

# MENOS ES Más

Aligerar nuestra vida de objetos inútiles nos hará ganar espacio, tiempo y felicidad. No deberíamos ser esclavos de los artículos, ni comprar productos que no son necesarios. Por *Jenny Moix*. Ilustración de *José Luis Ágreda*.

**D**e tanto en tanto, la prensa nos inquieta con el descubrimiento de alguna vivienda donde los ocupantes, generalmente personas mayores, han convivido con una cantidad ingente de objetos inservibles, cachivaches, periódicos acumulados, basura... Son personas afectadas por el síndrome de Diógenes. Son los casos más conocidos, pero los menos típicos. La mayoría de las personas se limitan solamente a acumular objetos que no utilizan. Por ello, los expertos prefieren emplear el término de "acumuladores compulsivos".

Las patologías suelen ser exageraciones de comportamientos "normales". Siempre hay algo en ellas donde el resto nos sentimos identificados. ¿Cuántos objetos hay en nuestra casa que nunca utilizamos? Tenemos muchos *por si acaso*. "Este vestido que no me puedo abrochar no lo tiro, *por si acaso* adelgazo"; "la vieja tostadora no la reciclo, *por si acaso* la nueva un día se estropea"; "conservo este papel tan bonito *por si acaso* un día lo necesito para envolver un regalo"...

Al final, utilizamos muy pocos objetos para ese hipotético futuro. Lo más ridículo de nuestro comportamiento *por si acaso* es que a veces llega el día en que realmente ese trasto nos puede ser útil, ¡pero no nos acordamos que lo tenemos! porque está escondido entre miles de bártulos. Entre ellos, algunos pertenecen a la categoría de recuerdos significativos que queremos que nos acompañen el resto de nuestras vidas. Ejemplo: las facturas de la luz del año en el que nos casamos. No es que sean muy románticas, pero si las encontramos en un cajón, nuestro corazón puede resistirse a tirarlas porque, de alguna manera, forman parte de nuestra vida.



Lo que acumulamos en casa es un retrato de nuestro estado emocional. Las personas que han pasado hambre tienen tendencia a guardar alimentos por si vuelven a vivir algo parecido. Guardar de forma exagerada pensando en el futuro puede indicar un cierto miedo difuso a lo que vendrá. Vivir rodeados principalmente de recuerdos del pasado puede surgir de una nostalgia muy profunda que nos impide disfrutar del presente.

## Un ejemplo de sabiduría

Cuentan que un viajero fue a visitar a un sabio maestro. Su humilde morada se encontraba prácticamente vacía, solamente tenía una cama, un cuenco para la comida y poco más. El visitante observó sorprendido esa austeridad y le preguntó: "¿Cómo es que vive con tan poco?". A lo cual el sabio respondió: "Tú también vas con una mochila muy pequeña". Ante estas palabras, el viajero alegó: "Pero es que yo solo estoy de paso, estoy viajando", a lo cual el maestro añadió: "Yo también".

El estado de nuestra casa refleja nuestro estado emocional. Hay personas que al pasar por una época de confusión ordenan sus hogares. Al hacerlo, ordenan sus ideas porque durante ese proceso deben tomar decisiones. Si tiramos ese vestido que hace años que no nos entra, estamos aceptando nuestro peso. Si para dejar espacio nos desprendemos de esa colección de revistas que tanto nos costó completar, estamos cerrando una carpeta para abrir otra nueva.

Hay personas que no se atreven con algunos cajones, ni los abren. Es como aquellos que tienen fobia a los ascensores, la terapia implica subirse a uno. Para algunas personas, arreglar un cajón puede ser tan terapéutico como para otras subirse a un ascensor. No podemos consentir que ningún cajón se resista.

Quejarnos por falta de espacio en nuestras viviendas es común. Desprendernos de trastos es una ganancia que a la



## *“¿Cuántos objetos guardamos ‘por si acaso’? Es ridículo, porque nunca los utilizamos o ni siquiera recordamos tenerlos”*

mayoría nos irá bien. Ganaremos espacio y tiempo. Muchos de mis pacientes con dolor crónico, sobre todo mujeres, me cuentan que, como limpiar les aumenta el dolor, han decidido despejar las estanterías de adorno y quedarse con unos pocos. Sabia conclusión. No podemos ser esclavos de los ornamentos de nuestro hogar.

DESPRENDERNOS  
DE LOS TRASTOS INÚTILES

**“El hombre más rico del mundo es aquel que puede renunciar a la mayoría de las cosas”**

(Rabindranath Tagore)

Randy Frost, psicólogo especialista en “acumuladores compulsivos”, descubrió cómo estas personas suelen ser “hipersentimentales” en relación con sus bienes. Cada botón usado, cada bolígrafo vacío se siente como parte de la propia persona, de la propia historia. Tanto significado emocional poseen los objetos para ellos que se sienten imposibilitados para tirarlos.

A los que no sufrimos esta patología también nos cuesta tirar, porque un cachivache, para nosotros, es algo más. Por eso es útil pedir ayuda a algún amigo que nos haga ver que ese chirimbo es inútil. Lo hizo Maruja Torres y compartió la experiencia en las páginas de este dominical: “Es lo que me dijo mi amigo N. cuando estubo en casa ayudándome a desprenderme de lastre. –Nada como un cúter... Así que me senté a su lado y destruí parte de mis recuerdos, manías y agobios”.

Tirar no es fácil porque tenemos que luchar con la ligazón emocional y enfrentarnos a nuestras tendencias más ancestrales. Acaparar es innato a la evolución humana. Nuestra supervivencia como especie se ha visto muy ligada a nuestra capacidad de conservar alimentos. Los neurólogos John Blundell y Jac Herberg demostraron que el instinto de acumulación se origina en las zonas cerebrales subcorticales, filogenéticamente más antiguas. Para desprendernos de objetos existen recursos mentales que nos ayudan. Una amiga me comentaba que cuando ponía orden a su armario, era tajante. Si una prenda de ropa no se la había puesto en dos temporadas, se deshacía de ella.

Trasladarse de vivienda suele ser la mejor oportunidad para hacer limpieza a fondo porque normalmente los criterios para tirar suelen ser más rotundos. No vamos a envolver algo, transportarlo, desenvolverlo y guardarlo de nuevo si realmente pensamos que no nos va a servir para nada. Otro recurso mental puede consistir en pensar que eso que para nosotros es un libro ya leído, un pantalón que no nos ponemos nunca, un juguete con el que nuestros hijos ya no tienen edad para jugar, puede alegrar a otras personas.

NO ADQUIRIR OBJETOS  
QUE NO NECESITAMOS

**“Cuán numerosas son sin embargo las cosas que no necesito”**

(Sócrates, de paso por el mercado de Atenas)

No sirve desprendernos de objetos si al mismo tiempo adquirimos otros. Desgraciadamente, estamos programados para comprar. Pensamos que lo que está en el escaparate va a aumentar nuestra felicidad. Luego comprobamos que no, pero seguimos comprando empujados por esa sensación. El placer no se encuentra en el producto, sino en la misma conducta. Algunos estudios demuestran cómo se iluminan las áreas cerebrales ligadas a los circuitos de recompensa cuando vemos los objetos que compraremos.

Los casos más extremos son los compradores compulsivos, que adquieren constantemente cualquier tipo de artículo que no suelen ni estrenar y acaban arruinados. Se calcula que en España son unas 400.000 personas, mayoritariamente mujeres. Los que no somos compradores compulsivos podemos sentirnos identificados. Antes de quedarnos con algo, deberíamos preguntarnos: ¿realmente es necesario? ¿Cuánto espacio ocupará? ¿Supondrá tiempo su mantenimiento?

Otra pregunta indispensable es: ¿lo necesitamos o lo queremos para AHORA? Vemos un libro que nos parece interesante y lo compramos, pero resulta que ya hemos adquirido muchos de esta forma y lo ponemos encima del montón para que

espere su turno. No obstante, llega el verano, y esos libros que hemos acaparado durante el invierno no nos apetece leerlos, así que compramos otro que en este momento nos atrae más. Conclusión: los libros no desaparecen de las librerías, así que mejor ir comprándolos a medida que los leemos. Y eso lo podemos aplicar a todo. Como los productos electrónicos.

Estamos en una sociedad en la que, aunque no compremos, los objetos se nos pueden acumular igual. Resulta que los tarros del yogur vienen decorados de tal forma que nos da no sé qué tirarlos, la caja del regalo es tan bonita como el propio obsequio, el jabón del hotel nos resulta imposible no llevárnoslo... Pensemos que todo lo que acopiamos lo vamos metiendo en una especie de mochila imaginaria y quizá el peso que sentimos nos disuade de nuestro comportamiento recolector. Descarguemos todo lo que podamos nuestra mochila, soltemos lastre y nos sentiremos más livianos. ●



### SABER VIVIR CON POCO

#### 1. PELÍCULAS

– ‘Up’, de Pete Docter.

– ‘Up in the air’, de Jason Reitman.

#### 2. LIBROS

– ‘Menos es más... Disfrútalo’, de Michael Simperl. Urano, 2006.