



# LA VIDA SIMPLE, LA FRUGALIDAD Y EL DESCRECIMIENTO

MIGUEL VALENCIA

De manera breve se recorren algunos autores desde Epicuro y Lucrecio hasta Hans Jonas, H. D. Thoreau, Ivan Illich, Serge Mongeau, Serge Latouche, pasando por Gandhi y Tolstoi que alaban y viven la vida simple y la frugalidad.

Médico, escritor, editor y político, Serge Mongeau, es el más destacado defensor de la *vida simple* en Canadá y, desde luego, un pilar del movimiento de *degrowth* o de decrecimiento en ese país. En 1985, lanzó el término *simplicidad voluntaria*<sup>39</sup> que significaría modificar nuestro modo de vida por otro menos estresante.

En Estados Unidos y Canadá desde hace algunos años existe un movimiento para reducir el consumo o lo que en inglés llaman el *downshifting*. Se trata de trabajar, de producir, de gastar y de consumir menos como una reacción al ultraconsumismo que nos imponen las empresas, los gobiernos y gran parte de las escuelas y universidades. Latouche advierte que esta palabra<sup>40</sup> se utilizó por primera vez en 1986 en un artículo que se publicó en el *Arkansas Democratic Gazette* sobre la experiencia de un hombre que decidió reducir a la mitad su tiempo de trabajo cuando renunció a una posición importante en una empresa. Latouche advierte que al menos la cuarta parte de los australianos entre los treinta y cinco y treinta y nueve años hacen lo mismo, el 2% de los estadounidenses hacia 1995, y que en Europa por lo menos hay doce millones de personas “descrecentistas”.

Una vieja tradición filosófica preconiza alguna forma de autolimitación de las necesidades para encontrar la felicidad. De acuerdo con Epicuro “el hombre que no está contento con poco no está contento con nada”. Lucrecio dice: “Si tú deseas siempre lo que no tienes, desprecias lo que tienes, entonces tu vida fluye sin plenitud y sin encanto; y de repente la muerte se te presenta antes de que puedas sentirte listo para partir, contento y saciado”. Según Hans Jonas, la búsqueda infinita termina en el “fracaso infinito”. La versión americana de la *simplicidad voluntaria* encuentra una parte importante de su inspiración en la filosofía de Henry David Thoreau; su libro *Walden o la vida en los bosques* es un clásico entre

los ecologistas de ese país; nos dice que tenemos atados a nuestro cinturón los objetos que nos pertenecen. La tradición europea puede reivindicarse de Tolstoi, de Gandhi y de sus discípulos, como Lanza del Vasto, fundador de las comunidades del Arca en Francia que en su tiempo llamó “Comunidades gandhianas de Occidente”.

En *La convivencialidad*, Ivan Illich celebra “la sobria ebriedad de la vida”; para él, la limitación necesaria de nuestros consumos y de la producción, el freno a la explotación de la naturaleza y del trabajo por el capital no significan un regreso a una vida de privación y de trabajo; por el contrario —si uno es capaz de renunciar al confort material— una liberación de la creatividad, un renacimiento de la convivialidad y la posibilidad de llevar una vida digna. Illich denuncia la “condición humana” actual en la que todas las tecnologías se vuelven tan invasivas que la alegría sólo se puede encontrar en

el *tecnoayuno*. La búsqueda de la vida sobria, frugal, no significa una autoflagelación masoquista; significa vivir de otra forma en armonía con las propias convicciones y con la búsqueda de valores verdaderamente satisfactorios.

