



Simplicidad voluntaria: cambiando con los tiempos

Cecile Andrews

Educadora comunitaria y profesora en Seattle University¹

Las cosas han cambiado mucho desde 1997 cuando publiqué mi primer libro sobre simplicidad voluntaria.² En esos días dominaban los debates sobre la reducción del consumismo –cómo ahorrar dinero consumiendo menos. Por supuesto, algunas personas – muchas, realmente– pensaban que hablábamos de cómo hacer limpieza en nuestros atestados armarios y quedaron decepcionados cuando vieron que nos referíamos a reducir nuestro consumismo en favor del medio ambiente.

Nos veían como una especie de movimiento sombrío y desagradable que negaba cosas a la gente y mataba su diversión. A un nivel, la gente se sentía atraída, pero sólo por un sentido del deber. No veían la simplicidad como algo divertido.

Actualmente, la idea de simplicidad es mucho más compleja. Por resumirlo –aunque con suficiente precisión–, concibo la *simplicidad voluntaria* como una forma de ‘vida con conciencia’. Se refiere a hacer elecciones conscientes en relación al efecto de las decisiones sobre el bienestar de las personas y del planeta.

En otras palabras, examinar de cerca cómo vivimos y preguntarnos si eso es lo que queremos elegir, o si es un tipo de vida que llevamos por rutina, simplemente adaptándonos a la cultura convencional. Si decides cuestionarte tu vida, estas inspiradoras palabras de Thoreau pueden ayudarte:

«Me fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente, hacer frente solo a los hechos esenciales de la vida y ver si podría aprender de lo que me tenía que enseñar para no descubrir en el momento de mi muerte que no había vivido. No deseaba vivir lo que no era vida. La vida

¹ Cecile Andrews es autora de varios libros sobre simplicidad voluntaria y es una de las principales líderes del movimiento en transición en EEUU. Ella y su marido son los fundadores de la ecoaldea Phinney en Seattle (Oregón, EEUU).

² *Voluntary Simplicity — Circle of Simplicity: Return to the Good Life*, Harpers Collins, 1998.

es un tesoro. No quería practicar la resignación, a menos que fuera estrictamente necesario. Quería vivir intensamente, absorber todo el jugo a la vida...».³

En otras palabras –mis palabras, mucho más mundanas–, la vida tiene un abanico increíble de posibilidades y muchos no estamos viviendo tan plenamente como podríamos. El primer paso es pararse a reflexionar y elegir conscientemente cómo queremos vivir.

Esto significa que la idea de simplicidad es mucho más grande de lo que pensábamos en 1997. En 2006 escribí mi segundo libro, *Slow is Beautiful: New Visions of Community, Leisure, and Joie de Vivre* [Nuevas visiones de la comunidad, el ocio y el 'gozo de vivir']. Hablaba de aprender a desacelerar y disfrutar la vida, 'extrayendo todo el jugo de la vida', como dijo Thoreau. También hablaba de las necesitadas políticas para acortar el tiempo de trabajo –EEUU no contempla las figuras de baja de salud, vacaciones o permiso de paternidad/ maternidad. Simplemente trabajamos hasta reventar.

La nueva simplicidad

El anterior concepto de simplicidad era diferente. Anteriormente nos enfocábamos exclusivamente en acciones individuales. Sin embargo, empezamos a darnos cuenta que nadie puede vivir de forma simple por su cuenta: necesitábamos cambios de políticas más amplios.

En 2009 edité un conjunto de ensayos de destacados autores junto a mi coeditora Wanda Urbanska titulado *Less is More: Embracing Simplicity for a Healthy Planet, a Caring Economy, and Lasting Happiness* [Menos es más: abrazando la simplicidad para un planeta saludable, una economía protectora y una felicidad duradera]. Es obvio que el concepto de simplicidad se ha ampliado. En particular, no nos preocupa solamente comprar menos para nosotros mismos; estamos preocupados por el cambio climático, la desigualdad de la riqueza, el aislamiento y la soledad, la falta de civismo y el odio. Y todos están ligados a un sistema de creencias equivocado: la idea de que si somos ricos, seremos felices, algo que los estadounidenses tienden a creer a un nivel muy profundo. Hemos crecido con la idea de que la felicidad reside en tener más –más dinero, más cosas, más estatus... Como consecuencia, hemos aceptado la corrupción y la inmoralidad en nuestras vidas en nombre del beneficio: la desigualdad, el engaño, las guerras, y mucho más. Necesitábamos aprender la verdad sobre la felicidad.

De hecho, los estadounidenses son menos felices que los habitantes de muchos otros países menos ricos. ¿Por qué? Porque después de cierto grado, el dinero no trae más felicidad.

³ H. D. Thoreau, *Walden*, Cátedra, Madrid, 2005. [publicado originalmente por Ticknor and Fields, Boston, 1854].

Sí, todos necesitamos suficiente dinero, pero después de cierto umbral nos hace *menos* felices. ¿Cómo es esto posible?

Simplicidad y felicidad

En este punto nos ayuda examinar los resultados de nuevas investigaciones sobre la felicidad, que muestran claramente que el mayor factor de felicidad son los lazos sociales: familia, amigos, comunidad, e interacciones diarias con todo tipo de personas.

Esta investigación contribuye a aclarar por qué los estadounidenses no son muy felices: se debe, en buena medida, a que las desigualdades de riqueza destruyen la cohesión social. Ello da lugar a una cultura de 'cada uno a lo suyo' que enfrenta a las personas entre sí, tratando de zamparse todo lo que puedan. Tal enfoque supone que aprendemos a ver a los otros como personas que te denegarán cosas y te quitarán cosas. Nuestro sistema de creencias promueve la avaricia, el miedo y la falta de civismo. Estas son emociones que no hacen feliz.

A medida que la brecha de riqueza en EEUU continúa creciendo, nuestra salud y bienestar se reducen. El mayor predictor de longevidad es la desigualdad de riqueza. De modo que incluso los ricos en EEUU no tienen la esperanza de vida que puede tener una persona en un país como Holanda o Dinamarca, donde la desigualdad de riqueza es reducida.

Así, parece que para hablar de la simplicidad hace falta hablar de la felicidad y hace falta educar a la gente sobre la verdadera naturaleza de la felicidad. ¿Cómo lo hacemos? No se trata de levantarnos y dar charlas, y señalar con el dedo. Necesitamos *inspirar* a la gente para que deseen realmente vivir de otra manera. Para parafrasear a St. Exupery, si quieres que alguien te construya una barca, no solamente tienes que darle las herramientas, los planos y la madera. No, le enseñas a anhelar 'el vasto y ancho mar'. Necesitamos dar a la gente una experiencia que construya lazos sociales de forma que las personas puedan entender de verdad que no es el dinero lo que trae la felicidad, sino las relaciones. Mientras la gente crea que el dinero es la respuesta, seguirán enfocándose en el beneficio y nunca serán felices. De modo que para inspirar la simplicidad, necesitamos crear vínculos sociales.

Esto es el núcleo de mi próximo libro *Living Room Revolution, A Handbook for Conversation, Community, and the Common Good* (2013) [La revolución del cuarto de estar. Manual para el diálogo, la comunidad y el bien común]. Se trata de juntar a la gente para dialogar y hay numerosas formas de reunir a las personas: cualquier asociación u organización, ya sea un movimiento para salvar a las tortugas, para luchar contra la desigualdad de la riqueza o que se reúne para cantar y tocar la guitarra, es importante. Cuantos más grupos y organizaciones haya en una sociedad, más feliz es la gente. Dinamarca

se ha situado como el país más feliz y el 95% de sus habitantes pertenece a algún tipo de grupo.

Pero hay una forma de reunir a las personas que ha sido mi enfoque a lo largo de los años. Es lo que he llamado 'aprender para la vida', que reúne a la gente para hablar y descubrir sus propias respuestas: aprender a vivir deliberadamente, como dice Thoreau. Es una forma de aprendizaje que ha provocado cambios sociales a lo largo de la historia, pero mi ejemplo favorito es el del círculo de estudio sueco. A finales del siglo XIX la mayoría de los suecos eran muy pobres con un reducido grupo de ricos arriba. La iglesia y los sindicatos buscaban una forma de ayudar a la gente a mejorar sus condiciones y descubrieron que la gente se puede educar a sí misma sin necesidad de que los 'expertos' y los 'educados' los trataran como a niños pequeños, llenándoles de datos y evaluándoles. Por el contrario, formaron grupos en los que la gente se educaba a sí misma en los círculos de estudio, grupos en los que experimentaban igualdad, cuidado y respeto mutuo. En otras palabras, estrechos lazos sociales de apoyo.

Grupos de autoaprendizaje

Suecia ha mantenido esta forma (verdadera) de educación pública y actualmente dos tercios de los suecos han estado en un círculo de estudio. El ex primer ministro, Olof Palme calificó en una ocasión a Suecia como 'la democracia del círculo de estudio'. El gobierno, de hecho, subsidia estos círculos y ha identificado que las personas que se unen a un círculo de estudio se implican más como ciudadanos.

Durante años he ayudado a la gente a formar círculos de simplicidad (como describo en mi libro *Circle of Simplicity*, 1997 [Círculo de Simplicidad]). En aquellos días los llamábamos Círculos de Búsqueda de Felicidad (¡las cosas deben evolucionar para mantener el interés de los estadounidenses!). El objetivo, sin embargo, es el mismo: juntar a la gente para que dialoguen cooperativamente como iguales y ellos cambiarán su propia vida. Los ingredientes básicos son los siguientes:

- *Grupos pequeños*: un pequeño grupo hace posible que la gente contacte realmente entre sí, y ello fomenta los lazos sociales.
- *Conversaciones amigables*: no son grupos de discusión en el cual la gente expone y defiende sus puntos de vista. No es eso: se trata de una búsqueda común de dirección, ayudando a cada persona a encontrar su propio camino. Así, la gente no discute o se ataca entre sí. Por el contrario, se apoyan. Es un cultivo en crecimiento, no una batalla. Expresas tu opinión, pero no tratas de convencer a la gente.
- *Diálogo*: es el ingrediente más útil para fortalecer los vínculos sociales. Se trata de colaboración, no de competición. El objetivo es trabajar juntos, no el competir. Lo que

el mundo necesita más que nada es que la gente sea capaz de apoyarse entre sí, llevarse bien, en definitiva, un aumento de la conducta cívica, y es lo que se practica en el círculo de estudio.

- *Foco en la experiencia personal:* los lazos sociales aumentan porque la gente habla de su propia experiencia. Normalmente debatimos las ideas de otro, algo que hemos leído en un libro. Pero el conocimiento, y, particularmente, la sabiduría, procede de gente que busca sus valores y modelos en su propia vida, en lugar de ideas de segunda mano.
- *Crítica de la cultura:* aquí es donde entran nuestras lecturas e ideas. Los primeros movimientos de mujeres lo llamaban 'concienciación". Hace falta que entendamos qué fuerzas en la cultura nos afectan. Las mujeres llegaron a entender el sexismo y aprendieron a no culparse por los 'problemas". En estos círculos, la gente pone en común sus lecturas y su análisis crítico; comparten sus ideas y surgen otras nuevas; y aprenden entre sí.
- *Acción:* los miembros hacen lluvia de ideas sobre las opciones que pueden tomar para cambiar su propia vida. Puede ser algo pequeño, como invitar a los vecinos, o algo mayor, como involucrarse en una campaña política. De hecho, la gente necesita trabajar en el nivel personal y público para que ocurra el cambio real. El círculo es un lugar seguro para explorar planes porque la gente no los juzga; se apoyan y se animan.
- *Liderazgo de grupo:* estos círculos no necesitan líderes profesionales. Su estructura es simple, de modo que cualquiera puede actuar como facilitador. Siempre implica tres cuestiones: cuál es el problema, cuál es la causa y cuál es la solución. Así, si el tema es la comunidad, las preguntas deben ser del siguiente tipo: ¿cuándo has experimentado comunidad en tu vida y cómo fue?; ¿qué fuerzas en nuestra cultura dificultan tener comunidad y cómo ello te afecta?; ¿qué pasos puedes dar para aumentar la comunidad en tu propia vida?; ¿en qué políticas a largo plazo puedes trabajar –tales como igualdad de riqueza o más democracia?

Igualdad

En último término, estos pequeños grupos contribuyen a construir relaciones de apoyo porque permiten experimentar la igualdad. Como el grupo es pequeño no hay un líder profesional y, dado que hablas de tu propia vida, la gente se siente en un plano de igualdad. Los asuntos de estatus en la 'vida real" –diferencias de educación y riqueza– se desvanecen. Cuando has experimentado la igualdad, no hay vuelta atrás y tu vida ha cambiado.

Los círculos de estudio permiten a las personas formar comunidad, experimentar la igualdad, aprender a pensar por sí mismas, expresar sus propias ideas y producir cambios concretos. El ingrediente esencial no es solo la simplicidad, sino la democracia. La gente experimenta los lazos sociales y así aprenden lo importantes que son; es como anhelar por el 'ancho y vasto mar" del cuidado.



Actualmente ha cambiado el foco de nuestro trabajo. Antes era controvertido hablar de limitación de nuestro consumismo, pero eso ya está superado. Casi todo el mundo reconoce que necesitamos limitar el consumo si es que queremos salvar el planeta y combatir el calentamiento global. Pero un mensaje de cambio no puede ser nunca un ¡no!, sino que debe dar a la gente una visión positiva. Y esa visión consiste en la comunidad, en gente que se reúne y crea una sociedad más democrática.