

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 realistas¹.

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 saludables².

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

¹ Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

² 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 conciencia³. 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 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

³ Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.