

# PRESENTACIÓN DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA

## Indice

<b>INTRODUCCIÓN - EL CONTEXTO</b>	p 2
1 / Primeras observaciones	p 2
2 / Consecuencias	p 2
a) consecuencias ambientales	p 2
b) consecuencias para la sociedad	p 3
c) Consecuencias sobre los individuos	p 3
<b>DEFINICIÓN DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA</b>	p 4
<b>ORIGEN DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA</b>	p 4
<b>EL MOVIMIENTO DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA</b>	p 4
<b>LAS RAZONES PARA ENTRAR EN SIMPLICIDAD VOLUNTARIA</b>	p 5
<b>CAMBIOS IMPLICADOS POR LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA</b>	p 6
Simplicidad material - consumo y actividades alternativas	p 6
Escala local y humana	p 7
Independencia - autonomía - autodeterminación - autosuficiencia	p 7
Intercambios	p 7
Conciencia ecológica	p 7
Conciencia ciudadana	p 7
Evolución personal	p 8
Apertura espiritual	p 8
Radiación	p 8
<b>CARACTERÍSTICAS DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA</b>	p 8
La simplicidad voluntaria es una elección	p 8
La simplicidad voluntaria es un camino	p 9
La simplicidad voluntaria no es	p 9
Obstáculos a la simplicidad voluntaria	p 10
<b>SIMPLICIDAD VOLUNTARIA A NIVEL COLECTIVO</b>	p 10

## PRESENTACIÓN DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA

Rem: Este texto ha sido escrito en francés en 2009 y traducido en español en 2018. No obstante, todavía el contenido no está obsoleto.

Además, las referencias a veces están orientadas según los países franco hablantes y algunos de los datos cuantificados han probablemente evolucionado. Una simple búsqueda en Internet puede ayudar a encontrar referencias en su área o en su idioma.

### **INTRODUCCIÓN - EL CONTEXTO**

#### **1 / Primeras observaciones**

Nuestra sociedad está regida por leyes que no están inscritas en ningún código penal, pero que todos los ciudadanos siguen con mayor obediencia que las leyes que tienen poder coercitivo. Una de las principales reglas no enunciadas es:

"Lo importante es poseer, lo importante es consumir".

La publicidad y los medios de comunicación, a través de su propaganda, de la manipulación, van a crear necesidades, intentando vender la ilusión de la felicidad.

El mundo político apoya esta tendencia a través de la búsqueda continua de "crecimiento económico". Y cada uno trata de trabajar cada vez más para poder ganar más y más, hasta el punto de sentirse agobiado y perder su salud o su vida.

Como ciudadano, como individuo, tenemos una responsabilidad en este sistema. El 20% de la población mundial (principalmente en los países occidentales) consume más del 80% de la riqueza mundial. El otro 80% de la población debe, por lo tanto, arreglárselas con el 20% restante.

Según el concepto de huella ecológica, la mayoría de nosotros estamos consumiendo, como si tuviéramos de 3 a 5 planetas Tierra a nuestra disposición. Este no es el caso, sin embargo, y ahora estamos aserrando la rama en la que estamos sentados.

#### **2 / Consecuencias**

Esta situación planetaria llevará a consecuencias tanto sobre el medio ambiente, sobre la sociedad, como sobre los individuos.

##### **a) consecuencias ambientales**

- Dado que los recursos planetarios son limitados, no están disponibles a profusión. Sin embargo, es como tal que son considerados y, por tanto, saqueados. El ejemplo del petróleo es el más convincente. En los próximos años, alcanzaremos una capacidad de producción global por debajo de la demanda cada vez mayor (especialmente en China e India y en los llamados países "emergentes").
- Siempre producimos más residuos. Esto abarca desde la incineración de nuestros detritos (producción de CO<sub>2</sub>) hasta la propagación de estiércol, pesticidas y fertilizantes químicos en tierras agrícolas, que contaminan los acuíferos con nitratos. También hay nuestros residuos nucleares no reciclables durante decenas de miles de años que se abandonan en el océano o se entierran en el suelo.
- Además de los nitratos en el agua, hay también todas las demás contaminaciones: aire, principalmente con CO<sub>2</sub> (producido por la combustión de petróleo a través de medios de transporte, nuestra calefacción e la industria), el agua y el suelo, relacionados con nuestra actividad humana, nuestra industrialización excesiva y nuestra falta de preocupación. Estamos presenciando el calentamiento de nuestro clima, cuyas consecuencias nos sorprenderán cada vez más: desertificación / hambrunas / inundaciones / huracanes y otros

fenómenos extremos.

- También corremos el riesgo que la liberación de OGM en la naturaleza nos lleva a situaciones inmanejables que no se han previsto en los proyectos (rentables) en el corto plazo.
- El cambio climático, la deforestación masiva, así como la agricultura intensiva, es decir, el dominio humano en todas las áreas, también causa una disminución de la biodiversidad. Cientos de miles de especies ya han desaparecido, y muchas más están en proceso de ser.
- El plástico liberado en los océanos puede, a corto plazo, condenar cualquier forma de vida en ellos.

El desarrollo de la actividad humana, como se hace actualmente, no puede continuar sin enfrentar desastres cada vez mayores. Y recuerde que todo esto beneficia solo al 20% de la población mundial, mientras que el otro 80% sufre dramáticamente las consecuencias de esto.

#### b) consecuencias para la sociedad

- Esta situación también resulta en desigualdades económicas y sociales, por un lado, entre el Norte y el Sur, y por el otro lado entre las clases sociales. Los ricos se hacen más ricos, los pobres se hacen más pobres. Entre 18 y 20 millones de personas mueren de hambre y desnutrición cada año. Las poblaciones que sobreviven, muy a menudo no tienen acceso a agua potable, atención médica, educación y vivienda digna.
- La lucha por el lucro y por los recursos naturales hace que el equilibrio entre las potencias mundiales sea frágil. Muchos países viven en guerra o ante la amenaza de guerra. Y las injusticias son propicias para crear el caldo de cultivo para el extremismo y el terrorismo.
- Por otro lado, nuestras sociedades basadas en el desarrollo excesivo de la tecnología, son vulnerables por su complejidad y la interdependencia de estos desarrollos a nivel global.
- La calidad del trabajo también es víctima de la carrera por el beneficio. Manteniendo una escasez, permite explotar a más trabajadores, favorecer el subempleo. Además, la división del trabajo y la especialización cada vez mayor generan una pérdida de sentido entre los trabajadores.

#### c) Consecuencias sobre los individuos

La obediencia al orden de consumir, la sumisión continua a la manipulación de la publicidad y la propaganda de los medios de comunicación genera la alienación del ciudadano. Hay un efecto de adormecimiento de la conciencia al que corresponde la pasividad y la aceptación de la situación, con muy a menudo también un sentimiento de impotencia.

- Cada individuo vive en una continua "necesidad de dinero" que lo llevará a aceptar trabajar cada vez más, en detrimento del resto: familia, vida afectiva, compromiso social, salud, así como vida comunitaria. El estrés de esta situación es omnipresente, y puede ir acompañado de una pérdida de sentido.
- La adicción al consumo lleva a una escalada de la misma. Muchos se identifican con individuos, marcas, modas y, en paralelo, viven la frustración de no poder realmente parecerse a estos. Es el fenómeno de la pobreza de la abundancia: uno consume para ser feliz, pero consumir no hace feliz. La comercialización de todo conduce a un falso respeto de los valores, desacreditando los valores verdaderos (no comercializables).
- Las necesidades son creadas desde cero. Los comerciantes no dudan en apelar a los impulsos del cliente, para satisfacer de inmediato. No dudan en provocar una exacerbación de la

sexualidad. De tal manera que mantienen el cliente en la frustración porque estas necesidades no son reales.

- A medida que se presume que el consumo puede satisfacer todas nuestras necesidades, el "cada uno en su casa" se convierte en la regla y el individualismo prevalece sobre la solidaridad.

- 

Esto no es inevitable

Fuera de la esfera política y contra-política (militancia y anarquismo), existen soluciones,  
- a niveles nacional e internacional a través de organizaciones alternativas,  
- a un nivel más regional a través de las comunidades locales,  
- y finalmente, a nivel individual, y también local, la simplicidad voluntaria, hace posible liberarse del sistema actuando en nuestra propia vida diaria. Esto se puede hacer con otros y se puede difundir alrededor.

### **DEFINICIÓN DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA**

La simplicidad voluntaria es una elección personal que consiste en tomar la dirección

hacia una vida material, intelectual, psicológica y espiritual

más cerca de nuestras necesidades reales y nuestros valores reales,

Para uno mismo, para los demás, y para el planeta.

Cada uno que camina en esta dirección lo hace a su manera, a su propio ritmo, eligiendo ciertas prioridades sobre otras, le pertenece a él. Si la elección es personal y la acción que resulta es a priori individual, favorecen la solidaridad, los intercambios, la generosidad, la cordialidad.

### **ORIGEN DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA**

El término "simplicidad voluntaria" fue utilizado por primera vez en 1936 por Richard Gregg (EEUU) [http://en.wikipedia.org/wiki/Richard\\_Gregg\\_%28social\\_philosopher%29](http://en.wikipedia.org/wiki/Richard_Gregg_%28social_philosopher%29).

Sin embargo, no fue hasta la década de 1970 que el concepto se conoció. De hecho, fue en este momento que Duane Elgin (EEUU) escribió un importante artículo sobre el tema. Se ha vuelto a publicar en un sitio web de simplicidad voluntaria estadounidense [simpleliving.net](http://simpleliving.net), que ahora ya no existe.

El presente texto está parcialmente inspirado por esto. En 1981, Duane Elgin publicó un libro sobre la simplicidad voluntaria.

En 1985, Serge Mongeau, un médico de Quebec, publicó (en francés) el libro "La Simplicité Volontaire". Este libro se completó y se volvió a publicar (en francés) en 1998 "La Simplicité Volontaire, ... plus que jamais", todavía disponible en las ediciones EcoSociété.

También hay los ejemplos de Thoreau, Gandhi y Schumacher (autor del libro "Small is beautiful" 1973) quienes, si no usaron la expresión, o formaron parte del movimiento como tal, llevaron una vida Totalmente de acuerdo con los valores de la simplicidad voluntaria.

### **EL MOVIMIENTO DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA**

No podemos realmente hablar de un movimiento de simplicidad voluntaria, en el sentido de que la mayoría de las personas que practican la simplicidad voluntaria no son necesariamente miembros de una organización o red. Algunos incluso pueden ignorar la expresión, viviéndola simplemente por

convicción personal, sin ser influenciados de ninguna manera por textos o personas sobre el tema. Cada uno camina libremente por este camino, y no es necesario identificarse con este concepto para vivirlo.

Sin embargo, el número de personas involucradas en los EEUU y en Quebec se estima actualmente en un 12-15%. (Nota : este texto fue escrito en 2006, por lo tanto este número probablemente ha aumentado mucho desde entonces).

En Quebec, Serge Mongeau es reconocido como pionero. Su libro es un best seller. Da conferencias en toda la región y es muy publicitado.

En Suiza y Francia, iniciativas están surgiendo en todas partes sin que haya un centro neurálgico para centralizarlas o conectarlas en red, como es el caso del RQSV (Red Quebequense por la Simplicidad Voluntaria).

<http://www.simplicitevolontaire.org/> .

En Bélgica (francófona) hasta 2005, la simplicidad voluntaria era prácticamente desconocida. La asociación "Amigos de la Tierra" organizó conferencias sobre el tema, que permitieron crear más de una decena de grupos, principalmente en las regiones de Lieja y Namur.

<http://www.amisdelaterre.be/spip.php?article127>

Sin embargo, los valores de la simplicidad voluntaria se están difundiendo. También se encuentran a través de:

- SELs en Francia y Bélgica (sistemas de intercambios locales)  
[http://fr.wikipedia.org/wiki/Système\\_d'échanges\\_locaux](http://fr.wikipedia.org/wiki/Système_d'échanges_locaux)
- RES o RERS (redes de intercambios de conocimientos)  
[https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9seau\\_d%27%C3%A9changes\\_r%C3%A9ciproques\\_de\\_savoirs](https://fr.wikipedia.org/wiki/R%C3%A9seau_d%27%C3%A9changes_r%C3%A9ciproques_de_savoirs)  
<http://rers.be/content/les-r%C3%A9seaux-dechanges-r%C3%A9ciproques-de-savoirs-francophones-de-belgique-0>

Y otras iniciativas locales de todo tipo.

## **LAS RAZONES PARA ENTRAR EN SIMPLICIDAD VOLUNTARIA**

Hay muchas razones para tener un interés activo en la simplicidad voluntaria y, como resultado, puede afectar a personas que son muy diferentes en edad, cultura, nivel social, orientación política, filosófica o religiosa. Las cuatro razones principales son:

- Simplemente falta de dinero. Sin embargo, existe la posible confusión de pretender hacer simplicidad voluntaria, mientras que la actitud real es buscar lo que es "barato" a cualquier precio, al precio de la calidad, la ética, la ecología, etc.; lo que es bastante contrario al camino de la simplicidad voluntaria.
- Otros se acercan a la simplicidad voluntaria para salir del estrés y esta vida loca que ya no tiene sentido.
- Muchos son los que llegan a la simplicidad voluntaria para actuar de manera más responsable ante los problemas ambientales y sociales actuales.
- Otra razón que puede llevar a esto es el disgusto por consumir, un rechazo de vivir su vida a través de lo que ofrece la televisión y la publicidad.

Todas estas razones se acumulan y se mezclan, sin excluir otras posibles.

## **CAMBIOS IMPLICADOS POR LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA**

La simplicidad voluntaria afectará todas las áreas de la vida de la persona que la practica. Hará evolucionar la percepción de los valores, necesidades y conducirá a cambios tanto en los comportamientos como en las elecciones.

Sin embargo, no es necesario realizar estas elecciones y cambios para adherirse a la dirección que indican.

De hecho, se puede observar que estos cambios ocurren poco a poco, pero ocurren naturalmente. Las áreas de acción que se describen a continuación no representan un camino a seguir. Más bien, son los terrenos de cambio que se pueden observar en personas que han recorrido algún camino en simplicidad voluntaria. Entonces se nota que se puede extraer una especie de núcleo común.

### **Simplicidad material - consumo y actividades alternativas.**

El modo de consumo cambiará poco a poco según las necesidades reales y las necesidades no condicionadas y ficticias: **comprar menos**, diferentemente, encontrar otras formas de satisfacer nuestras necesidades, deshacerse de todo lo que hemos acumulado en el pasado, como consumidores, y esto pronto afectará a todos los demás temas de consumo, como nuestros medios de transporte, nuestra elección de ocio, vacaciones, nuestro trabajo (duración, orientación), así como nuestra gestión del agua, de la energía. Estos cambios necesariamente implican una **clarificación gradual de las necesidades** en el sentido amplio del término: necesidades físicas, sociales, afectivos y espirituales. A priori, todos tenemos prácticamente las mismas necesidades. Pero nuestra situación, nuestra edad, nuestra cultura, nuestra personalidad determinarán nuestras elecciones en la manera de responderlas.

En el mismo orden de ideas, al alejarse del consumo excesivo, prestaremos más atención a la **elección de nuestras compras**. Además de elegir la **calidad** y pagar el **precio justo** (y no el más barato), nos preocuparemos cada vez más para: comprar **local, ético** (y justo), para **reciclar**, para consumir **productos saludables** (naturales, orgánicos, no contaminantes, duraderos, de calidad), para **reparar** y conservar (en lugar de comprar "desechables"). Prescindiremos cada vez más, y cada vez más fácilmente del superfluo. Elegiremos **productos de segunda mano en lugar de nuevos**.

El **desapego** se desarrolla **respecto al sistema de consumo**. Una actitud más comprometida y responsable hacia las adquisiciones se está construyendo poco a poco. Nuestras actitudes, tampoco, ya no son "consumidores".

En lugar de la pasividad y la dependencia del consumidor frente a la publicidad, la televisión, etc., damos prioridad a **crear por nuestros mismos** las actividades, fuera de los encasillamientos que nos son impuestos.

De la misma manera, al igual que lo que compramos corresponde cada vez más a nuestras necesidades reales, el **trabajo** remunerado ahora **apunta a cubrir los gastos de la vida** y ya no depende de las expectativas de quienes nos rodean, y aún menos de un estatus social para mantener. Será posible deshacerse de todos estos aparatos, sistemas, productos preparados que ahorran tiempo; el tiempo que solíamos utilizar a trabajar para pagarlos.

Una última característica de esta simplicidad material es la **preocupación por el impacto en el mundo**, a través del consumo, que también orientará todas nuestras elecciones.

Las consecuencias de la simplicidad material son diversas. Nos centramos cada vez menos en las riquezas materiales. La autonomía aumenta. Igualmente la simplicidad material abre para más compartir entre las personas involucradas y también con las personas cercanas, los vecinos. Surge un nuevo equilibrio entre lo material y lo no material.

## **Escala local y humana**

Una segunda evolución encontrada en el camino de la simplicidad voluntaria es la escala local y humana. La simplicidad voluntaria nos lleva a parar buscar lejos, lo que podemos encontrar cerca. Buscaremos un entorno de vida y un lugar de trabajo a escala humana, mientras nos alejamos de las macro-instituciones y de las grandes empresas, para así ser menos dependientes, y recuperar la gestión de lo que nos respecta, o confiárselo a personas que conocemos, en lugar de confiárselo a estructuras complejas e impersonales.

## **Independencia - autonomía - autodeterminación - autosuficiencia**

En paralelo con la evolución hacia una escala local y humana, está surgiendo una búsqueda de independencia con respecto al sistema, que implica "hacer cosas uno mismo".

A nivel material , hay una búsqueda de autosuficiencia, al cultivar y producir lo más posible por uno mismo,

A nivel administrativo, la autodeterminación implica una mayor independencia con respecto a las instituciones públicas y comerciales: menos abonos, contratos, inscripciones, etc.

A nivel financiero , esto también permite una liberación respecto a los reembolsos y otros costos fijos (por ejemplo, cualquier pago contractual regular).

A nivel de la información, nos desharemos de la televisión, o incluso de los medios de comunicación en general, en busca de información alternativa en otros lugares.

A nivel profesional, esto puede llevar a un cambio de elección de carrera: tomar un trabajo o formarse para un trabajo que realmente interese y pague menos, o elegir un trabajo más comprometido socialmente, políticamente o de otra manera, donde uno se sienta más útil para la comunidad. Y, finalmente, también hay la opción de reducir el tiempo de trabajo, para ganar solo lo que se necesita en dinero y tener más tiempo para sí mismo, para las personas cercanas, para la comunidad.

Si hay un cambio profesional, ocurrirá en función de la escala local, del tamaño humano, de la independencia respecto al sistema, del horario, pero también de una mayor autonomía en el trabajo en sí, que es lo opuesto a la tendencia actual hacia la hiperespecialización y la división del trabajo.

A nivel psicológico, el valor de autodeterminación también lleva a tomar más independencia psicológica respecto a las personas cercanas. Porque a menudo, cuando no es la publicidad o la moda lo que nos empuja a consumir, es una presión culpabilizadora de nuestros seres queridos, nuestros amigos, nuestros colegas, quienes nos llevan allí.

## **Intercambios**

En paralelo a este camino individual, surge muy rápidamente un deseo de compartir el camino, tanto para obtener como para dar apoyo entre las personas que realizan el mismo recorrido, para obtener información alternativa, o incluso para formarse y también para intercambiar y compartir bienes y servicios.

## **Conciencia ecológica**

Una quinta evolución importante relacionada con la simplicidad voluntaria es la conciencia ecológica. El individuo se siente conectado a los recursos naturales y su entorno natural. La conciencia ecológica también empujará hacia una búsqueda de proximidad con la naturaleza y en paralelo, una apertura a la diversidad humana.

## **Conciencia ciudadana**

La responsabilización frente al consumo y la conciencia ecológica conducen a la conciencia ciudadana. Hay una conciencia de que la Tierra está limitada y que nuestros derechos y deberes como seres humanos dependen de ellos para preservar la vida, limitar la contaminación y respetar la integridad de la naturaleza. Esta conciencia también toca la sed de restauración de más justicia entre individuos y entre naciones. Esta apertura de conciencia genera responsabilización individual hacia la comunidad para el intercambio equitativo de recursos. Nos despertamos como ciudadanos, tanto locales como globales.

## **Evolución personal**

Una de las últimas evoluciones importantes que fundan la simplicidad voluntaria es la evolución personal.

Concretos cuestionamientos, seguidos de cambios en los comportamientos, también cuestionan el sentido de los hechos de la vida. Comienza con un aligeramiento de la mente después del aligeramiento de las posesiones. Esto afecta la gestión del tiempo debido a una mayor autonomía, a una disminución del tiempo de trabajo y a la búsqueda de autosuficiencia. Otros temas, como la coherencia entre nuestro discurso y nuestra forma de vida, las relaciones auténticas, la calidad de la comunicación, la no violencia, también pueden convertirse en preocupaciones.

## **Apertura espiritual**

La evolución personal y la conciencia ecológica y ciudadana llevan necesariamente a evolucionar y modificar los objetivos y proyectos de la vida. Más allá de la supervivencia y la perpetuación de la especie, están surgiendo otras razones. Al evolucionar la conciencia, está surgiendo una comprensión de ser parte de un todo que también incita a la responsabilización y a la solidaridad. Este nivel de evolución no es necesariamente percibido, o incluso aceptado por aquellos que están comenzando. Sin embargo, aparece como indispensable a partir de entonces. E invariablemente, a pesar de las diversas orientaciones religiosas, del agnosticismo o del ateísmo para algunos, estos valores son en su mayoría consistentes con los preceptos encontrados en muchas corrientes filosóficas y religiosas.

## **Radiación**

Finalmente, más allá del camino individual y en grupo, aparece una forma de radiación, a través del testimonio y la información que somos capaces de transmitir alrededor de nosotros, o simplemente porque servimos como ejemplo alrededor, desde el momento en que nuestras elecciones y acciones se viven con felicidad y de manera visible. El interés en la militancia disminuye proporcionalmente con la capacidad de irradiar alrededor de nosotros mismos. Ya no se trata de enseñar a gran escala teorías que están fuera de nosotros, sino más bien compartir el testimonio de lo que estamos viviendo, la fuerza que proviene de esto, y el sentido y la felicidad que son sus frutos.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA SIMPLICIDAD VOLUNTARIA**

### La simplicidad voluntaria es una elección

El hecho de elegir una dirección inherentemente implica renunciar a una o más otra(s) dirección(es). Pero la elección, a diferencia de la imposición, anula o disminuye fuertemente los sentimientos de frustración. Contrariamente al ascetismo, en la simplicidad voluntaria, no nos obligamos a nosotros mismos, no hay privación. Los cambios se hacen gradualmente y de acuerdo a la conciencia que es nuestra. La práctica de la simplicidad voluntaria está más relacionada con un estado de ánimo que con reglas bien definidas. No hay ninguna exigencia, es solo nosotros que decidimos el paso a emprender o no. Así avanzamos por motivación, convicción, deseo de coherencia y, por último, con gusto y placer.

## La simplicidad voluntaria es un camino

- *Camino* . La simplicidad voluntaria no es un estado de hecho. Es algo que decidimos empezar un día y que nunca alcanzamos realmente. Sobre todo que, cuanto más avanzamos, más descubrimos razones para ir más lejos, más aparece la complejidad del camino y más aumenta la motivación.
- *Dirección* . El objetivo de la simplicidad no es un fin en sí mismo, es una dirección, el fin nunca se determina.
- *No hay prerequisites* . Una de las grandes ventajas de la simplicidad voluntaria es que se aplica enseguida: aquí y ahora. No hay necesidad de acariciar un proyecto, podemos directamente llevar a cabo los primeros actos.
- *Flexibilidad* . La simplicidad voluntaria no es un camino irrevocable, podemos dar un paso atrás cuando hemos avanzado más allá de nuestras capacidades. Y también podemos aceptar hacer concesiones en el camino. Por lo tanto, es un camino que se puede hacer con flexibilidad, sin forzar, sin rigidez.
- *Efectos positivos* . La simplicidad voluntaria aporta mucha satisfacción, tanto material como psicológica: ser más libres en nuestro espacio, en nuestro tiempo, en nuestra mente. Hay la satisfacción de hacer las cosas uno mismo, de respetar nuestros compromisos, de encontrar una cierta coherencia.
- *Individual pero social* . La simplicidad voluntaria es un camino individual pero no individualista. Conduce a otros a través de la compartición, el intercambio de apoyo, de información, de bienes y también a través de la conciencia de "ser parte de todo".
- *Apertura* . La simplicidad voluntaria permite descubrir otras formas de vida, que favorecen la realización personal y la implicación en acciones colectivas alternativas.

## La simplicidad voluntaria no es :

- En primer lugar: la simplicidad voluntaria no constituye una manera de vivir para "**barato**". Muy a menudo permite reducir los gastos porque compramos menos porque lo hacemos nosotros mismos. Sin embargo, el consumo alternativo (orgánico, ético, justo, local, artesanal) es, en la mayoría de los casos, ciertamente más caro que el que ofrecen los supermercados.
- La simplicidad voluntaria no es un camino hacia la **facilidad**, ni tampoco una búsqueda de complejidad, porque las cosas no siempre están tan fáciles como parecen, y la simplicidad voluntaria a veces requiere apertura, creatividad, búsqueda, fuerza interior para poder avanzar.
- La simplicidad voluntaria no es **ascetismo** . No es en sí la búsqueda de privarse del placer material. Por el contrario, genera satisfacciones, placeres, mejoras, evoluciones, etc. Pierre Rabhi la llama "feliz sobriedad".
- La simplicidad voluntaria no es **pobreza** . La pobreza, está impuesta, lo que entre otras cosas, la hace penosa. Además, la pobreza cambia la vida en una lucha por sobrevivir, y nada más, mientras que la simplicidad voluntaria ayuda a dar sentido.
- La simplicidad voluntaria no es un simple **retorno a la naturaleza**. Por supuesto, implica una dimensión ecológica, pero también implica las dimensiones económica, política, social, psicológica y espiritual. Y muchas personas practican la simplicidad voluntaria en un entorno urbano.
- La simplicidad voluntaria no es una **reliquia de movimientos de los años sesenta** (mayo 68, Vietnam, hippies, Flower Power). Si las personas que participaron en estos movimientos encuentran valores comunes con la simplicidad voluntaria, otras personas vienen en circunstancias muy diferentes.
- La simplicidad voluntaria es todo menos **una moda** . Esto no es algo que se considere temporal, por identificación con una corriente de moda. Se practica por convicción personal.
- La simplicidad voluntaria no es un movimiento norteamericano. Las necesidades y motivaciones de quienes la practican son las mismas independientemente del continente. Sin embargo, el movimiento ha crecido fuertemente en los Estados Unidos y Canadá, mientras que en Europa, apenas vemos los inicios (en 2006).
- La simplicidad voluntaria no es un **retroceso** . Si en muchos casos lleva a rechazar algún progreso técnico, no es el progreso en sí mismo lo que se rechaza, es
  - \* por un lado, los medios para obtenerlo: uso de energía no renovable y contaminante - explotación ciega de los recursos planetarios - explotación excesiva y mantenimiento en la miseria de la mayoría de la población mundial;

\* por otro lado, la dependencia de estas nuevas tecnologías y los efectos destructivos que tienen sobre nosotros, sobre nuestra salud, sobre el medio ambiente;

\* y en tercer lugar, el efecto rebote que consiste, cuando creamos nuevos medios tecnológicos para facilitarnos la vida, en consumir más y buscar aún más avances tecnológicos, en una especie de huida hacia delante (por ejemplo, el uso de la computadora y la impresora debería haber permitido una reducción en el uso de papel, pero el efecto es totalmente opuesto, porque genera una gigantesco derroche de papel, que sigue creciendo).

Los otros avances técnicos y tecnológicos, están buscados.

Para situar mejor la simplicidad voluntaria respecto a los defensores del progreso técnico e los tradicionalistas, esto es lo que dice korrotz en el foro (en francés)

<http://simplicitevolontaire.bbfr.net/index.htm>.

"Creo que para muchas personas existe un malentendido global en cuanto a la simplicidad voluntaria que se percibe como una regresión en términos de calidad de vida, mientras que, por el contrario, es una mejora de esta calidad de vida, a través de la desalienación que supone.

Abstractamente, se puede representar como un triángulo con, en el ángulo inferior izquierda los estilos de vida anteriores, en el ángulo inferior derecha, la modernidad (o "desarrollo"), y en el ángulo superior la simplicidad voluntaria.

Lo que opone, por un lado, los estilos de vida anteriores y la simplicidad voluntaria, y por otro lado la modernidad, es el impacto ecológico: débil en los dos primeros casos, es insostenible en respecto al progreso.

Lo que opone, por un lado, la modernidad y la simplicidad voluntaria, y al otro lado de los estilos de vida anteriores, es el confort, porque en el pasado era duro.

Lo que opone, por un lado, la modernidad ya los estilos de vida anteriores, y por otro lado la simplicidad voluntaria, es la alienación. Anteriormente, la alienación por jerarquías sociales y familiares muy pesada y, por lo que no se decía, por las dificultades de acceso a muchos conocimientos. Hoy, la alienación por la dirección (management), por la economía, por la objetivación de uno mismo (el CV, el estatus social, etc.), por la ideología de "siempre más, siempre más rápido", por un orden implícito al "realismo", por la pérdida de control sobre los medios de subsistencia.

Desde el punto de vista de la modernidad, cuando uno no conoce bien la simplicidad voluntaria y cuando no se ve la alienación actual, solo se ve el aspecto "bajo impacto ecológico", que evoca los estilos de vida anteriores, a los cuales demasiado pronto se asimila la simplicidad voluntaria. "

### Obstáculos a la simplicidad voluntaria.

- **Los miedos** : Hay principalmente 3 miedos relacionados con la práctica de la simplicidad voluntaria. En primer lugar, el miedo a lo que dirá la gente relacionado con la afirmación o la visibilidad de un nuevo estilo de vida, no siempre comprendido en la sociedad de consumo.

Luego hay el miedo al desfase real, que puede aislar cuando no nos encontramos con personas que siguen el mismo camino, incluso si lleva paradójicamente hacia los otros para proponer intercambios, compartir, servicios. Además, si las convicciones son reales, el testimonio, aunque poco convencional, puede desafiar y crear la curiosidad, e incluso a veces la aprobación de quienes no lo practican.

Y luego hay el miedo a la inseguridad. Puede estar relacionado al hecho de ganar menos, o de elegir rescindir ciertas pólizas de seguro, o de tener menos dinero en ahorros, de ya no participar en un plan de pensiones, etc. Esta inseguridad es, sin embargo, bastante relativa, engendrada por el individualismo ambiente.

- **La pasividad** : El sentimiento de impotencia, la falta de perseverancia, de hecho, pueden conducir a la inercia. Sin embargo, la motivación, vinculada a los primeros resultados de los cambios que uno hace en la vida, reducirá en gran medida el riesgo de pasividad, así como cualquier contacto con personas que hacen el mismo camino.

### SIMPLICIDAD VOLUNTARIA A NIVEL COLECTIVO

Existen diversas acciones colectivas relacionadas con la simplicidad voluntaria. Algunas no son necesariamente emprendidos por personas comprometidas con la simplicidad voluntaria, pero muchos

son las personas involucradas en la simplicidad voluntaria que participan a ellas.

- **Los grupos de simplicidad voluntaria** : grupos de apoyo, talleres, grupos de intercambio. Estos son lugares donde se crean conexiones, brindan apoyo y motivación, permiten el intercambio de información, de bienes y de servicios y, por lo tanto, facilitan la realización directa de la simplicidad voluntaria. Mucho menos local, los foros de simplicidad voluntaria en Internet juegan un poco el mismo papel.

- **Los huertos colectivos** : también permiten el intercambio de conocimientos, de servicios y de bienes, con apertura a nuevos modos de funcionamiento, y la aplicación directa del "hacer cosas uno mismo" hacia la autonomía. También involucran la lejanía de los canales comerciales, y son la manera ideal de consumir productos orgánicos y locales.

- **Grupos de compras** : también permiten el encuentro (para el pedido, la distribución y la organización). También tienen una vocación económica (que, sin embargo, no es la primera motivación), permiten las compras locales y los contactos directos con los productores, evitando al mismo tiempo los canales de distribución, el embalaje y el empaquetado excesivo, el fenómeno publicitario, etc.

Pueden citarse también los servicios de intercambio local (SEL - Services d'échanges locaux, en francés), las cocinas colectivas, las red de ciudades en transición (transition towns network), y los increíbles comestibles (Incredible Edible), que parecen ser lugares propicios para la práctica de la simplicidad voluntario.

#### **Textos de referencia:**

Vea la lista de esos textos (en francés) en la página:

<http://sechangersoi.be/4Articles/SV01.htm#reference>

Claire De Brabander

Diciembre 2006

traducción Noviembre 2018

Sitio : <http://sechangersoi.be/ES/ES-Inicio.htm>

Página : <http://sechangersoi.be/ES/4ES-Articulos/SV-ES.htm>

Este texto ha sido escrito en francés y ha sido traducido por la autora (que es francófona). Por lo tanto la calidad de la traducción no está garantizada. Ver más a la pagina : <http://sechangersoi.be/ES/ES-traduccion.htm>. Su ayuda podría ser bienvenida.

© La Reproducción de este documento (para fines no comerciales solamente) es libre y bienvenida, bajo reserva de no realizar cualquier cambio y de mencionar la autora, el sitio y la página.