nos daremos cuenta de que muchas veces los comentarios negativos de los demás están motivados por un afán de cuidado, de protección o de ayudarnos a mejorar, o de que a veces cuando alguien no es amable es porque sufre o está frustrado.

Dos errores típicos en la comunicación empática son escuchar juzgando y dar consejos a la ligera. Es muy normal escuchar juzgando. Frecuentemente cuando alguien nos cuenta algo, de forma automática procesamos esa información desde el prisma de nuestras creencias y prejuicios, emitiendo juicios de valor como: “ha actuado mal” o “ha actuado bien”. Aunque nos queramos poner en lugar del otro, muchas veces lo hacemos con nuestra forma de pensar. Ese tipo de valoraciones a veces las expresamos y pueden molestar. En otras ocasiones nos las reservamos internamente, pero con frecuencia la otra persona de algún modo lo notará aunque no lo verbalicemos, no sintiéndose cómoda ni comprendida.

Nos podemos cuestionar nuestros juicios, desmontando nuestro pensamiento valorativo¹⁰⁹, ya que a fin de cuentas ¿qué ley del universo dice que haya actuado bien o

¹⁰⁸ Ver el apartado 4.1.3, así como el mismo apartado del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

¹⁰⁹ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

mal? Suele ser preferible sentir lo que siente esa persona con nuestro corazón en vez de hacer valoraciones con nuestros esquemas mentales. Para ello, podemos recordar alguna situación en que sentíamos algo similar a lo que está sintiendo esa persona.

Otro error frecuente es ser poco cauteloso a la hora de dar consejos. Muchas veces es preferible ser discreto y evitar dar consejos si no me los piden o dejan entrever que los necesitan, ya que en ocasiones lo único que desea el interlocutor es pensar en voz alta y ser escuchado y comprendido. Si decido que voy a dar mi opinión sobre el tema, me será más fácil darla correctamente y sin molestar si me espero a tener información suficiente, si me cercioro de que la otra persona me ha contado todo lo que quería y de que he escuchado e interpretado correctamente lo esencial de su mensaje, así como si pienso bien la solución que voy a aportar.

Si alguien nos cuenta su problema, posiblemente habrá pensado bastante sobre cómo solucionarlo y tal vez ya haya intentando alguna solución. Desde fuera todo se ve muy sencillo, pero por dentro no lo es tanto. Si lo fuese, nuestro interlocutor ya habría llegado a la solución. Antes de sugerir algo, es más delicado preguntar sobre qué soluciones ha pensado y cuáles ha puesto en práctica. Tal vez al hacer esta pregunta la solución se desprenda sola. Y además conviene tener claro que la otra persona es libre de seguir o no nuestra recomendación.

Otro error típico en la comunicación empática consiste en usar en ciertos contextos y para ciertas personas expresiones como “ánimo”, o “no te preocupes”, ya que puede no gustar, aunque se haga con la mejor intención del mundo.

La sintonía y la discreción

Otra habilidad es conseguir una cierta sintonía, teniendo un estilo en nuestra comunicación no verbal, verbal, intereses, forma de hablar, de vestir, de hacer, de divertirse, etc. que esté mínimamente en línea con las personas con las que nos relacionamos y grupos en los que nos encontramos. Incluso si nuestra forma de pensar o nuestra personalidad son similares a la de otra persona ello tiende a generar compenetración.

Obviamente no se trata de ser falsos y fingir que somos algo diferente en función de con qué persona estemos en cada momento, sino de encontrar un punto de compromiso entre ser nosotros mismos y conseguir un cierto grado de sincronización con los demás, buscando principalmente espacios de intersección e intereses comunes. Podemos tener nuestras creencias y nuestros valores, pero no es necesario estar constantemente contradiciendo de frente los de los demás y dejando muy claro que los nuestros son diferentes.

Podemos fijarnos en qué estilo tienen otras personas y qué les gusta e intentar adaptarnos razonablemente a ello. Por ejemplo, a muchas personas les gusta que hagamos bromas, que riamos y que estemos animados y si lo hacemos estaremos más en sintonía con ellos, pero en cambio ello puede no ser una buena idea con una persona que se sienta deprimida, la cual puede sentirse todavía peor si le demostramos que nosotros

estamos muy animados.

Las investigaciones sobre este tema han descubierto que a la hora de incorporarse a grupos nuevos tienen más aceptación aquellos que al principio adoptan un perfil bajo, se dedican a observar el grupo, su estilo, su forma de hacer y de divertirse e intentan encajar y fluir en ello, “siguiendo el juego” a los demás”, que no quienes ya desde el principio intentan cambiar las actividades del grupo y muestran desacuerdo. Nos manejaremos mejor en un grupo si aprendemos el arte de saber cuándo conviene “seguir” y cuándo “liderar” dentro del mismo.

Una parte del entrenamiento de la conciencia consiste en prestar atención a lo que sucede alrededor nuestro, especialmente a las personas que nos rodean, y ello nos es de gran utilidad para generar ese grado razonable de sintonía.

Si decidimos tener una predisposición a seguir la corriente a los demás, a dejarnos llevar por ellos y estar en la misma “onda” probablemente ello ayudará a tener de forma natural lo que técnicamente se llama rapport, que tiene lugar cuando dos individuos de forma natural están en sintonía. En este caso, tienden a sincronizar inconscientemente sus expresiones corporales, haciendo los mismos gestos, posturas, movimientos, ritmos, forma de hablar, volumen de voz, entonación y expresiones, incluso su respiración. Al hacer esto se transmite el mensaje inconsciente de “yo soy como tú y nos entendemos”.

Algunas personas para mejorar la comunicación intentan provocar deliberadamente ese rapport, intentando mimetizar conscientemente las expresiones corporales del interlocutor. Sin embargo, según algunos estudios ello puede provocar un efecto opuesto al deseado, ya que el interlocutor probablemente detecte inconscientemente que no es algo espontáneo. Por ello, es preferible intentar estar en sintonía de una forma suave y sin forzar. Escuchar atentamente a los demás, observar sus expresiones corporales y concentrarnos en ellos (es decir, hacer una meditación concentrada en el interlocutor) nos será de gran ayuda para conseguirlo.

Se trata de captar con todo el detalle que se pueda las microexpresiones, movimientos y cadencias del interlocutor e intentar dejarse llevar por ellos, como cuando nos concentramos en una música y nos dejamos llevar por su ritmo. Es como una danza. Se trata de intentar bailar al son del ritmo que expresa el interlocutor. Si hacemos lo anterior veremos cómo nuestros movimientos se irán sincronizando con los del interlocutor.

Otra manera que habitualmente genera conexión con los demás es el sentido del humor y las risas.

Una habilidad relacionada con la sintonía es tener una cierta discreción, en función de con quién nos relacionamos y del tipo de ambiente. Existen ambientes y personas más abiertos y tolerantes, en que valoran la diversidad y la individualidad, y otros más uniformes y cerrados. En determinados entornos sociales una excesiva excentricidad o vulnerar de forma muy manifiesta los convencionalismos, “deberías”, usos, costumbres o formas usuales de comportarse puede generar una actitud de incomodidad o incluso de desconfianza y rechazo. De nuevo, ello no quiere decir que tenga que traicionarme a mí mismo, sino más bien buscar un equilibrio razonable entre mi individualidad y las pautas del grupo. Si tengo

un grado alto de excentricidad que constituye un obstáculo para tener relaciones satisfactorias, lo que a su vez me lleva a sentirme mal, para ser más feliz me convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado¹¹⁰.

Del mismo modo, la ostentación y la exhibición o demostración de riqueza, de estatus, de contactos de alto nivel, de cultura, de superioridad o lo que sea puede resultar molesto a otras personas e incluso generar rechazo, por lo que suele ser preferible una cierta sencillez, moderación y naturalidad. Si tengo una tendencia exhibicionista me convendrá también trabajar también este “tema específico”¹¹¹.

La discreción también incluye ser moderados en nuestras emociones que expresamos a los demás y en la forma de tratarlos, evitando ser excesivamente teatrales o inestables, con acusados altibajos que nos hacen pasar de ser adorables a ser iracundos y despreciativos. Si tengo esta tendencia, podré mejorar mis relaciones, así como mi bienestar y el de los demás, reconociéndola con honestidad y trabajando con este “tema específico”¹¹².

Otras dos habilidades sociales que nos ayudan a relacionarnos satisfactoriamente con los demás son la espontaneidad y la habilidad de saber gestionar las actitudes que nos molestan de los demás y las relaciones tóxicas, las cuales aprenderemos en el Nivel Avanzado¹¹³.

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.

¹¹⁰ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.H. Excentricidad muy acusada.

¹¹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

¹¹² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.I. Inestabilidad en las relaciones.

¹¹³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

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 Avanzado¹¹⁴.

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.



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

¹¹⁴ 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.

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 aprendido¹¹⁵ 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 divorcio¹¹⁶.

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.

¹¹⁵ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

¹¹⁶ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.1.G. Separación y divorcio.

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 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 orfelinatos 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 solteros¹¹⁷.

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.

¹¹⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.2. Hijos.

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.



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 pasado¹¹⁸. 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 sociales¹¹⁹. 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 Avanzado¹²⁰.

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

¹¹⁸ Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

¹¹⁹ Ver el apartado 7.7.1. Las 3 bases de las relaciones satisfactorias.

¹²⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.2.3.A. Problemas de relación con familiares.

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.



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 Avanzado¹²¹.

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

¹²¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.1.A. Problemas de integración en el grupo.

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 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 compasión¹²² me lleva a desarrollar el altruismo, contribuyendo todo ello a que tenga una felicidad duradera.

¹²² Ver el apartado 4.1.2. El amor.

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 el 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 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 Avanzado¹²³.

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?

¹²³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.12.A. Personalidad competitiva.

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 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 admiración¹²⁴.

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.

¹²⁴ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

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 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 sexualidad¹²⁵. Otro más grave es haber tenido alguna experiencia negativa o traumática que haya dañado nuestra sexualidad¹²⁶. 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 sexuales¹²⁷. Asimismo, algunas personas sufren porque no aceptan su ho-

¹²⁵ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4. Sexualidad.

¹²⁶ 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.

¹²⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.A. Problemas sexuales.

mosexualidad¹²⁸ o porque viven en un entorno homófobo¹²⁹ y otras porque desearían pertenecer al sexo opuesto¹³⁰.

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 que hace sentir mal y afecta negativamente a las relaciones personales y laborales¹³¹.

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

¹²⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.B. Homosexualidad no aceptada)

¹²⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.C. Homosexualidad en un entorno homófobo.

¹³⁰ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.3.4.D. Problemas de identidad de género.

¹³¹ 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.

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 mí 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 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”¹³².

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

¹³² 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.

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 queremos 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 Avanzado¹³³, 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 racional¹³⁴.

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 refuercen 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,

¹³³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.8.5. Espiritualidad.

¹³⁴ Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

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 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.