

La simplicidad voluntaria
en 130 consejos prácticos

MUESTRA EDITORIAL

Philippe Lahille

La simplicidad voluntaria en 130 consejos prácticos

Vivir de forma sencilla
para vivir mejor

La guía de los decrecentistas

Traducción de Sara Lagua Bertran

Octaedro 

Colección Con vivencias

4. *La simplicidad voluntaria en 130 consejos prácticos*

Título original: *Vivre simplement pour vivre mieux ou La simplicité volontaire en 130 conseils pratiques*, Dangles, 2010

Traducción al castellano de Sara Laguia Bertran

Primera edición: octubre de 2011

© Editions Dangles

© De esta edición:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailén, 5, pral. - 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02 - Fax: 93 231 18 68

octaedro@octaedro.com

octaedro.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra

ISBN: 978-84-9921-189-3

Depósito legal: B. 35.081-2011

Fotografía autor: © Philippe Lahille

Diseño de la cubierta: Tomàs Capdevila

Realización y producción: Editorial Octaedro

Impresión: Liberdúplex, S.L.

Impreso en España - *Printed in Spain*

En memoria de mi padre
que hizo de la simplicidad voluntaria
su filosofía de vida.
Solo después de finalizar la redacción
de esta obra comprendí cómo
su ejemplo me había inspirado y enriquecido.

➤ Introducción

Esta obra tiene como primer propósito el de incitar al lector a elegir *voluntariamente* un modo de vida sencillo. Resulta, además, que su redacción ha coincidido con un periodo de recesión económica, de sensible descenso del poder adquisitivo y del consecuente aumento del precio de los productos alimentarios y de otras materias primas.

A causa de esto, el objetivo se hace doble: vivir sencillamente para vivir mejor, ciertamente, pero aún con más razón cuando los diversos consejos os conducirán a dominar vuestro consumo, a realizar sustanciales economías y a recuperar un poder adquisitivo inteligente.

No se trata, no obstante, de apretarse el cinturón. El concepto de simplicidad voluntaria responde a una gestión totalmente distinta. Es la elección de un nuevo arte de vivir que privilegia *el ser al estar, el ser al parecer, la frugalidad al despilfarro*. Al desoír las sirenas del consumo excesivo, accederéis de manera natural a una mayor libertad, a una mayor plenitud y a una real conciencia ecológica en la vida diaria.

Como bien lo expresa Serge Mongeau, uno de los fundadores en Québec del movimiento de la simpli-

cidad voluntaria: «El sistema, la sociedad de consumo en la que vivo, nos encierra, individual y colectivamente, en una jaula que cada vez nos permite menos elecciones voluntarias y verdaderas libertades. El hecho de que los barrotes de la jaula sean dorados no cambia de ningún modo la realidad profunda de la alienación de sus prisioneros.» (*La simplicité volontaire, plus que jamais...* Éditions Écosociété, 1998.)

Esta guía no es un tratado económico o filosófico. Bastantes autores de pluma más ágil han disertado sobre el tema (bibliografía al final de la obra). Este pequeño manual os invita a descubrir y a poner en práctica nuevos gestos cotidianos, tan sencillos y sensatos que os sorprenderá el no haber pensado antes en ellos. Será necesario, desde luego, que estéis ya convencidos de la pertinencia de este planteamiento, de manera que cada cambio sea vivido mucho más como un progreso que como una obligación impuesta.

Vuestra vida se verá entonces rápidamente transformada. Contemplaréis con una saludable perspectiva las gesticulaciones de nuestra sociedad de hiperconsumo y de descarado despilfarro, igual que un paseante contemplaría desde su altura la frenética agitación de un hormiguero.

Cogeréis de nuevo las riendas de vuestra propia existencia, recuperaréis la seguridad de aquellos que saben estar en lo cierto, que saben «cuándo poseen ya suficiente». Muy rápidamente os vuelve-

réis insensibles a las modas y ajenos a la superficialidad.

Esta nueva distancia tomada con relación a los bienes materiales, si no se compensa con una riqueza interior creará indefectiblemente una vacuidad (¿pero acaso no es precisamente la vacuidad la que abre las puertas hacia la propia vida interior?). Abandonaréis el concepto de «todavía más», soltaréis el lastre del hiperconsumo, está bien. ¿Pero cómo compensaréis ese vacío que se abre ante vosotros? Os encontraréis en la situación de un drogadicto en fase de desintoxicación, puesto que el hiperconsumo es una adicción como cualquier otra.

La compensación vendrá del interior: la amistad, el amor, la creatividad, el don de uno mismo, de sus talentos o de su tiempo, el compartir, la cultura, el enriquecimiento interior. Esa riqueza que no os abandonará jamás, esa fortuna que haréis nacer en lo más profundo de vosotros mismos son otros tantos valores que no están sometidos a las fluctuaciones del CAC 40. Ese conocimiento, ese saber estar, ningún ujier os los podrá arrebatarse nunca. Finalmente aprenderéis a *ser vosotros mismos*, a forjar vuestras propias opiniones, a convertirlos en un librepensador en esta sociedad del «listo para pensar» y del «listo para consumir» que no ha cesado de orientar vuestros deseos en el sentido de sus propios intereses.

De manera totalmente natural, buscaréis la diferencia y el inconformismo. Vuestras lecturas ad-

quirirán una nueva orientación que os ayudará a descifrar mejor nuestra sociedad, a analizarla en profundidad y a retroceder con relación a la agitación ambiental.

Elegiréis vuestros propios valores, aquellos que se convertirán seguramente en los nuevos modelos para las generaciones futuras.

*Vivir todos sencillamente
para que todos puedan
sencillamente vivir.*

GANDHI

Cómo utilizar esta guía

Esta guía contiene un gran número de consejos, numerados del 1 al 130 y calificados de 1 a 5 * en función de su interés económico, ecológico o de bienestar. Al final de la obra, hay un calendario destinado a planificar las resoluciones que deseáis adoptar. Tras una madurada reflexión, elegid únicamente aquellas que os resulten accesibles. Si ponéis el listón demasiado alto, o si intentáis llevar a la práctica demasiados cambios de golpe, os desalentaréis.

Entre los consejos propuestos, ya ponéis en práctica algunos y os adheriréis fácilmente a muchos otros, pero siempre quedarán algunos que no os corresponderán, que incluso irán tal vez en contra de vuestra personalidad o de vuestra ética. Todos somos distintos, afortunadamente. Nada sería más deprimente que un mundo uniformizado.

Por ello, igual que para todo, haced selecciones realistas, escalonadas en el tiempo y realmente a vuestro alcance. Os será mucho más cómodo conseguirlo. Invitad a vuestra familia a que comparta estas elecciones. No decidáis solos los cambios que vais a adoptar, pues corréis el riesgo de provocar conflictos en vuestro entorno. Que vuestro cónyuge y vuestros hijos lean también esta guía, pedidles que elijan ellos también los números de las resoluciones que les parezcan acertadas. Y comenzad poniendo en práctica aquellas que hayan sido seleccionadas por el conjunto de la familia. Realizarlas se convertirá entonces en un reto, si no en un juego.

Espero que esta guía sea una compañera inseparable en vuestra vida cotidiana, e iniciéis con ella cambios profundos hacia una mayor simplicidad y una mayor alegría de vivir.

¡Buena lectura!

> El consumo

Cuántas veces, en unos grandes almacenes, en un catálogo de venta por correspondencia o en una web comercial, os habéis chiflado por un objeto que os parecía tan... tentador. *Tentador*, ahí está el problema. *Tentador* como *tentación*. Pues, como bien sabéis, nuestros comerciantes y publicistas tienen como único objetivo el de haceros «sucumbir a la tentación».

Y una vez comprado el objeto, con ese nuevo juguete en casa, os sentís satisfechos. ¿Durante cuánto tiempo? Unas semanas, solamente unos días, puede que unas horas... Ese objeto tan codiciado perderá rápidamente todo su interés y acabará en el desván (y luego en el mercadillo de segunda mano).

Todos hemos vivido esta situación en repetidas ocasiones. Según parece, es lo que hace funcionar a la sociedad de consumo, y cuando el consumo funciona, todo funciona. Igual que con el apetito.

Entonces, ¿cómo frenar esta irrepresible necesidad de tener el último chisme de moda?

¿Unas ganas terribles de comprar?

Ecología	***
Economía	****
Mayor bienestar	***

Un método muy sencillo, y que os costará menos de un euro en la papelería. Comprad una pequeña libreta que os quepa en el bolsillo o en el bolso. Apuntad el objeto de vuestros deseos (en lugar de comprarlo), la fecha del día de su descubrimiento e imponeos una semana de reflexión.

Siete días más tarde, ¿aún tenéis ganas de comprarlo? Curiosamente no. El antojo ha pasado, puede que desechado por otro (que apuntaréis a su vez en la libreta). Quizás vuestro compañero de trabajo os habrá contado que ese chisme electrónico es precisamente eso, solo un chisme, y que se muerde los puños por haberlo comprado...

Este método funciona, según la gente, hasta en un 70% de los casos. Así eliminaréis el 70% de objetos inútiles de vuestro hogar. Si tenéis que ahorrar, aquí tenéis un procedimiento asombrosamente eficaz. Y aunque vuestra cuenta bancaria esté saneada, adoptad igualmente este método por una razón bien simple: ese lector MP3 que, una semana después, todavía tenéis tantas ganas de comprar, ¿no sería mejor permitirnos un modelo de alta gama, de una marca más fiable y con una larga garantía?

Además, ese tiempo de reflexión que os imponéis os permite comparar mejor los productos y beneficiarios de la competencia. Varias revistas de defensa del consumidor proponen dossiers muy completos, con numerosas comparaciones, que os guiarán hacia compras inteligentes.

La simplicidad voluntaria no es una forma indirecta de «apretarse el cinturón». Su objetivo es incitaros a consumir mejor, a comprar productos bellos y fiables, de excelente calidad, a ser posible fabricados localmente y reparables. No importa que cuesten el doble. Pensad en el ahorro realizado al no comprar decenas de objetos superfluos. Salís ganando.

Entonces, esa pequeña libreta, ¿la probáis?

📅 **001** Hago la prueba. Compro la libreta el día:

Útil, bonito y duradero

La pequeña libreta antes mencionada puede reducir vuestras compras impulsivas en un 70%; de acuerdo, pero ¿qué hacéis con el 30% restante? Cualquier decisión de compra debe responder a tres criterios esenciales: ¿es útil (quiero decir verdaderamente útil, es decir, imprescindible)?, ¿es bello y noble?, y ¿es duradero?

Comprad solamente aquello que os es rigurosamente necesario, después de una madurada reflexión. Y cuando estéis convencidos de la legitimidad de esa compra, no os precipitéis sobre el primer modelo que os llegue. Informaos, evaluad, comparad, probad y escoged aquello que reúna la calidad óptima (funcional, silencioso, ecológico, fiable) y la estética perfecta (bello, noble tanto de factura como de material). ¿El objeto en cuestión es dos veces más caro? Tened paciencia el doble de tiempo antes de comprarlo, pero ponedle un precio. No compréis cosas de gama baja *mientras esperáis...* Quedaréis decepcionados. Esa baja gama durará dos veces menos (entonces no es menos caro) y contaminará vuestro campo visual por su mediocridad.

Cada nuevo objeto debe embellecer vuestra vida. Sea útil o decorativo (debe reunir ambas cosas), su nobleza lo convertirá en sagrado ante vuestros ojos. Siempre será un placer mirarlo, manipularlo meticulosamente, cuidaréis de él y velaréis por su perfecto mantenimiento. Tendrá un lugar destacado en vuestra vivienda.

Simplicidad debe ir parejo con belleza y utilidad, nunca con mediocridad.

Publicidad no, gracias

Ecología	*****
Economía	***
Mayor bienestar	**

Y si bastara sencillamente con no ser tentados... O, dicho de otra forma, con escapar del bombardeo publicitario: vuestro buzón se inunda a diario de publicidad que os propone promociones, unas más apetitosas que otras, la mayoría de las veces de productos de los que no tenéis ninguna necesidad.

¿Sabíais que...?

Cada hogar recibe 35 kg de publicidad al año en el buzón (o más bien «cajón de la propaganda»), es decir, un millón de toneladas de papel. Esto representa el 30% de la totalidad de documentos impresos, o sea el 30% de la pasta de papel que se produce. Algunos folletos publicitarios publicados por las grandes marcas alimentarias imprimen varios millones de ejemplares. No os hagáis ninguna ilusión: sois vosotros quienes pagáis la cuenta, porque el presupuesto publicitario de estas marcas (o de sus proveedores) repercute sobre el precio final de los productos.

Pegad en vuestro buzón un adhesivo de
STOP PUBLICIDAD:



A veces se consiguen estos adhesivos en lugares públicos, pero si no es fácil podéis hacerlos vosotros mismos. El cartero lo tendrá siempre en cuenta.

En cuanto al **correo publicitario** debidamente personalizado (a menudo propuestas de crédito destinadas solamente a sobreendeudados), nada más sencillo: utilizad el sobre-respuesta y devolved la publicidad acompañada de un mensaje tipo (que antes habréis impreso en cantidad) con el texto siguiente:

*Vuestras coordenadas en la parte superior
Señor, Señora,*

No estando interesado en su publicidad, le pido, en virtud de la Ley L 78/17 del 6 de enero de 1978 (Ley de Informática y de Libertades) que mis datos sean definitivamente eliminados de su lista de prospección.

Adjuntad el documento publicitario recibido, haciendo mención de vuestro nombre, dirección y eventual número de cliente. Si no hay sobre-respuesta, no importa, no lo franqueéis, sin embargo indicad encima: RECHAZADO. Correos cargará los gastos al destinatario. Haced la misma operación tantas veces como sea preciso y denunciad, si es necesario, la reincidencia

a los servicios de las organizaciones de defensa del consumidor de cada ayuntamiento o de cada comunidad.

Aligerad aún más vuestro buzón solicitando recibir las facturas y demás extractos por correo electrónico. Todo el mundo saldrá ganando: tanto el remitente como el destinatario.

Poned freno también a la publicidad por teléfono. Podéis inscribiros a la Lista Robinson (y en las de cada comunidad) de exclusión publicitaria para dejar de sufrir la venta intempestiva.

No limitéis vuestra acción a la publicidad distribuida o telefónica. Huid, de manera general, de cualquier forma de publicidad, ya sea televisiva, radiofónica, en revistas o por mensajería. Escoged las cadenas televisivas sin publicidad, escuchad las radios cuyos programas transmiten algo con sentido, leed la prensa que suscita la reflexión, que invita al análisis y no esas revistas de papel glaseado con un 80% de anuncios, y que son una afrenta al sentido común ecológico. Esas revistas viven a expensas de sus anunciantes y sirven de intermediarios para sus departamentos de marketing. A ese laboratorio de cosméticos, que publica 30 páginas de publicidad al año, nunca le van a rechazar un artículo que hace el elogio de sus cremas o ungüentos.

- 002** Pego en mi buzón un adhesivo de STOP PUBLICIDAD.
- 003** Me inscribo en la Lista Robinson.
- 004** Me borro sistemáticamente de todas las *newsletters* indeseables en mi cuenta de correo electrónico.

Un mes sin compras

Ecología	****
Economía	*****
Mayor bienestar	***

Tanto si tenéis dificultades para llegar a fin de mes como si no, haced este experimento: un mes sin compras. Durante un mes entero comprad solo los alimentos, los productos de higiene y lo indispensable para el cuidado del hogar (aunque en este terreno os remitimos al capítulo «Vivienda» en el que os invitamos a fabricar vosotros mismos dichos productos de limpieza). Ninguna compra de prendas de vestir, de CD, de DVD, de electrodomésticos, de juegos y juguetes, de aparatos electrónicos, etc. A cada deseo, decíos que esperaréis al mes siguiente. Notad entonces el ahorro realizado. Curiosamente, veréis que el mes siguiente no consumiréis el doble. Además, durante un mes, dejaréis de pasaros las tardes del sábado recorriendo las galerías de los centros comerciales. Liberaréis tiempo, para vuestras aficiones, por ejemplo. Si este experimento se revela concluyente, repetidlo una vez al año, preferiblemente un mes antes de ir de vacaciones. Así aportaréis un globo de oxígeno a vuestra cuenta corriente para aprovechar mejor vuestros días de asueto.

Sobre ese mismo principio, por qué no intentar «una semana sin...». Ideas no faltan. Una semana:

sin carne, sin teléfono, sin cigarrillos, sin alcohol, sin restaurantes, sin información (ni radio, ni tele), sin hacer la limpieza (al diablo microbios, bacterias y otras pelusillas)... Y, ¿qué decís de una semana sin pareja ni hijos? He aquí una buena ocasión para encontraros cara a cara con vosotros mismos para hacer un alto en vuestra vida y su orientación.

005 Escojo mi mes sin compras el mes de:

Pruebo una semana sin:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> 006 Carne | <input type="checkbox"/> 007 Teléfono | <input type="checkbox"/> 008 Cigarrillos |
| <input type="checkbox"/> 009 Alcohol | <input type="checkbox"/> 010 Restaurantes | <input type="checkbox"/> 011 Radio |
| <input type="checkbox"/> 012 Televisión | <input type="checkbox"/> 013 Limpieza | <input type="checkbox"/> 014 Hijos |
| <input type="checkbox"/> 015 Pareja | <input type="checkbox"/> 016 - | <input type="checkbox"/> 017 - |

Los regalos: una nueva manera de obsequiar

Ecología	***
Economía	*****
Mayor bienestar	***

¿Es necesario que un regalo sea siempre un producto manufacturado comprado en el comercio, a un precio determinado por adelantado según la importancia que deseamos darle? Adoptad una nueva forma de regalar, mucho más económica, pero que encantará de igual manera a vuestros familiares y amigos.

> Índice

Introducción	9
El consumo	14
¿Unas ganas terribles de comprar?	15
Publicidad no, gracias	18
Un mes sin compras	21
Los regalos: una nueva manera de obsequiar	22
¿Por qué comprar cosas nuevas?	24
¿Cómo comprar de ocasión?	25
El comercio de proximidad	29
¿Todavía más tecnología?	30
Reparar	33
Reutilizar, reciclar, recuperar	35
Hacerlo uno mismo	36
Los intercambios, el turismo y las vacaciones	41
Compartir bienes culturales	42
Compartir bienes materiales - La mutualización	44
El intercambio de servicios y los Sistemas de Intercambio	46
Acogida e intercambio de viviendas	49
El intercambio de vivienda	49

Recibir turistas en casa (el <i>Couch Surfing</i>)	52
Turismo equitativo o solidario	53
Unas vacaciones zen	55
Descubrir el naturismo	57
La cultura y el ocio	58
El libro y la biblioteca	62
Escribir	64
La televisión	65
Hablar, intercambiar, comunicar	68
Una fiesta temática	70
Los juegos de sociedad en familia	72
La familia y los amigos	73
¿Tenéis amigos verdaderos?	73
La pareja	76
Los hijos	79
¿Ropa de marca?	84
La vivienda	86
Algunas reglas elementales	87
Elegid vuestro entorno	89
Deshacerse de lo inútil y no tener miedo al vacío	92
Acondicionarse un espacio de vida dedicado a la cultura y al bienestar	94
Decorar uno mismo	95
En el cuarto de baño	97
Los productos de higiene y de belleza	99
La limpieza y el mantenimiento: soluciones alternativas y naturales	101

El jardín	105
Iniciarse en el huerto	105
Plantar árboles frutales	107
Recuperar el agua de lluvia	108
Regar con el gota a gota	109
Hacer el propio abono	109
Hacer una charca	110
¿Piscina artificial o natural?	112
La cocina y la alimentación	114
La comida, un momento para compartir	114
Aprender a cocinar y a conservar	117
Comida local	118
Consumo responsable	122
Comprar comida según las necesidades	123
Desterrar los productos desechables y los sobreenvases	124
Despejad vuestros armarios	125
Bebed o filtrad el agua del grifo	126
La salud	128
Cuidar la propia salud	128
El ayuno	133
Los desplazamientos	135
Ir al trabajo – La solución del coche compartido	136
¿Y el tren?	138
¿Qué coche?	140
La ecoconducción	143
Suprimir todo vehículo inútil	146

La bicicleta	146
Redescubrir la marcha a pie	148
El dinero	151
Mi banco, mi dinero y yo...	152
Los servicios bancarios	152
Los envíos de publicidad	153
Rescatar todos los créditos	153
Conservar una única cuenta bancaria	155
Conservar una única tarjeta de crédito	155
La Bolsa	156
Mensualizar los gastos	157
Deshacerse de todo papeleo inútil	157
El trabajo	159
¿Cantidad o calidad? ¿Placer u obligación?	159
¿Trabajáis por placer?	159
El trabajo: un espacio de enriquecimiento personal	160
El trabajo a domicilio o teletrabajo	162
Trabajar por cuenta propia	164
¿Un año sabático?	165
Dejar este mundo con total simplicidad	167
Funerales minimalistas	167
Y ahora, ¿qué voy a hacer?	170
El calendario para planificar mis resoluciones	172