

# CAÍTULO 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:

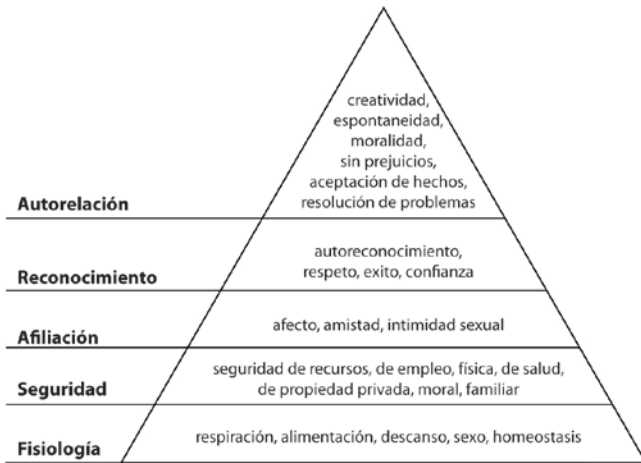
- Necesidades básicas o fisiológicas: aire, agua, alimentos, reposo, abrigo, etc.
- Necesidades de seguridad: protección contra el peligro, recursos, pertenencias, etc.
- Necesidades sociales o de afiliación: amistad, amor, pertenencia a grupos, etc.
- Necesidades de estima: autoestima, reputación, respeto,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

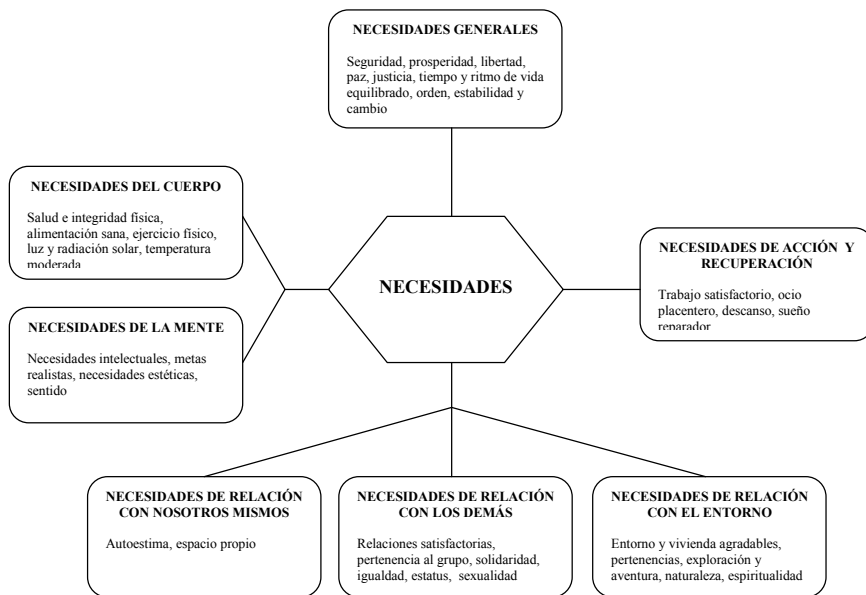


Los deseos o necesidades adquiridos, a diferencia de los innatos, no surgen de nuestro interior, sino de la influencia de nuestro entorno, como la educación recibida, lo que valora la sociedad o los mensajes de la publicidad. Una necesidad adquirida sería la ambición de llegar a ser el Director General 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 conciencia<sup>1</sup>, especialmente si hacemos sesiones de meditación, se irá reduciendo gradualmente esa sensación de incompletud, de insaciedad, de frustración y de tener necesidades no satisfechas. Una de las cosas que aprendemos con meditación es a sentirnos serenos y completos con el momento presente, tal como sea, en vez de intentar cambiarlo porque creemos que éste no es suficientemente bueno y que será en el futuro cuando nos sentiremos saciados.

En segundo lugar, si aplicamos las técnicas para reducir la intensidad de nuestros deseos<sup>2</sup> a un nivel moderado nos sentiremos más a gusto con nuestras necesidades, que se convertirán más en una fuente de motivación más que de ansiedad, tensión y frustración.

En tercer lugar, si cultivamos la saciedad<sup>3</sup> ello nos ayudará a sentirnos más completos y satisfechos.

En cuarto lugar, si nos sentimos agradecidos por las necesidades que tenemos cubiertas, ya sea total o parcialmente, gracias a trabajar regularmente con el Álbum de Pensamientos Agradables<sup>4</sup>, nos sentiremos más a gusto con nuestras necesidades en general y es posible que nos demos cuenta de que en esencia nuestra vida ya está bien como está, de que todo o casi todo lo que es prioritario para nosotros ya lo tenemos. En este sentido, puedo preguntarme: ¿Qué es lo que me gusta? ¿Qué es lo que realmente quiero? ¿Lo reconocería si lo tuviese? ¿Todo tiene que ser perfecto ahora, bajo mi total control, para ser feliz? ¿Ya está todo básicamente bien ahora? Basta con hacerse estas preguntas; no es necesario responderlas, sino que es suficiente con escuchar la respuesta desde dentro del corazón. Mucha gente descubre rápidamente que lo que realmente le gusta es la vida que está viviendo en la actualidad.

En quinto lugar, estar en paz con nuestras necesidades pasa por aceptar la parte no cubierta de las mismas, aplicando las técnicas de aceptación y tolerancia al malestar<sup>5</sup>. No necesito que todo en mi vida funcione a la perfección y que todas mis necesidades estén totalmente satisfechas para alcanzar un nivel alto de bienestar personal, del mismo modo que puedo tener un bello cielo muy luminoso y soleado a pesar de que pase de vez en cuando alguna nube.

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

---

<sup>1</sup> Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

<sup>2</sup> Ver el apartado 4.2.2.13. Los deseos intensos.

<sup>3</sup> Ver el apartado 4.1.4. La saciedad.

<sup>4</sup> Ver el apartado 3.1.1. Pensamientos orientados al presente y al pasado.

<sup>5</sup> Ver el apartado 4.2.1.4. Aceptar.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Si lo estimamos oportuno, podemos tomar la decisión de prescindir gradualmente de algunas necesidades adquiridas. A fin de cuentas, se puede estar preocupado en una casita pequeña o preocupado en una gran mansión, insatisfecho con poco dinero o insatisfecho con una inmensa fortuna, así como deprimido en una bicicleta o deprimido en un Rolls Royce. Para hacer las cosas más fáciles, en vez de renunciar de golpe a una aspiración, lo que podemos hacer es reducir su tamaño y cuando la alcancemos aspirar, si lo consideramos oportuno, a un tamaño superior. También cabe la posibilidad de renunciar temporalmente a esa aspiración, aplazándola para el futuro. Si me veo incapaz de hacer lo anterior, lo que sin duda sí podré hacer es ir reduciendo la intensidad del deseo<sup>6</sup>.

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

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

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

---

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

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

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

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

### ***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 realistas<sup>7</sup>.

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 saludables<sup>8</sup>.

#### **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

<sup>7</sup> Ver el apartado 7.4.1. Metas realistas.

<sup>8</sup> 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 conciencia<sup>9</sup>. 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

---

<sup>9</sup> Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia.

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 alarmistas<sup>10</sup> 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 miedo<sup>11</sup>.

---

<sup>10</sup> Ver el apartado 3.2.1.1. Pensamiento alarmista.

<sup>11</sup> 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.

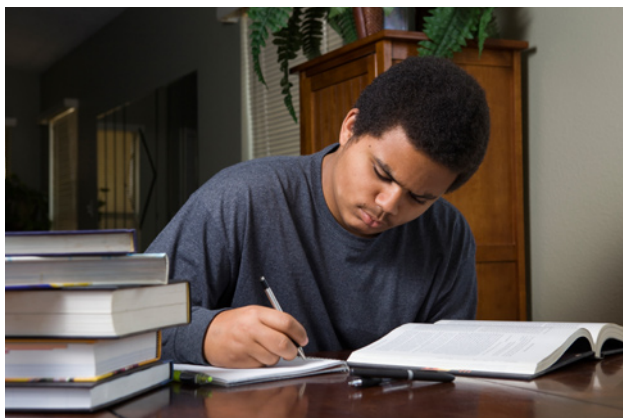
En vez de ver mi prosperidad en términos relativos comparándome con los que tienen más seré más feliz si la veo en términos absolutos sintiéndome dichoso si tengo mis necesidades básicas cubiertas y si me comparo con los que tienen menos. Si en algún momento por cualquier causa mi poder adquisitivo disminuye 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 empresa<sup>12</sup>.

## **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 autoestima<sup>13</sup>, 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 éxito<sup>14</sup>.

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

<sup>12</sup> Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.2.2. Prosperidad.

<sup>13</sup> Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

<sup>14</sup> 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 exigentes<sup>15</sup>.

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

---

<sup>15</sup> 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 intensos <sup>16</sup>.

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 Avanzado<sup>17</sup>.

---

<sup>16</sup> Ver el apartado 4.2.2.13. Deseos intensos.

<sup>17</sup> 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 Mongólica. 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 sociales<sup>18</sup>.

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

---

<sup>18</sup> 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 Avanzado<sup>19</sup>.

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-

---

<sup>19</sup> 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.

renidad<sup>20</sup> .

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 exigente<sup>21</sup> que me genera obligaciones y prohibiciones, del pensamiento valorativo<sup>22</sup> que me lleva a me auto-criticarme y del pensamiento culpabilizador y punitivo que me lleva a auto-inculparme y auto-fustigarme<sup>23</sup> . 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 mismo<sup>24</sup> . 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 razonar<sup>25</sup> y con nuestra sensibilidad<sup>26</sup> , 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 elítoris 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

---

<sup>20</sup> Ver el capítulo 2. Entrenamiento de la conciencia y el apartado 4.1.1. La serenidad.

<sup>21</sup> Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

<sup>22</sup> Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

<sup>23</sup> Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

<sup>24</sup> Ver el apartado 7.6.1. Autoestima.

<sup>25</sup> Ver el apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

<sup>26</sup> Ver el apartado 7.7.3.2. Solidaridad.