

CÓMO SER FELIZ EN TIEMPOS DE CRISIS.

La **AUTORREALIZACIÓN** es la necesidad psicológica más elevada del ser humano. Se llega a ésta cuando se han satisfecho toda una serie de necesidades prioritarias, como son el respeto a uno mismo y a las demás personas.

En la actualidad, y más concretamente en el mundo occidental donde impera el capitalismo, que es donde nosotros vivimos, la importancia de la persona y sus derechos son cada vez menos atendidos. Frente a este hecho nos vemos en la obligación personal, moral y humana de cuidar de nosotros mismos desde un enfoque holístico, donde cuerpo y mente se unen en un todo.



La mejor manera de cuidar de nuestra sociedad y el entorno donde vivimos comienza por cuidarnos a nosotros mismos como seres primero individuales y luego sociales.

El primer paso consiste en cuidar de nuestro cuerpo, comenzando por volver a aprender a respirar, tal y como lo hacíamos de bebés cuando nacimos. Los problemas del día a día nos han llevado a una situación en la que ya apenas respiramos, haciéndonos más insensibles al dolor y las dificultades de la vida, pero al mismo tiempo más insensibles a la felicidad y al amor que podemos compartir con otros.



Centrarnos en nuestro propio cuerpo, cuidándolo, aseándolo, sintiéndolo incluso cuando paseamos, es el mejor de los regalos que podemos hacernos para ser felices.

Una vez he vuelto a ser consciente de mí y mi cuerpo, se hace imprescindible cambiar mi forma de pensar para no dejarme arrastrar de las prisas del día a día, permitiéndome pensar, sentir y tomar decisiones con más tranquilidad, incluso a la hora de comprar o de resolver problemas; yo soy dueña o dueño de lo que quiero en mi vida y, por lo tanto, tengo derecho a tomarme el tiempo que considere oportuno para decidir

cómo quiero que sea mi vida.

La clave está en vivir el momento, eso que decían los romanos: “Carpe Diem”, porque sólo podemos cambiar el aquí y el ahora.

¿Y qué podemos hacer en el aquí y ahora? Pues primero, tener confianza en que todos los problemas los vamos a resolver, mejor o peor, pero siempre siendo capaces de ver el lado positivo de las cosas, con creatividad e ilusión. Sólo así podemos construir un mundo mejor para nosotros y los que nos rodean.

Incluso podemos abrirnos a los demás abriendo nuestra casa, invitando a un vecino a tomar un café o una merienda, o simplemente haciéndole un bizcocho y diciéndole que estamos en la puerta de al lado para lo que necesite.

Hemos de recobrar la hermandad y la solidaridad que se vivía antaño en los pueblos; ¿quién más cercano que nuestros vecinos para ayudarnos cuando necesitamos algo?

Salir de casa para pasear solas o solos y contar con los amigos para construir un barrio mejor o simplemente para pasar un rato agradable, nos servirá para cambiar nuestros pensamientos, para dejar de pensar en las preocupaciones y podremos sentir arropadas o arropados junto a otras personas.

Formar parte de asociaciones o apuntarse a algún curso ayudará a recordar que no estamos solas ni solos; nos permitirá dar ideas en nuestra comunidad de vecinos, en el barrio o el distrito, haciéndonos partícipes de la construcción de todo lo que nos rodea, haciendo de nuestro mundo un mundo donde caben los demás y donde yo también soy partícipe y parte importante.

Abraham Maslow, psicólogo fundador y uno de los principales exponentes de la Psicología Humanista, creó una teoría llamada Pirámide de las necesidades, según la cual, todas las personas pueden llegar a la Autorrealización una vez cubiertas una serie de necesidades básicas (serían las necesidades fisiológicas de alimento, descanso, sexo, etc.), necesidades de seguridad y protección (que surgen cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas), necesidades sociales (como la amistad, la participación en grupos y la aceptación social) y necesidades de estima (donde se busca el respeto a uno mismo y el de los demás).

La merma de estas necesidades se refleja en una baja autoestima y el complejo de inferioridad. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de la vida y la valoración como individuo y profesional.

Por lo tanto, la Autorrealización se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido de la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

¡Está en manos de todos y todas conseguir ser seres autorrealizados y felices!

Resumen realizado por Ada de Bizcarra Rodríguez (Psicóloga)

