



Minimalismo emocional

**Elimina el sufrimiento
de tu vida**

Anna Fargas

Luciérnaga

Anna Fargas

Minimalismo emocional

Elimina el sufrimiento de tu vida



Ediciones
Luciérnaga

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Anna Fargas Galindo, 2023.

© de las ilustraciones de cubierta: Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: marzo de 2024

© Edicions 62, S.A., 2024

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-19996-16-9

Depósito legal: B. 19.623-2023

Impreso en España – *Printed in Spain*



SUMARIO

<i>Entre piedras y suspiros</i>	9
<i>Todo es más fácil</i>	11
1. Declaración de intenciones	15
2. ¿Por qué sufres?	25
3. El minimalismo emocional	35
4. Identifica las piedras de tu mochila	45
5. Herramientas para el cambio	369
6. Decálogo para una buena vida	381
7. Conclusiones	385
<i>Bibliografía</i>	391
<i>Agradecimientos</i>	395

DECLARACIÓN DE INTENCIONES

Hace años que me hago la misma pregunta: ¿es posible dejar de sufrir? Y con *sufrir* no me refiero a aquello que nos pasa ante un acontecimiento doloroso de la vida; con *sufrimiento* me refiero a esa sensación insoportable que se prolonga en el tiempo y te impide vivir en paz. Una sensación que, por un lado, me parece indestructible y, por otro, siento que es totalmente evitable.

Si lo has experimentado en tu vida, sabrás de lo que estoy hablando. Pienso en ese sentimiento inútil que te bloquea, te amarga y te impide sonreír. Me refiero a una nube espesa que condiciona tu alegría. Sí, sí, a eso. Hablo de ese sufrimiento que te machaca en silencio día tras día. Ese sufrimiento que hace que no puedas estar del todo contenta con tu vida. Ese sufrimiento que te recuerda cada día lo imperfecta que eres. Ese no sé qué imposible de explicar que se traduce en un vacío interior inmenso. Eso. Ese.

Entonces, llega Buda y te dice aquello de que «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional», y dices: «Ah, pues, vale. O sea, que ¿todo esto que vivo a diario lo provocho yo y podría evitarlo?».

Y... ¡Booom!

Te diriges al Buda de tu mente en tono desafiante: «¿Me estás diciendo que sufro porque quiero?».

¡Booom! ¡Booom!

Es decir, ¿que vivir en paz y armonía solamente depende de mí?

¡Booom! ¡Booom! ¡Booom!

Y, así, entre explosión y explosión, estoy aquí, escribiendo estas líneas. Porque sufrir, he sufrido mucho. Sufro yo, sufren mis clientas y veo sufrir a muchísima gente a mi alrededor. Pensaba que los hombres no sufrían, pero, mira, también sufren. Total, que aquí somos muchas las que sufrimos, y esto no puede ser.

Porque si realmente dejar de sufrir depende de ti, ¿no crees que deberías hacer todo lo posible para dejar de hacerlo? Y aquí es justo donde empieza la historia de este libro y mi interés por encontrar una manera de eliminar el sufrimiento.

Mira, tanto tú como yo llegamos a este mundo con una mochila. Una mochila que, al principio, es ligera, porque está vacía y lista para ser llenada de recuerdos bonitos, experiencias y aprendizajes. Llenas de ilusión, vemos esta mochila como un tesoro, un contenedor lleno de posibilidades y aventuras por venir. Pero a medida que vamos creciendo y avanzando en nuestro camino, algo curioso sucede. Esa mochila, poco a poco, empieza a cargarse y a pesar. Esa mochila que querías llenar de cosas bonitas, poco a poco se va llenando de unas..., digámosle, piedras. Unas piedras que, sin darte cuenta, van pesando y condicionando tu personalidad, en forma de creencias limitantes, pensamientos negativos, hábitos tóxicos, emociones aflitivas o conductas que, sin darte cuenta, se han colado en tu vida y te van alejando de tus objetivos, aumentando así tu sufrimiento.

Entonces, llega un día en el que te das cuenta. Te das cuenta de que la mochila que estás llevando, esta mochila

que pesa tanto, esta carga que sientes en tu espalda es tuya. Y, aunque te empeñas en creer que la causa de tu sufrimiento está fuera, no es verdad. Porque esta mochila es tuya, y como es tuya, de ti depende seguir llenándola o vaciarla. De ti depende todo lo que entra y sale de ella. Sí, de ti.

Hace años que leo sobre el tema. Quizá no sobre el sufrimiento en concreto, pero sí sobre creencias limitantes, pensamientos negativos, sobre el poder que ejerce nuestra mente en nuestro cuerpo y, sobre todo, lo relacionado con nuestro mundo emocional y las posibles causas del sufrimiento. Y si tengo algo claro es que dejar de sufrir es posible, aunque yo no lo haya conseguido del todo, aún.

Entre lecturas, reflexiones eternas, preguntas sin respuesta y noches en vela, observé que ir por la vida pretendiendo eliminar el sufrimiento, así, a lo loco, era demasiado ambicioso. De repente, no puedes tirar la mochila que llevas arrastrando durante años a la basura. Pensar así sería muy naíf, por lo que, quizá, en lugar de querer eliminarlo de una vez, podría abordarlo por separado, troceándolo en las partes más pequeñas posibles. Mmm, interesante.

Así estaba, pensando en fragmentar el sufrimiento. Y ¿cómo lo haría? Pues, muy sencillo, empezaría por identificar aquello que realmente pesaba en la mochila. Primero revisaría la mía, después las de mis clientas, mi entorno, y así sucesivamente, hasta hacer una recopilación de piedras que fuese lo suficientemente representativa para que todas las personas que leyesen mi libro pudiesen encontrar aquellas que pesaban en su mochila. Porque lo que me pesa a mí no tiene nada que ver con lo que te pesa a ti, o sí.

Yo lo tenía muy claro: quería vaciar mi mochila. Lo tenía y lo tengo muy claro. ¿Por qué? Porque entendí que dejar de sufrir era posible. Al contrario de lo que creía al inicio, descubrí que había mucha gente que no sufría. Entonces reflexioné: si ellos podían no sufrir, ¿por qué no iba a poder yo? Y lo repetí tantas veces como pude: si otros pueden, ¿por qué no voy a poder yo?

Siguiendo con esta metáfora, entendí que yo sufría porque iba por la vida con una mochila cargada de piedras que me estaban pesando cada vez más. Por si no lo sabes, soy una acumuladora nata, de cosas, de libros, de libretas, de bolis, de pensamientos, de papeles, de... ¿piedras?, también. Acumulaba y acumulaba hasta que encontré la solución que estaba buscando: aplicar los fundamentos del minimalismo en mi vida. Un camino de largo recorrido, dicho sea de paso.

¿Y si aplico los principios del minimalismo en mi mundo emocional? Si el minimalismo se centra en simplificar y reducir al mínimo el consumo de bienes materiales para poder enfocarse en lo esencial y encontrar la felicidad en las cosas más simples, podía extrapolarlo al mundo emocional con el que tanto me costaba lidiar.

Así se abrió un ventanal enorme, lleno de esperanza y aire fresco, el del minimalismo emocional. Un proceso que consiste, básicamente, en abrir la mochila, examinar su contenido y decidir conscientemente si quieres llevar a cuestas lo que hay dentro o no.

Pues ya lo tenía todo para empezar mi viaje. Un viaje que ahora te propongo a ti. Un viaje hacia tu interior. Un viaje liberador, transformador y emocionante. Un viaje sin

excusas en el que todo es posible. Y con todo me refiero a todo.

Es verdad que la vida es frágil, que el ambiente está muy revolucionado y que nos faltan referentes. Y también es verdad que nada es como nos lo habían contado. Pero también es cierto que todo depende de dónde pongas el foco, que tu actitud depende de ti y que eres el resultado de lo que piensas.

Muchas clientas llegan a mí, profundamente agobiadas, diciéndome que sufren y no saben por qué. Vienen diciéndome que, aparentemente, lo tienen todo, pero que no son felices, que tienen un vacío interior enorme, una carga pesadísima que no saben identificar ni explicar y que sufren sin entender por qué. Después de una sesión exploratoria y algunos encuentros más, descubrimos que su mochila está llena de piedras que, sin querer, han ido acumulando a lo largo de los años y empiezan ya a pesar demasiado.

Tendemos a vivir desesperadas por cumplir grandes objetivos y esperando encontrar la felicidad, intentando conseguir aquello que nos falta o lo que nos han dicho que son los grandes objetivos de la vida: la familia, el trabajo, una bonita casa, un coche, una pareja o tener hijos. Cuando sufrimos, lo primero que hacemos es fijarnos en alguno de estos aspectos y, ¿qué pasa?, que hay muchas personas que tienen una familia bonita, un buen trabajo y una relación de pareja estable y, aun así, no se sienten felices.

Esto conlleva una carga de sufrimiento mucho más grande porque entra en contradicción con lo que les han dicho que se suponía que era la felicidad. Cuántas clientas llegan a mí diciéndome: «Si lo tengo todo, ¿por qué no soy feliz?».

Y suman, además, una carga de culpa y frustración a su no felicidad, es decir, sufrimiento.

De esta inquietud surge la necesidad de escribir este libro. Porque la vida está llena de pequeños momentos, detalles, comportamientos, hábitos o pensamientos que juegan un papel fundamental en tu camino hacia la felicidad. Aunque no te des cuenta, tu vida está llena de pequeñas cosas, a menudo invisibles o imperceptibles, que tienen el poder de afectarte profundamente. Son cosas que, a simple vista, tal vez no te parezcan dañinas, pero pueden convertirse en piedras si las sostienes demasiado o no las transformas a tiempo.

Imagina que tienes un trabajo de lujo, una familia ideal y una pareja que responde a todo lo que siempre has deseado, pero, aun así, te pasas el día pensando que todo esto se terminará, te comparas con quien crees que es más feliz que tú todo el tiempo y, además, vives en un continuo ciclo de autoexigencia y perfeccionismo. ¿Crees que una persona puede ser feliz y vivir libre de sufrimiento con un cuadro así? Te lo digo yo: es imposible.

Como *coach* y mujer sufridora, me gustaría ser tu guía en este viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal para mostrarte que hay un camino hacia la liberación. Un camino en el que es posible soltar aquello que te pesa, bloquea y limita en la vida, si sabes identificarlo. Un camino en el que puedes aprender a vivir de una manera más libre y auténtica.

A lo largo de este libro, te presentaré ochenta y cinco piedras que podrían estar pesando en tu mochila. Ochenta y cinco piedras que he identificado en mi propia experien-

cia y con la observación de mis clientas, amigos, compañeros de trabajo y familiares. Ochenta y cinco piedras que sirven para facilitar tu trabajo de identificar aquello que puede estar causando tu sufrimiento.

Y puede que este sea consecuencia de una piedra, de la unión de muchas o de la unión de pocas, no lo sé, porque es algo que solamente podrás descubrir tú leyendo este libro y haciendo los ejercicios que te proponga. Quiero que entiendas que la vida que vives puede ser el resultado de las piedras que estás cargando. Por eso es necesario que veas cada una de ellas con autocompasión y espíritu crítico, porque comprender cómo interactúan es la clave para abordar las raíces de tu sufrimiento, aplicar el minimalismo y trabajar hacia tu bienestar emocional.

Mi objetivo con este libro es ayudarte a identificar todas las piedras que cargas, invisibles a tus ojos, para que puedas vaciar tu mochila y liberarte del sufrimiento. No obstante, quiero que sepas que el camino no será fácil, ya que algunas piedras serán más fáciles de identificar —y de eliminar— que otras. Para ello es necesario que pongas el foco en ti. Pero recuerda: yo estaré aquí contigo en cada paso del camino, guiándote, apoyándote y, sobre todo, creyendo en ti. Porque sé que tú puedes hacerlo. Sé que tienes la fuerza y el coraje para enfrentarte a tus miedos, salir de tu zona de confort y liberarte del sufrimiento.

Y, dicho esto, quiero que sepas que, si algo me caracteriza, es mi capacidad por hacer fácil lo difícil. Así que, manos a la obra, porque para emprender la transformación personal que te propongo, es crucial abordar el proceso con una mente abierta y comprometida. La identificación,

autoconocimiento y reflexión son componentes esenciales para entender nuestras cargas emocionales y prepararnos para la acción.

Antes de entrar en materia, quiero que elijas una bolsa que represente la mochila de la que te he estado hablando. Una vez que la tengas, recoge ochenta y cinco piedras de diferentes tamaños. Bueno, mejor noventa. Tienen que ser piedras sobre las que puedas escribir. Además, vas a necesitar un rotulador permanente. La idea es que cada piedra represente una de las propuestas que te hago en los ochenta y cinco apartados, por lo que utilizarás el marcador para escribir en cada una de ellas el nombre que corresponda a esa carga, y elegirás el tamaño de la piedra que mejor refleje su peso en tu vida. Sé que esto puede provocarte pereza, pero piensa que dar una representación física a las causas de tu sufrimiento te permitirá tomar más conciencia de las fuentes específicas de este. Además, al manipular las piedras, puedes experimentar una liberación emocional que te ayude en el proceso de eliminarlas.

Ahora elige una libreta que te guste. Esta será tu compañera de viaje en el proceso de reflexión. A medida que identifiques y nombres las cargas representadas por las piedras, usa la libreta para anotar pensamientos, reflexiones y posibles estrategias para abordarlas. Si prefieres no recoger piedras físicas, dibújalas en la libreta al final de cada capítulo. Recogerlas físicamente, sin embargo, fomenta la conciencia y visualización de tus cargas, mientras la libreta se convierte en un refugio seguro para el análisis y planificación.

Quizá sientes que reclamo demasiado, quizá te gusta la idea que te propongo, quizá dejes este libro antes de empe-

zar, pero, si quieres seguir, solamente te pido una cosa: confía en mí.

Realizar los ejercicios es muy importante porque implica una actividad física y mental más profunda. Al hacerlo, tu mente se involucrará más activamente y esto se traducirá en una mayor implicación de las áreas cerebrales relacionadas con la acción y la toma de decisiones. Además, al practicar el ejercicio, simularás mentalmente la experiencia de eliminar la piedra, con lo que tu cerebro empezará un proceso de acompañamiento que será crucial.

Te invito a emprender este viaje conmigo. Juntas, juntos o *juntas*¹ exploraremos las piedras que has estado cargando y descubrirás cómo liberarte de ellas, poco a poco, sin prisa y encontrando la receta que te funcione.

El zapato que le queda bien a una persona le aprieta a otra; no existe una receta de vida que funcione para todos.

CARL GUSTAV JUNG

Trabaja para encontrar la tuya.

ANNA FARGAS

¿Estás lista para abrir tu mochila y comenzar tu viaje hacia la liberación? ¡Empezamos!

1. El libro está escrito en femenino, dirigido a la *persona* que lo lea.