

El Peso de Menos: Por Qué el Minimalismo Podría Ser Lo Más Honesto Que Hagas

Autor: Astrid Craig

Editor: Mindfulness

Colaboradores Semanales: Minimalismo

Coeditores: Jaedalynn Hall, Kelsey Ericah Ang, y Hailey De Fremery

Por Astrid Craig

Hay una extraña paz en deshacerse de las cosas.

No el tipo dramático, cinematográfico en el que alguien tira la sudadera de su ex al fuego mientras grita las letras de Olivia Rodrigo en la noche. Me refiero al tipo tranquilo, el que no publicas. Como cerrar una pestaña en tu computadora que ha estado abierta durante semanas. Como finalmente borrar un número que aún hace que tu corazón se caiga cuando aparece. Como donar el vestido que juraste que usarías nuevamente pero nunca lo hiciste, porque has superado tanto el atuendo como la versión de ti mismo que lo compró.

El minimalismo no siempre es lo que pensamos que es. No se trata de reducir tu vida a cuatro paredes blancas y una sola succulenta en el alféizar de una ventana. No se trata

de quién puede poseer menos o quién puede hacer que su habitación se vea más como un catálogo de Muji. Eso es minimalismo estético—y claro, tiene su lugar. Pero estoy hablando de minimalismo emocional. Minimalismo mental. El tipo que se siente como una respiración después de haber estado sujetando tu pecho durante demasiado tiempo.

Porque, si somos honestos, la mayoría de nosotros estamos agotados de nuestras propias vidas.

Llevamos demasiado. Decimos sí a todo. Mantenemos a las personas cerca por hábito, no por conexión. Nuestros teléfonos están desordenados. Nuestras habitaciones están desordenadas. Nuestras mentes están desordenadas. Y la mitad del tiempo, ni siquiera lo notamos—porque el estar ocupado se ha convertido en nuestra base. Pero estar ocupado no es lo mismo que estar satisfecho. Y tener más no es lo mismo que tener significado.

No llegué al minimalismo por elección. Llegué a él por agotamiento.

Hubo un momento en el que mi vida se sentía demasiado ruidosa. Demasiado llena de cosas, planes, personas y ruido. Cada vez que abría mi armario, me sentía abrumada. Cada vez que me desplazaba por las redes sociales, me sentía vacía. Cada vez que alguien me preguntaba, “¿Cómo has estado?” Tenía que mentir—porque la verdad era que ni siquiera lo sabía. Había perdido el rumbo entre mis recordatorios en el calendario y la presión por “mantenerme al día.”

Así que comencé a dejar ir. No todo de una vez. No de forma dramática. Solo pieza por pieza.

Limpié mi armario, no para seguir una moda, sino porque me di cuenta de que estaba aferrándome a atuendos de versiones de mí misma que ya no existían. Silencié a personas en Instagram que me hacían sentir más insegura que inspirada. Dejé de mandar mensajes a personas que solo me contactaban cuando necesitaban algo. Y lo más doloroso—dejé de actuar. Dejé de intentar ser la más interesante, la más querida, la más “organizada.” Simplemente... dejé que estuviera bien no ser tanto.

Y lo que encontré me sorprendió. Debajo de todo el desorden, seguía estando aquí.

Solo... más ligera.

El minimalismo, en su esencia, se trata de honestidad. Te pregunta qué realmente te está sirviendo. Te pregunta que nombres lo que realmente valoras—no solo lo que estás acostumbrado. Y eso es difícil. Porque nos han enseñado a asociar más con mejor. Más seguidores. Más ropa. Más planes. Más pruebas de que eres digno.

Pero, ¿y si la prueba de tu valía no estuviera en lo que tienes, sino en lo que ya no necesitas?

La verdad es que dejar ir es aterrador. Nos aferramos a cosas. Asignamos valor a relaciones, incluso cuando nos hacen daño. Tememos al vacío, por lo que llenamos cada rincón de nuestras vidas—aunque lo que estamos llenando nos haga sentir vacíos. Pero el silencio no tiene que ser aterrador. El vacío no tiene que significar soledad. A veces solo significa espacio. Espacio para respirar. Espacio para pensar. Espacio para finalmente volver a oírte a ti mismo.

Una de las cosas más liberadoras que me enseñó el minimalismo es esto: no tienes que ganarte el descanso. No tienes que ser productivo todo el tiempo. No necesitas tener tu vida resuelta a los 22 años. No necesitas una rutina matutina de 10 pasos, un vestuario de diseñador, o un carrito de destacados que impresione a los extraños. Solo necesitas volver a lo que importa.

Y tal vez eso sean cinco personas que te hacen sentir seguro. Tal vez sean tres pasatiempos que realmente te traen paz. Tal vez sea una habitación, limpia y tranquila, donde puedas llorar si lo necesitas, sin disculparte por el desorden.

No estoy diciendo que el minimalismo sea una cura para todo. La vida siempre será desordenada. Habrá días en los que te sentirás pesado nuevamente. Días en los que el ruido del mundo se infiltra otra vez. Días en los que sentirás la tentación de llenar el silencio solo para no tener que enfrentar lo que hay debajo.

Pero en esos días, recordarás: ya lo has hecho antes. Has dejado ir lo que no te servía. Has elegido a ti mismo, incluso cuando era incómodo. Has honrado tu paz por encima de tu rendimiento.

Eso es lo que hace que el minimalismo sea poderoso. No se trata solo de lo que eliminas, se trata de lo que haces espacio para recibir.

Así que tal vez hoy, el minimalismo se vea como decir no sin culpa. O dejar tu teléfono por una hora. O elegir no explicarte. O limpiar tu habitación—no por la estética, sino porque mereces un espacio que no te grite cuando entras.

Tal vez signifique escribir una lista de lo que no hacer, en lugar de una lista de tareas. No revises la página de tu ex. No aceptes ese plan solo porque te sientas obligado. No sigas guardando cosas que te pesan solo porque son familiares.

Déjate viajar más ligero.

Porque el peso del “más” no es solo físico. Vive en tu mente. En tu agenda. En tus expectativas. Y cuando empieces a liberarlo, incluso de a poco, sentirás algo cambiar.

Sentirás el peso de menos.

Y de alguna manera, eso se siente como lo más honesto que has hecho en mucho tiempo.
