


PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 541	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 88%	
Femenina		Valor (€): 7.949,22	
Mensual	01/02/2009	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 86	Imagen: Si

dossier simplificar la vida



¿Es complicado vivir sencillamente?


Somos complejos por naturaleza: tendemos a acumular, crear necesidades artificiales y complicar las relaciones. Simplificar se convierte así en un arte difícil y delicado. Pero posible. Alcanzarlo –quien lo desee– pasa por recapacitar sobre dos verbos fundamentales: ser y tener.

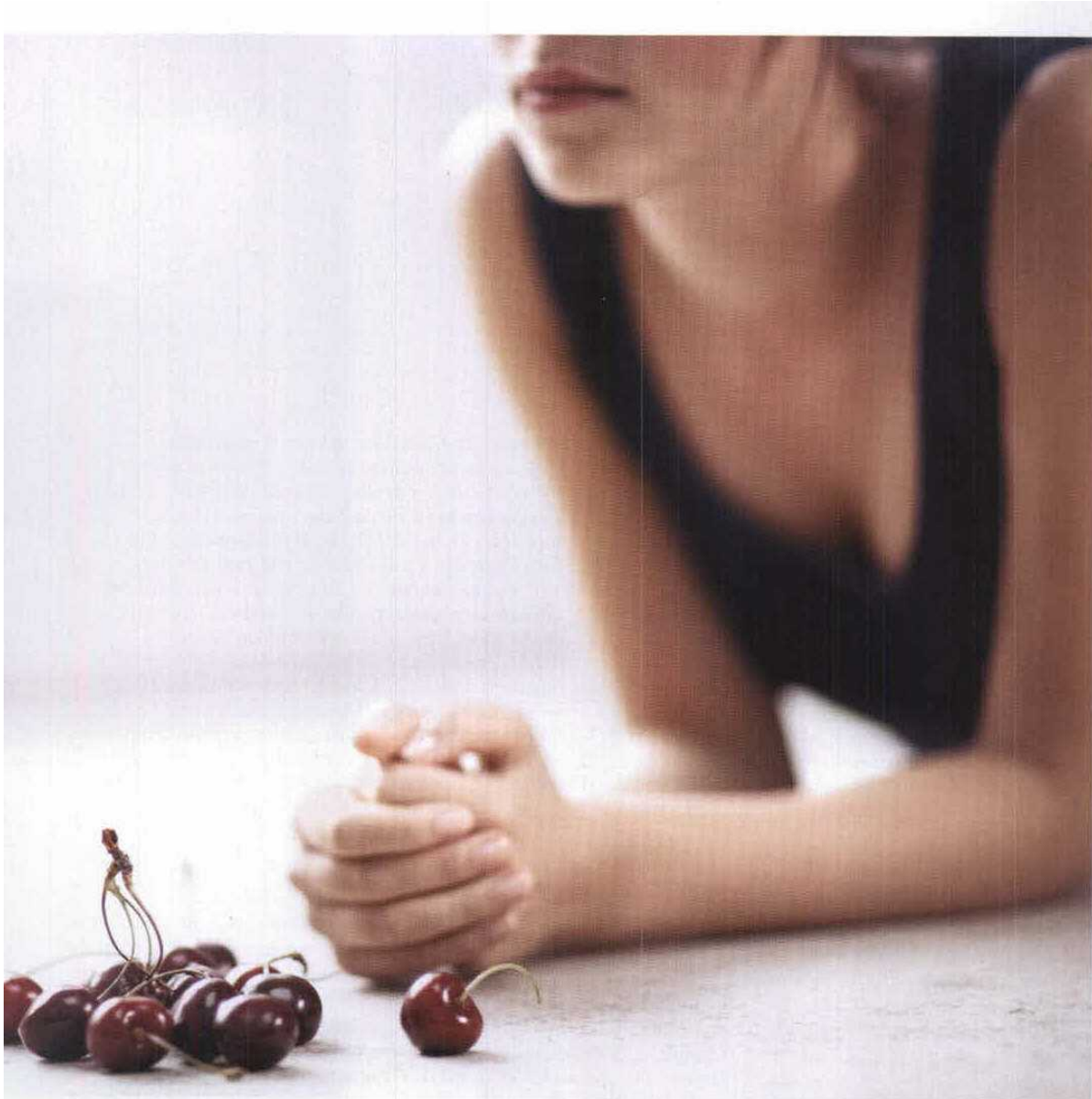
Mi hijo me propuso el otro día “un acertijo muy, muy difícil: una palabra con cinco ies”. Le di vueltas y vueltas, pero terminé rindiéndome. ¿La solución? “Difícilísimo”, me contestó con sonrisa de vencedor. Me había ido por las ramas pensando en todo tipo de palabras cuando la solución estaba ahí delante. Es una inercia que tenemos en todas las facetas de nuestra vida: nos complicamos. “Somos expertos en complicarnos y amargarnos la vida”, alerta el psiquiatra Benito Peral, autor de *Luz, más luz* (Desclée de Brouwer).

Es cierto que la vida no siempre es fácil, entiende Mónica Rodríguez

Zafra, profesora de la facultad de Psicología de la Uned y coautora de *Crecimiento personal* (D. de Brouwer): “Muchas veces nos encontramos situaciones muy complicadas ante las que poco podemos hacer para convertirlas en más sencillas. No obstante, y salvaguardando estos casos excepcionales, podemos descubrir en el día a día una impresionante cantidad de cosas y actos de los que podemos prescindir”.

La simplicidad abarca todos los pilares: material y relacional, mente y alma. Y podemos hacerlo. El más evidente es el material. Nos rodeamos de objetos que usamos poco y nada; de muchos de ellos no aprovechamos ni el 10 por ciento de las

PSYCHOLOGIES <small>España</small>	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 517	
Nacional	Femenina	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 84%
Mensual		01/02/2009	Valor (€): 7.588,64
			Valor Pág. (€): 9.000,00
			Página: 87
			Imagen: Si




Ni abundancia ni renuncia a todo; simplemente la medida justa, el equilibrio, la reflexión.

funciones porque no tenemos tiempo ni ganas para leer más instrucciones. Insaciables en deseos, sucumbimos con facilidad a las sirenas: aparatos inútiles con funciones complicadísimas, objetos que terminan perdidos en un cajón...

La crisis por la que estamos pasando puede ser un buen momento para simplificar y reflexionar sobre

dos sencillos verbos: ser y tener. Un buen ejercicio sería escribir una lista de todas las cosas materiales que nos rodean y no utilizamos y otra con las estrictamente necesarias. En esta línea, Rodríguez Zafra invita a, "por ejemplo, apuntar durante una semana el tiempo y dinero que dedicamos a ajustarnos a cánones de belleza circunstanciales

e incluso inalcanzables. En ello no solo invertimos tiempo y dinero, sino algo que nos roba mucha más energía y fuerza: una ingente cantidad de pensamientos y emociones. Todo este tiempo, dinero y fuerza psíquica podrían recuperarse con un acto muy simple: ¡aceptarnos tal y como somos! Estética a un lado, ¿cuánto esfuerzo requiere com- ■■■

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 532	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 86%	
Femenina		Valor (€): 7.812,33	
Mensual	01/02/2009	Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 88	Imagen: Si

dossier

simplificar la vida



Los pilares de una vida más ligera

El psiquiatra Benito Peral y la profesora de Psicología de la Uned Mónica Rodríguez Zafra avanzan algunas claves a tener en cuenta para simplificar el día a día.

■ **Relativizar.** Peral entiende que es fundamental priorizar, pero igual de importante es relativizar. “Le damos demasiada importancia a la mayoría de las cosas y hay muy pocas que realmente son importantes. Augusto Comte, padre del positivismo, decía que el único principio absoluto es que todo es relativo. Igualmente, para Oscar Wilde, la vida es demasiado importante para tomársela en serio”.

■ **Jerarquizar los valores.** Para Rodríguez Zafra, jerarquizar nuestros valores “ayuda a poner en su sitio lo que nos ocurra y a sentir lo bueno y valioso del quehacer diario”.

■ **Actuar congruentemente.** En opinión de la psicóloga, tras jerarquizar los valores y prioridades, fundamental es también “tener la valentía de actuar congruentemente”.

■ **Reírse.** Para el psiquiatra, el humor ayuda mucho.

“El jesuita Carlos Alemany dice que a Jesús se le olvidó una bienaventuranza, la de bienaventurados los que se ríen de sí mismos porque nunca les faltará motivos. El humor es bueno para no complicar las cosas y relativizarlas. Wilde decía que la vida era una tragedia si se miraba de cerca, pero una comedia fascinante si se tomaba cierta distancia”.

■ **Renunciar al perfeccionismo.** “Hay gente muy infeliz porque quiere hacer las cosas tan bien que acaba complicándose todo –señala Peral–. La perfección implica frustración. Renunciar al virus del perfeccionismo permite ser más flexible y tolerante y no complicarse tanto”.

Aligerar pensamientos, identificar los verdaderos deseos, no controlar todo, hacer renuncias, ser espontáneo o vivir el presente son otras claves que aportan los expertos. (Más consejos a aplicar en el día a día en páginas siguientes).

■ prar, por ejemplo, un coche de lujo? Es muy importante ser conscientes del precio que pagamos por las decisiones que tomamos”.

¿Somos prisioneros de lo superfluo? Benito Peral considera que sí: “Nunca hemos tenido tanto como ahora y hemos estado tan perdidos. Los avances científicos no se acompañan de un avance en hondura. Nos hemos creado una enorme cantidad de necesidades artificiales. Trabajamos muchísimo, pero eso nos complica la vida porque nos resta de otras facetas. Los pigmeos, por ejemplo, trabajan 300 horas al año y me temo que son más felices porque tienen menos necesidades”.

Sócrates decía: “Fijaos qué rico soy, cuántas cosas hay que no preciso”. No se trata de renunciar a

todo lo material para poder reconocer lo verdaderamente esencial en nuestras vidas. Tampoco tenemos que compartir los mismos deseos con los demás; somos seres únicos, cada uno con sus circunstancias, y el trabajo de cada uno es –si así lo desea– reflexionar sobre sus auténticas necesidades y deseos, sobre la vida que quiere vivir; hallar lo verdaderamente esencial para él y saborearlo. Buscando el equilibrio y ajustando los sueños a la realidad, lograremos evitar la frustración.

Mirar hacia nuestro interior

Otro campo donde nos complicamos es en las relaciones. Un relato publicado en *El arte de amargarse la vida* (Herder), de Paul Watzlawick, define esta forma de actuar y pen-

sar. La historia dice así: un señor se dispone a colgar un cuadro cuando se da cuenta de que no tiene martillo. Va a pedirlo al vecino, pero cuando llama al timbre se plantea: “¿Y si no me lo deja? El otro día no me saludó como habitualmente, yo creo que abriga algo contra mí, ¿cómo es posible que haya gente tan mala?”. Mientras, el vecino abre con un “qué tal, buenas tardes”, a lo que él le contesta: “Métase el martillo donde le quepa”.

La comunicación es una de las áreas donde más se observa ese “amargarnos la vida”. En opinión de Peral, “la comunicación la complicamos porque nos falta algo fundamental, la espontaneidad. El espontáneo no complica las cosas, se muestra como es. Dar la talla y una



buena imagen roba espontaneidad y complica todo". Para Mónica Rodríguez Zafra, que destaca el valor de relacionarnos desde lo que somos y no desde lo que queremos aparentar, "muchas veces complicamos nuestra vida hasta límites desorbitados con tal de no mirar hacia dentro. Todas esas complicaciones distraen el dolor de no ser perfectos, de no tener el mejor coche, de ser vulnerables... No nos paramos a pensar lo que verdaderamente nos está pasando y podemos pasar toda la vida engañándonos".

Una vía hacia la felicidad

Simplificar es un arte difícil y delicado. Cómo aligerar nuestro día a día, poner en orden nuestra vida y liberar nuestra mente. Uno de los primeros pasos es aceptarnos a nosotros mismos, entender que no lo controlamos todo y hacer renuncias personales. Pero merece la pena, está en juego nuestra felicidad. "La simplicidad -dice Dominique Loreau en *El arte de simplificar la vida*

Decir "no" a lo que es innecesario para cada uno pasa por conocerse.

(Urano)- enriquece y libera de prejuicios y restricciones". El psiquiatra comparte la misma opinión: "La sencillez es naturalidad, espontaneidad, soltura. El auténtico sabio hace lo complicado fácil; al contrario, el falso sabio convierte lo sencillo en complejo, utiliza un lenguaje oscuro porque solo si el agua está turbia, parece profunda sin serlo". Peral está convencido de que si la vida fuera más simple, "seríamos más felices. La felicidad no está en tener lo que se desea, sino en disfrutar de lo que se tiene y vivir el presente. El pasado no hay manera de cambiarlo y esperar siempre al mañana para ser feliz lleva a la ansiedad".

En eso mi hijo también me enseña. Confunde 10 euros con 1.000 y 15 días con una vida. Para ellos,

los niños, solo cuenta el aquí y ahora y el cómo se sienten a cada momento; en su mundo, las pequeñas cosas cobran un valor incommensurable. Ellos sí que saben, porque la auténtica simplicidad no es tener pocas cosas, sino ser sencillo desde el interior, lo que se refleja en el exterior. Simplemente eso.

ROSARIO REY

PARA LEER

El arte de amargarse la vida
P. Watzlawick. Herder. 10,80 €.

Las leyes de la simplicidad
J. Maeda. Gedisa. 15 €.

101 maneras de simplificar la vida
S. Olivier. Amat. 9,95 €.

El arte de complicarse la vida
A. L. Caballero. M. Roca. 15 €.