



El Secreto de esa permanente sensación de Insatisfacción.

Psicología, 20/06/2019



“NO
TENGO
NINGÚN
PROBLEMA
PERO...
ALGO
FALLA”,
¿Te
suena?.

¿Te
suena
esa
sensación
de que
por

muchas piezas que tengas colocadas en el puzle, siempre falta una? ¿Ese huequecito que no acaba de completarse por más que busques la forma de rellenarlo? ¿Esa permanente sensación de insatisfacción?

¿Te suena la sensación de vacío y miedo, que aparece al alejarte del bullicio y quedarte sol@?

Como si algo no acabase de estar en su sitio...

Es difícil definirlo y al intentarlo decimos “no sé... lo tengo todo, pero... falta algo”. Y como no sabemos hacia donde buscar, llenamos nuestras vidas de más y más cosas, que en breve necesitaremos reemplazar porque no son la pieza del puzle que te falta perdurando la sensación de insatisfacción.

¿Y si estamos buscando en la dirección equivocada?

VIVIMOS EN LA ERA DEL LUJO. No obstante la insatisfacción perdura... Mira a tu alrededor y contempla los objetos que te rodean. Tu ordenador, tu móvil, el sillón en el que estás sentad@, tal vez el asiento del metro en el que te desplazas, las zapatillas específicas para ir a correr, o las específicas para ir al gimnasio, el calefactor que te calienta los pies en el trabajo, o el vaso de agua que tu nevera enfría a 3º.

Imaginariamente, hazlo desaparecer todo, y sitúate frotando dos trozos de piedra para que prenda un manojito de hierba seca y así poder hacer tu comida de hoy. Imagínate sorbiendo sopa de un mismo plato compartido entre los miembros de tu familia, o lanzando por la ventana el contenido de tu orinal. Imagínate lavando con ceniza u orina tus dos únicos vestidos. Recogiendo agua de un arroyo en invierno y caminando cargad@ con ella durante algunos kilómetros para llevarla a casa.

Así se vivía aquí hace siglos y por desgracia también hoy en muchos puntos del planeta. Si puedes imaginarlo y comparas ambas situaciones, entonces estarás de acuerdo conmigo. **Hoy día tú y yo, vivimos en pleno lujo.** Sólo mirando a tu alrededor verás que tienes todo cuanto puedes necesitar para que en este momento tu vida sea más cómoda.

COLECCIONAMOS EXPERIENCIAS. En nuestra sociedad occidental el desarrollo ha sido de vértigo. Pero no sólo a nivel material. **También a nivel de experiencias tenemos ya todo un repertorio extensísimo vivido, creyendo que cuantas más experiencias, más cerca estaremos de lo que es vivir en plenitud.**

Esclav@s de reloj y enlazando actividad con actividad, llenamos todo nuestro tiempo con múltiples ocupaciones. Hacemos de todo; nos apuntamos a todos los talleres, jugamos todos los deportes, vamos a todos los eventos, aprendemos todos los idiomas, evitando quedarnos quiet@s, porque nos han dicho que la Hiperactividad es sinónimo de Vida, y la Quietud de No-Vida.

Pero si lo tenemos todo... abundancia material, desarrollo tecnológico y tantas experiencias sensitivas como deseamos... **¿porqué seguimos teniendo esa sensación de “sed”?** ¿Porqué seguimos sintiendo que algo está incompleto? ¿Y si estamos equivocando la dirección de la búsqueda?

LA VERDADERA FUENTE DE LA INSATISFACCIÓN En los tiempos a los que me refería en párrafos anteriores el desarrollo interior estaba muy lejos de las inquietudes diarias, puesto que la prioridad era la subsistencia, la seguridad o la libertad.

Pero sanadas esas carencias, sigue quedando una parcela a la que no nos hemos preocupado en atender; **Nuestra mente y nuestras emociones.**

Y es por eso que ahora hemos comenzado a buscar dentro lo que no encontramos fuera.

No hay más que ver la infinitud de terapias, cursos, y talleres de todo tipo que se están desarrollando para dar respuesta a una

demanda cada vez mayor. **La del trabajo interior.**

Meditación, Atención plena, Despertar de la Conciencia; son una puerta a un espacio interior en el que puedes encontrar una pieza importante para completar ese algo que falta aun cuando lo tienes todo.

Si este tema es de tu interés, te invito a que visites mi blog:

<https://www.rincondesilencio.com/blog/>