

Pequeñas adicciones

escrito por Esteban Perez

Si nos hiciéramos conscientes del poder que tienen algunas acciones sobre nosotros, nos daríamos cuenta la cantidad de libertad a la que estamos renunciando. Y me refiero es a esas pequeñas adicciones diarias que damos por sentadas, pero que tienen un impacto gigante en nuestra vida. Ese tipo de adicciones que incluso se toman como inofensivas o incluso positivas, pues ya hacen parte de lo que somos como sociedad y casi que son los pilares de nuestros comportamientos.

Un ejemplo clarísimo es el uso de la tecnología y las redes sociales. Lo que ha generado un nuevo estado por defecto, en el cual estar usando el celular en esos tiempos muertos, es la única forma de «entretener» nuestra mente. Nos volvemos presas del impulso que nos lleva a tener que estar revisando conversaciones, estados, historias y novedades. Cada notificación que llega es como una invitación imposible de ignorar. De lo contrario estaríamos desactualizados, aburridos o perdidos, ¿pero es tan así?

También creo que hay una epidemia de adicción a la comodidad, a esa necesidad de siempre estar en las mejores condiciones posibles y hacer todo lo necesario para evitar todo aquello que pueda arremeter contra ella. No digo que no sea bueno intentar estar bien y disfrutar de las buenas cosas de la vida. Pero cuando eso se vuelve una obsesión, creo que se desenvuelve en un problema que lo único que produce es debilidad y superficialidad.

Y como toda adicción, cada vez es más difícil que genere el mismo nivel de satisfacción, por lo que hay que consumir más y más. Eso lo saben las empresas que crean estos productos y servicios. Por eso están creados así.

Creo que cada persona tiene aquellas cosas, situaciones o condiciones que le hacen sentirse en control, pero que realmente está siendo controlada por ellas, al tener ese componente adictivo. Si logramos identificarlo, podemos caminar hacia la libertad que tanto soñamos, pero

que está mucho más presente de la vida diaria de lo que imaginamos.

Solo basta hacer una revisión consciente de cómo estamos viviendo y a qué tipo de libertades estamos renunciando. Y también aprender a disfrutar de las cosas más simples de la vida, de los pequeños detalles, de lo que nos hace parte de este planeta, lo que nos hace humanos.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>