

Madurez no siempre es añadir, sino también aprender a restar



La sociedad en la que vivimos nos ha generado necesidades falsas que nos instan a querer alcanzar determinadas metas para así conseguir la seguridad y bienestar que estas nos proporcionan. Estas necesidades nos llevan a un deseo de sumar que se convierte en sinónimo de felicidad, cuando en realidad este ansiado bienestar reside en aprender a restar.

No nos damos cuenta de que ese anhelo por sumar hace que nuestra vida se vuelva compleja, difícil y, en ocasiones, insostenible. Es entonces cuando nos estresamos y el tiempo parece no darnos para nada, cuando en realidad no es así. Lo que pasa es que estamos ocupándolo con cosas que en vez de llenarnos nos hacen sentir más vacíos.

Creemos que sumando más cosas o más personas seremos más felices. No obstante, ¿qué nos aporta esto? ¿Lo necesitamos de verdad?

Aprender a restar es sinónimo de madurez

En un mundo donde sumar está tan bien visto, donde la acumulación de cosas inservibles es síntoma de riqueza y donde cuántos más amigos tienes mejor es la imagen que proyectas, aprender a restar se convierte en un acto de rebeldía. Esto nos pondrá a prueba, pues iremos en contra de la visión de una gran mayoría, lo que supone todo un reto.

Cuando le llevamos la contraria a todos esos patrones de conducta, esos que la mayor parte de la sociedad repite sin ser consciente de ello, entonces surgen las críticas, los juicios de valor y las múltiples observaciones sobre nuestra manera de actuar que nos instan a regresar al punto de partida. A volver a creer que sumar es importante.

Ese lugar, origen de muchos de nuestros miedos e inseguridades, en el que empezamos a ponernos capas y más capas con la pretensión de sumar. Sin embargo, quizás bajo esa felicidad por tener pareja solo residía un gran miedo a ser abandonado, bajo esa gratitud por tener tantos amigos quizás solo habitaba un gran temor a quedarnos solos.

Aprender a restar no es más que liberarnos de cientos de capas inútiles que nos hemos puesto encima por miedos e inseguridades

¿Cuántas veces hemos buscado la aprobación de los demás? ¿En cuántas ocasiones hemos dejado de priorizarnos porque teníamos el foco puesto en las personas de nuestro entorno? La imagen que proyectamos, como consecuencia, es la de una persona madura, responsable y con muchas personas a nuestro alrededor. A la vez, esto tiene un precio: la imposibilidad de aprender a restar y soltar.

La liberación de abrazar la simplicidad

Aprender a restar es muy importante para dejar de sumar cosas inútiles en nuestra vida, muchas de las cuales tan solo nos traen dolor. Restar amigos que tan solo nos buscan por interés, abandonar parejas que en realidad no nos quieren y dejar de comprar objetos que tan solo llenan un espacio físico aumentando nuestro vacío emocional.

Cuando somos capaces de ver que la felicidad que nos puede proporcionar estar siempre sumando en nuestra vida es un espejismo, entonces estamos preparados para cambiar la perspectiva que hemos tenido hasta ahora sobre el mundo. Nos daremos cuenta de lo que no necesitamos, de lo que sobra, de lo que estorba. Sabremos decirle “adiós”.

En muchas ocasiones vemos como gente con mucho dinero se siente vacía o es infeliz. También observamos que aquellos que tienen más amigos en los momentos difíciles están solos y ... qué decir de quienes alardean de tener pareja, pero que siempre están en búsqueda de alguien que en verdad les haga sentir.

Al final, refugiarnos en la falsa seguridad que nos proporciona sumar nos hace apegarnos y fingir que estamos cómodos con una situación que no hace más que aumentar nuestro malestar. Un malestar que nos insta a dejar ir, a soltar la complejidad y abrazar la simplicidad. Porque todo puede ser mucho más sencillo. Sin embargo, en no pocas ocasiones buscamos lo retorcido, lo complejo, lo que al final nos hiere.

Aprender a restar no es solo despojarnos de todo aquello que está ocupando un espacio innecesario, sino también volver a recuperar el equilibrio que debería imperar en nuestra vida. Un equilibrio que nos haga sentir bien y felices. Aunque esto solo es posible si dejamos de aferrarnos a lo complejo y

empezamos a abrazar lo simple.

“Hemos perdido el contacto con la realidad, la simplicidad de la vida”

-Paulo Coelho-

Fuente: lamenteesmaravillosa.