

Simplicidad voluntaria, vida simple

Lucía Vicent
Fuhem Ecosocial

Breve definición del movimiento. Elementos e ideas principales

La simplicidad voluntaria es una opción de vida austera en la que prima la autocontención respecto a las necesidades y deseos y la simplicidad en los estilos de vida. Se distingue de la forma de vivir de aquellos que se ven obligados a hacerlo en condiciones de pobreza en que sus prácticas son escogidas conscientemente. Es una opción de vida no orientada hacia la obtención de la riqueza asociada únicamente con el dinero. Hay multitud de argumentos detrás de las ideas impulsoras de esta elección –tanto individual, como colectiva- de llevar una vida contenida frente al consumismo material que impregna a las personas de la necesidad de acumular dinero y posesiones materiales, identificándola con la calidad de vida. Las personas que apuestan por un estilo de vida simple tienden a crear modelos en los que se trabaja menos, se desea menos y se gasta menos.

En numerosas ocasiones se ha relacionado esta modalidad con enfoques anticapitalistas que son críticos con el ideal del progreso en las sociedades occidentales, poniendo de relieve el fracaso de las teorías del desarrollo que no lograron erradicar la pobreza en la ‘periferia’ capitalista. Coincide en esto con perspectivas libertarias o ecologistas, aunque, sin embargo, la simplicidad no implica necesariamente estas opciones. Por todo ello resulta difícil definir qué entendemos por simplicidad voluntaria y a qué elementos alude su adopción ya que, individualmente, puede significar cosas muy diferentes según las personas, llegando a generar un sentimiento de sufrimiento como de enriquecimiento personal. Y lo mismo ocurre con los motivos que incitan la elección: ecologismo, salud, justicia social, creencias religiosas, etc.

Origen y evolución del movimiento

Desde hace miles de años algunos grupos presentes en las distintas culturales escogieron voluntariamente un modo de vida simple, o lo que es lo mismo, una contención voluntaria en sus formas y estilos de vida. Se puede encontrar, originariamente, en la práctica hindú, inicialmente en oriente y posteriormente expandida entre grupos culturales diversos

(abrahámicos, budistas,...) a lo largo de Europa, Asia y Medio Oriente. También han contribuido a la difusión de la simplicidad los Amish, los Cuáqueros o los Menonitas. Esta filosofía de vida austera fue recogida por el epicureísmo, el estoicismo y la escuela cínica de Antístenes. Son muchos los ejemplos históricos que se acogieron a este modo de vida simple (del inglés *Simple living*): Buda, Gandhi, Juan Bautista, Francisco de Asís, etc.

Desde el último siglo y hasta el día de hoy se han sucedido movimientos religiosos, políticos y activistas que promueven modalidades de vida austera, basándose en la convicción de que la felicidad llegará a través de los lazos con la naturaleza y la sencillez en nuestra vida, y no por seguir los patrones consumistas de la civilización moderna (un mal contra el que hay que combatir). Pierre Rabhi, Iván Illich y otros muchos pensadores del siglo XX han logrado amplificar la voz de la simplicidad voluntaria hasta el punto de consolidarse esta opción personal como un movimiento de carácter colectivo.

Como hemos visto, la vida austera existe en la humanidad desde tiempos inmemoriales. A pesar de ello, **la simplicidad voluntaria como movimiento nació oficialmente a finales de la década de los noventa en la ciudad de Seattle y comenzó a extenderse hacia la mayoría de los países europeos.** Si hubiera que señalar un referente de la simplicidad voluntaria, desligado del carácter religioso del pasado, tendríamos que recurrir al escritor y naturista Henry David Thoreau, inspirador del movimiento y autor de la obra titulada *Walden* (1854) en la que se profundiza en las ideas núcleo de la vida simple.

Como podemos intuir son muchas las dimensiones a las que hace referencia el modo de vida simple, por lo que la diversidad de expresiones en torno al movimiento es igualmente extensa y su dificultad de articularse importante. Al ser múltiples las percepciones y las sensibilidades que incitan en cada persona a formar parte de uno u otro colectivo dentro de la simplicidad, no es fácil determinar cuáles son las restricciones que se aconseja aplicar en nuestra cotidianidad. Sin embargo, esto mismo explica la enorme flexibilidad que adquiere el movimiento y su gran atractivo a la hora de lograr nuevos seguidores, lo que puede ayudar a generalizar la suficiencia y autocontención en algunos aspectos de nuestra vida.

No existe un único colectivo como representante de las ideas expuestas, pero sí multitud de organizaciones y movimientos sociales que integran –total o parcialmente– esta filosofía como propia. El decrecimiento, sin ir más lejos, a través de su «lógica del caracol» reivindica una dilación de los ritmos vitales de la sociedad occidental, al igual que el movimiento *Slow* que denuncia la celeridad en muchas facetas de nuestros hábitos. En ambos casos se abordan distintos aspectos señalados por la propuesta de la simplicidad, como ocurre con otros movimientos que tienen presentes los límites físicos del planeta sin ser reconocidos estrictamente dentro de esta denominación.

Enlaces

Muchas son las experiencias en relación con la simplicidad y la fuerte crítica contra el consumismo y las economías basadas en el crecimiento económico. El Instituto de la simplicidad (o [Simplicity Institute](#)) es una institución sin ánimo de lucro que se dedica a la investigación y promoción del movimiento de la simplicidad voluntaria tratando de visibilizar la existencia de estilos de vida con bajos niveles de consumo, que son necesarios y deseables, para la transición de una comunidad hacia una mayor justicia, sostenibilidad y prosperidad.

Los colectivos que defienden la autocontención y la suficiencia son muchos y diversos y se pueden encontrar diseminados por todo el mundo. [Simply Living](#), surgida en 1992, es una de las redes más significativas. Situada en Ohio, el grupo apoya a individuos, familias y organizaciones en la creación de un mundo más compasivo y sostenible. Con más de 700 miembros, en esta red se apuesta por el cambio social y la responsabilidad ambiental, en gran medida amenazados por nuestros estilos de vida. En esta misma línea, y muy similar en cuanto a los objetivos marcados, encontramos al grupo [Simplicity Collective](#), que trata de servir de nexo entre las personas integrantes del colectivo, facilitando la creatividad y la transmisión de ideas que promuevan una vida materialmente simple pero enriquecedora.

A nivel nacional encontramos algunos ejemplos similares que apuestan por alternativas diversas en la elección voluntaria de una vida simple. En el seno de Ecologistas en Acción, nace en el año 2002 en Madrid un proyecto conocido como «[consume hasta morir](#)», una iniciativa crítica con la publicidad y el consumismo masivo que genera y condiciona nuestros patrones de consumo material.

Existen distintos blogs y webs que reflejan multitud de experiencias y alternativas para cada una de las dimensiones en las que la simplicidad puede aplicarse. [Vida sencilla](#), por ejemplo, es una página que nos acerca a muchas de ellas, englobadas en distintas áreas que van desde el ecologismo hasta el consumo, pasando por modalidades que incentivan el crecimiento personal y promueven estilos de vida alternativos. En ella podemos encontrar diversas experiencias agrupadas por áreas temáticas dentro de la [web](#). Más centrado en las reivindicaciones ecologista nos encontramos con [The Movement For Compassionate Living](#), que utilizando distintos soportes de difusión contribuye a la expansión de conocimientos sobre la explotación animal, además de que promueve métodos alternativos de producción de alimentos de origen vegetal y ayuda a compartir experiencias de una vida vegana, saludable y sostenible.

Campañas o iniciativas activas

Gran parte de las campañas e iniciativas que se pueden asociar a la idea de la simplicidad voluntaria se expresan a través de organizaciones y redes como la Red de Economía Alternativa y Solidaria (REAS), las [Ecoaldeas](#), [Permacultura](#) o la [Bioconstrucción](#). Pero debemos tener claro que cada una de estas modalidades no son exclusivas, ni únicamente atribuibles, a esta filosofía de vida y colectivos que se suman a ella.

Entre las personalidades más conocidas que promueven esta forma de vida se encuentra [Cecile Andrews](#), que adoptó voluntariamente una vida más simple tras dejar su trabajo –al que dedicaba la mayor parte de su tiempo–, alquilar la mitad de su casa y ser consciente de que la felicidad no es necesariamente material. Y en la misma línea, las vivencias de [Benjamin Lesage](#), de origen francés, dan cuenta del alto grado de implicación que puede llegar a adquirir esta elección personal. Tras sus estudios universitarios comenzó un viaje sin ningún recurso económico que culminó con la creación de Eco-depa, un espacio centrado en el desarrollo de proyectos ecológicos y que promueve una vida conectada con la naturaleza.

Inmerso en esta concepción vital simplificada surge una iniciativa conocida como el «Círculo de la Felicidad» ([The Happiness Initiative](#)), donde también colabora Cecile Andrews, formado por un grupo de personas bajo la idea de un cambio social cuya meta es la búsqueda de la felicidad a través de la colaboración y solidaridad en comunidad. En esta misma línea, la ciudad de Seattle ([sustainableseattle.org](#)), precursora de la simplicidad como movimiento, logró integrar esta idea en un indicador de bienestar alternativo a los indicadores convencionales de crecimiento económico.

Desde 1995 existe una campaña en Reino Unido, conocida como [International Downshifting Week](#), anima a los participantes a abrazar positivamente el «vivir con menos». Una de las actividades que promueve es la de facilitar una lista de sugerencias para que los individuos, las empresas, los niños y las escuelas apoyen la adopción de políticas verdes, hábitos ecológicos y exijan la responsabilidad social corporativa en el lugar de trabajo.

La simplicidad implica también la reducción de las posesiones o al tamaño del hogar. Dave Bruno propuso un desafío, conocido como «[The 100 Thing Challenge](#)», que consiguió animar a muchas personas a reducir y simplificar materialmente sus estilos de vida. El reto consistía en reducir gradualmente las posesiones a tan sólo 100 elementos. Finalmente, y en relación con la vivienda, aquellos que ha optado por disminuir las dimensiones de su casa disponen de compañías que les ofrecen la posibilidad de materializar su elección ofreciendo este tipo de [infraestructuras](#), como la [Tiny House Comnpany](#).