



Esa tendencia a acumular, a tener más de lo que necesito... puedes cambiarla comenzando por moderar tus afanes

¿Verdad que es importante leer las señales? Las señales que te da la vida. Son lecciones que te regalan las personas sin pretenderlo: por algo que dicen, por un gesto... Hace pocos días, en un programa-concurso televisivo sobre moda, una famosa invitada explicó que le encantaban las camisas, que era una prenda que consideraba importante como fondo de armario.

-¿Como cuántas tienes?, insistió la presentadora.

-Muchas.

-¿Veinte, treinta?

La famosa respondió con total seguridad:

-¡Más de cien!

Si me hubiera hecho un *selfi*, habrían visto que el arco de mis cejas había subido dos pulgadas.

¡Más de cien camisas! Y me puse a echar cuentas. A dos centímetros por percha, es **un armario de 2 metros** solo para ellas. Calculen pantalones, blusas, faldas, vestidos... Imaginé por un momento la casa de la famosa como la de un catedrático que un día nos explicó que había alquilado el piso de enfrente del suyo para usarlo como biblioteca.

Cada uno decide en qué emplea sus recursos y de qué llena sus armarios.

Reconozco que vi más lógico que un catedrático tuviera una biblioteca enorme. Y a ese juicio se le unió el recuerdo de un becario con quien trabajé hace unos años. Siempre llevaba camisetas de algodón con mensaje, estampado, diseño especial... y casi nunca repetía. Iba **muy trendy**.

Un día, su jefa inmediata le preguntó cuántas camisetas de algodón tenía. Él respondió: "Yo nunca lavo, las uso y cuando se ensucian las tiro".

Unas veces la vida te enseña suavemente. Otras te da un bofetón que te deja mirando al Este. Lo de las camisas y camisetas no sé si es lo primero o lo segundo.

Controlar el afán desmedido

Acumulamos. No al estilo síndrome de Diógenes, pero acumulamos. **Compramos más de la cuenta:** por rebajas, porque nos apetece y queremos **poseerlo ya**, porque nos anima un mal día, porque nos acaban de ingresar la nómina, porque estamos en el mercadillo, porque es monísimo...

El espacio de casa **nos va enviando señales** pero, en vez de hacer caso, actuamos al revés. Cuando se emitió la serie "Sexo en Nueva York", decenas de miles de mujeres en todo el mundo **exigió un vestidor en su habitación como el de Carrie Bradshaw (Sarah Jessica Parker) y aquel año se dispararon los encargos de albañilería.**

¿De qué nos sirven las montañas de bienes materiales? ¿Qué vamos a hacer con ellos? ¿Ayudan a nuestra paz? ¿Nos transmiten calma? ¿Te genera bienestar comer de más? ¿Y hacerte 10 *selfis* al día? O, al contrario, ¿no produce cierto desasosiego ver que hemos despilfarrado ropa, comida, complementos? **Un parón para reflexionar** y la conclusión es clara: es mejor frenar.

La simplicidad hace más ligera la vida y da alas, lo contrario de la acumulación, que genera desorden, quita la paz y acaba por producir estrés.

Propósito de cambio: en qué consiste

Leer las señales nos ayuda a extraer el mensaje y **hacer un propósito de cambio.** En este caso, **vivir la sobriedad a partir de ahora.** Un escritor francés considera esto "una sabiduría". Se trata de **Gilhem**

Xerri, psicoanalista y biólogo médico, quien ha publicado el libro *“Prenez soin de votre âme”* (Cuiden de su alma. Pequeño tratado de ecología interior).

Xerri propone **quitar de tu vida lo superfluo, contentarse con lo necesario, apreciar la justa medida, alejarse de lo que pueda perturbar el alma y rompa el equilibrio espíritu-alma-cuerpo**. Entre los perturbadores, afirma, están la publicidad, el ruido, la erotización, la dictadura de la disponibilidad permanente, la sobreabundancia de lo material...

Amigos de la vida sobria y aplicaciones prácticas

Para Xerri, tres objetivos nos ayudarán a acercarnos a la vida sobria: **la lentitud, el silencio y al continuidad**. Y da como ejemplos: **hacer solo una cosa a la vez, no interrumpir una acción, darle a nuestro cerebro momentos de descanso intermedio, frenar el paso, aprender a decir no a múltiples solicitudes, consumir solo lo necesario, diferir los deseos compulsivos, otorgar al trabajo su categoría, escuchar el silencio en su habitación...**

Sobriedad significa, según el diccionario de la RAE, **“moderación, templanza”** y, en otro sentido, **“que no se bebe”**. Ya los romanos empleaban los dos sentidos en latín.

Y es que si uno bebe (es e-brio y no so-brio), es difícil que sepa controlarse en otros aspectos de su vida. La **inmoderación** será la tónica general de sus días. Es una bola de nieve que bien conocen los alcohólicos.

Ser moderado, en cambio, es ejercitarse continuamente en el arte del buen escultor: **va quitando lo que sobra hasta que de la persona solo queda lo esencial y se subraya lo importante**. Así se llega a la mejor versión de uno mismo. **No solo estamos hablando de ser sobrios en la comida y la bebida** sino de mucho más.

Trabajarse a uno mismo quitando cosas

¿Obtiene algún beneficio **quien se trabaja a sí mismo** para ser sobrio? Sigamos la comparación con el escultor y preguntémosnos si obtiene un beneficio al quitar de la pieza inicial aquello que sobra. Desde luego que mejora.

Miguel Ángel consiguió esculpir el **“Moisés”** y nosotros, poco a poco, viviendo una vida sobria, moderada, templada, conseguiremos que aflore un conjunto de bienes no solo para nosotros mismos sino también para quienes nos rodean y para la sociedad en su conjunto.

¿Y si la felicidad comienza por vivir de forma sobria?

Publicado: Martes, 27 Febrero 2018 01:46

Escrito por Dolors Massot

Comienza hoy a formular tus propósitos para vivir la vida sobriamente y descubrirás que acabas de activar el botón de **“reset”** en tu interior. Comienza la limpieza del disco duro..

Dolors Massot, en aleteia.org.