



LA FELICIDAD ESTÁ DONDE TÚ ELIJAS

Revista Psicología número 146

Carlos Odriozola

Y tienes que elegir, porque no se pueden satisfacer todas las necesidades al mismo tiempo. Así que cuando decidas, no te desvíes del camino.

¿Pones la atención en la necesidad que elegiste satisfacer o en la necesidad a la que elegiste renunciar?

Como te adelantaba en el artículo del mes pasado, la felicidad tiene que ver con la satisfacción de las necesidades, y me despedía prometiéndote para este mes unas reflexiones sobre cuáles son estas.

Fue Maslow, psicólogo pionero de la Psicología Humanista, quien se dedicó de forma amplia y precisa a profundizar en el tema. El clasificó estas necesidades en cinco estratos o categorías, situándolas, unas después de otras, en forma de pirámide. Es lo que se conoce como "Pirámide de Maslow".

En la base de la pirámide están las necesidades más primarias, relacionadas con la supervivencia: alimentación, sueño, respiración, sexualidad, higiene...

Maslow afirma que, una vez alcanzado el equilibrio en este primer grupo, podemos poner nuestra atención en satisfacer las de la categoría siguiente: las necesidades de seguridad, protección y estabilidad (seguros de enfermedad, accidentes, planes de ahorro, jubilación...).

Una vez atendidas éstas, subiríamos de escalafón para ocuparnos de cubrir las necesidades de aceptación, filiación y pertenencia (integración vecinal, social, aprobación, ocio...).

Después aparecerían las necesidades de autoestima y autovaloración, que tienen que ver con el sentimiento de valía personal y también con la reputación, el éxito y la fama.

Finalmente, el último tramo, en la cúspide de la pirámide, es donde se pone de manifiesto lo mejor de nosotros. Son las necesidades de autorrealización y tienen que ver con valores como la solidaridad, la ecología, la compasión, la trascendencia... Con la sensación, en definitiva, de ser parte activa de "un Todo Universal".

Personaliza los valores

Creo que es importante recibir este trabajo de Maslow como una hipótesis general, que luego cada uno de nosotros tiene que analizar, descubrir y personalizar.

Imagínate una pareja que tienen ahorrados 2.000 € y están tratando de decidir qué hacer con ellos. Ella propone vivir la vida, que son dos días, y gastarlos en un viaje de placer con sus mejores





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

amigos, mientras que él cree que lo más adecuado es invertirlos en un plan de pensiones para así ir asegurando el futuro....

El conflicto está servido, porque la jerarquía de sus respectivas pirámides es diferente. Mientras para él la seguridad es un valor bien importante, ella se lo salta alegremente y pone su atención y energía en el ocio y la pertenencia.

Es posible que hasta conozcas al típico personaje que, teniendo graves dificultades para llegar a final de mes, decide, a golpe de impulso, comprarse un cochazo para ser la envidia de todos. En el portamaletas lleva 42 letras difícilmente pagables, pero trata evidentemente de llenar su autoestima a través del tener y no del ser.

Y, para terminar con los ejemplos, quiero que pienses en Teresa de Calcuta. Esta excepcional mujer, después de tener lo mínimo para mantenerse viva, lo único que le preocupaba y ocupaba era entregarse solidariamente y con compasión al mundo de los marginados y los parias de la tierra, importándole muy poco la seguridad, la pertenencia o el reconocimiento.

Dicho en términos del artículo de hoy, después de las necesidades de supervivencia, le seguían directamente las de autorrealización. Para ella ¡no eran importantes el resto de las necesidades! De ahí que tantas veces dijera lo feliz que se sentía con la gente más pobre.

Aprende a elegir

Pues bien, la segunda característica que tienen nuestras necesidades es que, además de ser jerárquicas, son también excluyentes. Quiero decir que no se pueden satisfacer todas a la vez y que cuando calmamos una es a costa de renunciar a otra. Ante este hecho puedes optar por poner la atención en la necesidad que estás satisfaciendo, con lo cual tu estado de ánimo y tu autoestima serán muy altos, o por poner tu atención en la necesidad a la que elegiste renunciar, y entonces el resultado emocional será de frustración y pena.

Como ves, la felicidad en términos absolutos es inalcanzable, pero los momentos de bienestar y satisfacción pueden ser muchos y constantes. Todo depende de dónde decidas poner la atención: en lo que consigues o en lo que renuncias. Una vez más... tú eliges.

