

LA LIBERTAD DE EXISTIR

Volumen III

# **Menos es más**

*Autosuficiencia, sencillez y libertad*

Juan Segurola

Primera edición · v1.0 · ES

© 2026 Juan Segurola

Todos los derechos reservados

# Índice

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Parte I · El sentido de lo suficiente</b>               | <b>3</b>  |
| Capítulo 1. Lo suficiente como elección                    | 3         |
| Capítulo 2. Necesidades, deseos y expectativas             | 4         |
| Capítulo 3. La libertad frente al consumo                  | 5         |
| <b>Parte II · Dependencia y autonomía práctica</b>         | <b>6</b>  |
| Capítulo 4. Saber hacer: habilidades cotidianas            | 6         |
| Capítulo 5. Delegar sin perder autonomía                   | 7         |
| Capítulo 6. Tiempo propio y compromisos                    | 8         |
| Capítulo 7. Sencillez sin imposición                       | 9         |
| Capítulo 8. Elegir lo que merece permanecer                | 10        |
| <b>Parte III · Seguridad, trabajo y herramientas</b>       | <b>11</b> |
| Capítulo 9. Seguridad, incertidumbre y deseo de acumular   | 11        |
| Capítulo 10. Comodidad, dependencia y resiliencia          | 11        |
| Capítulo 11. Trabajo, dinero y sentido de lo suficiente    | 12        |
| Capítulo 12. La tecnología como instrumento, no como amo   | 13        |
| <b>Parte IV · Espacios, relaciones y responsabilidad</b>   | <b>13</b> |
| Capítulo 13. El hogar como práctica de libertad            | 13        |
| Capítulo 14. Relaciones más allá de la posesión            | 14        |
| Capítulo 15. Límites ecológicos y responsabilidad desigual | 14        |
| Capítulo 16. Cuidado e interdependencia material           | 15        |
| <b>Parte V · Límites y síntesis</b>                        | <b>16</b> |
| Capítulo 17. Sencillez voluntaria e injusticia social      | 16        |
| Capítulo 18. Cuando menos no es mejor                      | 16        |
| Capítulo 19. Construir una práctica personal sostenible    | 17        |
| Capítulo 20. Suficiencia, autonomía y vida propia          | 18        |
| <b>Epílogo · Una suficiencia que puede revisarse</b>       | <b>18</b> |
| <b>Contexto bibliográfico</b>                              | <b>18</b> |
| <b>Bibliografía complementaria</b>                         | <b>19</b> |

## Parte I · El sentido de lo suficiente

### Capítulo 1. Lo suficiente como elección

La expresión «menos es más» solo resulta útil si continúa siendo una pregunta y no se convierte en una orden. ¿Menos de qué, para quién, en qué circunstancias y a qué coste? Una persona sin acceso fiable a vivienda, alimentación, atención sanitaria o tiempo no gana libertad porque se le pida desear menos. La cuestión de la suficiencia adquiere sentido cuando parte de necesidades y oportunidades reales, no de un ideal estético de vacío.

Decir «esto es suficiente para mí» puede ser un acto de autogobierno. Consiste en reconocer el punto a partir del cual una compra, una obligación, un logro o una posesión adicional deja de aportar algo significativo a la propia vida. Pero ese punto no puede fijarse de una vez para siempre: cambia con la edad, la discapacidad, los cuidados, el empleo, la comunidad y los acontecimientos imprevistos. La libertad de decidir qué es suficiente comprende también la libertad de revisar ese juicio.

Suficiencia no equivale a privación. La privación designa la falta de bienes u oportunidades necesarios para vivir con dignidad; la suficiencia designa una relación deliberada con los bienes y las oportunidades después de examinar su función. La distinción importa porque una decisión voluntaria de reducir las posesiones no puede equipararse a la pobreza involuntaria. Su apariencia externa puede parecer similar aunque sus condiciones de elección sean radicalmente distintas.

Tampoco decidir qué es suficiente implica retirarse de las responsabilidades compartidas. Una vida privada más ligera puede coexistir con amplios compromisos con hijos, familiares, vecinos o una profesión. Incluso puede hacer esos compromisos más sostenibles al reducir exigencias evitables. La medida relevante no es el número de objetos que quedan en una estantería, sino si la organización resultante aumenta la capacidad de actuar con integridad, atención y justicia.

Pensemos en dos hogares que deciden poseer menos objetos. Uno cuenta con buenos servicios públicos, ingresos seguros y fácil acceso a reparaciones; el otro tiene empleo inestable y debe desplazarse mucho para obtener servicios básicos. Lo que parece la misma elección de vida implica niveles diferentes de riesgo y esfuerzo. Una filosofía de la sencillez debe atender suficientemente al contexto para no presentar el privilegio como sabiduría universal.

Una primera práctica útil es, por tanto, descriptiva y no moralizante: identificar lo esencial, lo que produce placer auténtico, lo que sostiene las relaciones, lo que se conserva por costumbre y lo que genera cargas superiores a su valor. El objetivo no es producir la vida más pequeña posible, sino una vida que pueda habitarse de manera más deliberada. Lo suficiente es un límite revisable al servicio de la existencia, nunca un juicio sobre quienes lo sitúan en otro lugar.

La pregunta por lo suficiente posee antecedentes filosóficos. El argumento de Harry Frankfurt según el cual la igualdad económica carece de importancia moral intrínseca y lo relevante es que cada persona tenga lo suficiente distingue la importancia de tener lo suficiente de la comparación entre personas. Este libro también examina los umbrales, pero exige atender al acceso real, las obligaciones de cuidado y la posibilidad de rechazar la explotación. Se trata de un diálogo temático, no de una afirmación de derivación intelectual. [1]

Una elección no es plenamente autónoma solo porque nadie la ordene. Importa si la persona podría rechazarla sin perder vivienda, atención sanitaria o reconocimiento social. El umbral de suficiencia debe ser revisable y apoyarse también en instituciones, no únicamente en la fuerza de voluntad individual.

## Capítulo 2. Necesidades, deseos y expectativas

Las necesidades, los deseos y las expectativas se superponen, pero no son intercambiables. Una necesidad atañe a condiciones cuya ausencia puede perjudicar gravemente la vida o la capacidad de decidir; un deseo identifica algo atractivo; una expectativa añade una predicción o una sensación de derecho sobre lo que debería suceder. Distinguirlos no desprecia el placer ni la aspiración. Permite ver razones muy diferentes detrás del mismo impulso de obtener algo.

Un deseo no se vuelve ilegítimo simplemente porque no sea necesario. La música, los viajes, la belleza, las herramientas, las celebraciones y el juego pueden ampliar la experiencia humana más allá de la supervivencia. La dificultad aparece cuando una posibilidad deseable se endurece hasta convertirse en condición de autoestima: «si no consigo esto, mi vida está incompleta». Esa transición puede convertir un bien opcional en una fuente persistente de presión.

Las expectativas son especialmente poderosas porque a menudo permanecen sin examinar. Podemos esperar que nuestros ingresos aumenten cada año, que nuestra casa se parezca a las que vemos en internet o que todo el tiempo libre se llene de experiencias memorables. Ninguna de esas previsiones está garantizada, y muchas dependen de condiciones ajenas al control individual. La decepción resulta más manejable si preguntamos si una expectativa era una promesa, un plan razonable, una comparación social o simplemente un hábito mental.

Las categorías, sin embargo, deben permanecer abiertas a las circunstancias individuales. Un dispositivo que es un lujo para una persona puede ser indispensable para quien depende de tecnología de apoyo. Un transporte fiable puede resultar esencial donde no existen servicios públicos accesibles. Sería imprudente clasificar los bienes solo por su apariencia, sin examinar cómo contribuyen a la libertad práctica de una persona concreta.

Imaginemos el deseo de una vivienda mayor. Puede expresar comparación social, una necesidad legítima de accesibilidad, una familia numerosa o la búsqueda de un espacio tranquilo para trabajar. Aconsejar «simplificar» antes de comprender esas razones es superficial. Una indagación más responsable pregunta qué problema resolvería el espacio adicional, si existen alternativas y qué compromisos económicos y relacionales crearía el cambio.

Una distinción práctica consiste en expresar cada anhelo mediante tres frases: qué necesito proteger, qué disfrutaría y qué estoy suponiendo que ocurrirá. El ejercicio no siempre ofrecerá una respuesta clara. Su valor reside en impedir que las tres clases de razones se fundan en una exigencia incuestionable. Podemos conservar la ambición y el aprecio por las cosas sin permitir que cada deseo pasajero gobierne nuestras decisiones.

La reflexión antigua sobre los deseos, especialmente en la Carta a Meneceo de Epicuro, ofrece una comparación útil: distinguir deseos puede ayudar a juzgar sin condenar el placer. La distinción aquí propuesta entre necesidades, deseos y expectativas es una herramienta de trabajo contemporánea, no una reconstrucción de las categorías de Epicuro. Su prueba es si aclara situaciones individuales y no si impone una única vida austera. [2]

Los deseos no se dividen definitivamente entre auténticos y fabricados. Un deseo aprendido por imitación puede transformarse en un proyecto valioso; una preferencia aparentemente espontánea puede ocultar presión. Es mejor preguntar si resiste el examen de sus costes, alternativas y efectos sobre terceros.

### **Capítulo 3. La libertad frente al consumo**

Las sociedades de consumo no se limitan a proporcionar objetos; también difunden relatos sobre lo que esos objetos dicen de sus propietarios. Una compra puede prometer estatus, seguridad, novedad, pertenencia o un alivio temporal del malestar. Esos significados no son completamente imaginarios — los bienes pueden facilitar de verdad el trabajo, la comunicación y el placer—, pero sus promesas simbólicas merecen examen cuando empiezan a definir el valor personal.

Liberarse de la presión del consumo no exige hostilidad hacia el comercio, la invención o la comodidad material. Significa conservar la capacidad de distinguir una compra que sirve a un propósito elegido de otra que responde sobre todo a una urgencia fabricada. La publicidad puede informar y manipular; conviene reconocer ambas posibilidades sin imaginar que los consumidores son completamente pasivos ni que todas las elecciones son igualmente libres.

El precio es solo una dimensión de una decisión. También existen costes de mantenimiento, almacenamiento, atención, eliminación, deuda y tiempo necesario para ganar el dinero de la compra. Un objeto barato puede resultar costoso si se rompe pronto; una herramienta cara y duradera puede ser sensata cuando se utiliza a menudo y se repara. La sencillez invita a evaluar la relación completa en vez de obedecer la regla de gastar siempre menos.

La comparación social agrava el problema cuando las posesiones visibles de otra persona se convierten en el patrón de nuestra vida invisible. Pero la comparación inversa es igualmente sospechosa: considerar una casa casi vacía o un gasto reducido como prueba de superioridad moral. Se puede comprar demasiado por inseguridad o exhibir austeridad por el mismo motivo. Ninguna apariencia demuestra la calidad del juicio o del cuidado.

Pensemos en sustituir un teléfono que todavía funciona. Puede ser razonable si dejan de existir actualizaciones de seguridad, cambian las necesidades de

accesibilidad o el dispositivo dificulta el trabajo; también puede tratarse de un impulso movido por la novedad. La pregunta importante no es si sustituirlo es virtuoso o pecaminoso, sino qué razones pueden defenderse cuando desaparece el entusiasmo inicial. A veces basta una breve espera para apreciar la diferencia.

Esta libertad también es colectiva. El diseño de productos, la protección de consumidores, el derecho a reparar, las condiciones laborales y la disponibilidad de alternativas públicas determinan qué opciones resultan realmente accesibles. La reflexión personal importa, pero no debe ocultar las responsabilidades de instituciones y empresas. Una vida menos extractiva no nace solo de la moderación individual; también requiere condiciones que hagan viables las decisiones responsables.

Una comparación externa permite precisar la diferencia entre consumo y buena vida. El marco de How's Life? 2024 de la OCDE entiende el bienestar como multidimensional: importan los ingresos y el patrimonio, pero también la vivienda, la salud, las relaciones sociales, el equilibrio entre trabajo y vida personal, la calidad ambiental y la desigualdad. Este contexto empírico no demuestra que una forma particular de vida minimalista sea preferible. La tesis filosófica aquí formulada es más limitada: las compras deben valorarse por las funciones y libertades que sostienen, y no como indicadores fiables del valor personal. [3]

Una persona puede rechazar una compra y seguir dependiendo de infraestructuras construidas alrededor de ella. Poseer menos dispositivos no suprime las exigencias de empresas, centros educativos, bancos o administraciones. Por eso la moderación personal y el rediseño colectivo responden a problemas distintos.

## **Parte II · Dependencia y autonomía práctica**

### **Capítulo 4. Saber hacer: habilidades cotidianas**

La autosuficiencia práctica comienza con una pregunta sencilla: ¿qué puedo aprender a hacer que amplíe mis opciones fiables? Cocinar algunas comidas, mantener equipos básicos, entender una factura, organizar documentos o reconocer cuándo hace falta un profesional puede reducir la indefensión innecesaria. El objetivo no es convertirse en experto en todo, sino evitar la pérdida completa de criterio cada vez que una tarea resulta desconocida.

Saber hacer algo es distinto de estar obligado a hacerlo sin ayuda. Una persona puede comprender una reparación y, aun así, contratar sensatamente a un técnico por motivos de seguridad, coste, discapacidad, tiempo disponible o exigencias legales. La competencia favorece una delegación informada; no exige independencia heroica. La libertad adquirida puede consistir precisamente en reconocer los límites de la propia experiencia.

El aprendizaje es más duradero cuando se vincula con propósitos reales. Memorizar una lista de habilidades domésticas para satisfacer un ideal de autosuficiencia puede convertirse en otra carga. Comprender cómo preparar alimentos adecuados a las propias necesidades, gestionar un presupuesto modesto o formular preguntas informadas sobre un servicio guarda una relación más clara

con la autonomía. Cada habilidad debe juzgarse por las opciones que abre, no por su pertenencia a una imagen tradicional de virtud doméstica.

La división del trabajo práctico también tiene dimensiones éticas. Si un miembro del hogar es celebrado como independiente mientras otro realiza la limpieza invisible, la planificación, el cuidado infantil o la coordinación emocional, la independencia aparente puede descansar sobre un reparto desigual del trabajo. Una práctica creíble de sencillez hace visibles esas contribuciones y distribuye los deberes atendiendo a capacidades y consentimiento.

Un ejercicio útil consiste en representar tres clases de dependencia: las habilidades que razonablemente podemos adquirir, los servicios que conviene seguir utilizando y las relaciones de apoyo mutuo que debemos proteger. Ese mapa revela que la autonomía nunca consiste en ausencia de dependencia. Es una manera de organizarla para que resulte comprensible, negociable y compatible con la dignidad.

El aprendizaje práctico también puede ser placentero. Reparar un objeto pequeño, cultivar una planta, preparar una comida o comprender un proceso puede ofrecer satisfacción independiente de la eficiencia medible. Pero una actividad no tiene por qué transformarse en afición, fuente de ingresos u obligación de mejorarse. La libertad incluye aprender despacio, descansar y decidir que una habilidad concreta no merece ser adquirida.

Aprender todas las destrezas domésticas puede convertirse en una afición costosa reservada a personas privilegiadas. Hay que considerar el coste del tiempo: reparar un aparato puede convenir en un hogar y ser peligroso o económicamente irracional en otro.

## **Capítulo 5. Delegar sin perder autonomía**

Suele presentarse la delegación como lo contrario de la autosuficiencia, pero esa oposición confunde hacerlo todo personalmente con conservar la capacidad de elegir. Una persona autónoma puede acudir a especialistas, compartir responsabilidades y apoyarse en instituciones públicas sin renunciar al derecho a comprender, preguntar o revisar el acuerdo. La dependencia se convierte en dominación cuando se ocultan alternativas, se imponen decisiones o abandonar la relación tiene un coste intolerable.

Una buena delegación exige claridad sobre el resultado esperado, los límites de la autoridad y la información que debe seguir siendo accesible. Al contratar a un profesional es razonable preguntar qué incluye el trabajo, qué podría fallar, qué alternativas existen y cómo se evaluará el resultado. Estas preguntas no suponen rechazar el conocimiento experto: permiten colaborar con él sin ceder responsabilidades que nos corresponden.

Por supuesto, no todas las personas tienen el mismo poder de negociación. La edad, la discapacidad, la pobreza, el idioma, el cansancio o la urgencia pueden dificultar la evaluación independiente. En tales casos importan más la asistencia fiable, las explicaciones accesibles, las decisiones compartidas y los derechos

exigibles que una exhortación abstracta a «ser independiente». Una filosofía de la suficiencia debe reconocer los apoyos que hacen posible decidir.

Imaginemos a una persona mayor que delega la banca electrónica en un familiar. La comodidad puede ser real, pero hacen falta salvaguardas: registros comprensibles, permisos delimitados, protección frente a la coacción y posibilidad de cambiar el acuerdo. Delegar no funciona mejor porque el familiar controle todo con eficiencia, sino cuando la persona recibe apoyo adecuado y conserva tanta autoridad efectiva como sea posible.

Conviene distinguir la delegación que amplía opciones de aquella que las reduce silenciosamente. La pregunta no es únicamente «¿puedo hacerlo sin ayuda?», sino «¿comprendo el acuerdo, puedo decidir significativamente y puedo obtener otra ayuda o salir de él sin penalización injusta?». La autosuficiencia puede crecer a través de una interdependencia digna de confianza.

Delegar implica al menos tres dimensiones: capacidad para definir el objetivo, autoridad para cambiar la instrucción y posibilidad práctica de acudir a otro proveedor. Un contrato puede preservar las dos primeras mientras los costes o la distancia eliminan la tercera.

## Capítulo 6. Tiempo propio y compromisos

El tiempo no es solo un recipiente que debemos llenar con eficiencia. Es también la condición en la que pueden desplegarse la atención, el afecto, el descanso, las tareas prácticas y los proyectos. Una vida con menos posesiones puede estar desbordada por obligaciones; una agenda intensa, en cambio, puede expresar cuidados libremente elegidos o un trabajo significativo. Lo decisivo no es el número de citas, sino que los compromisos sigan siendo comprensibles, proporcionados y revisables.

El tiempo propio nunca está completamente separado de los demás. La crianza, los apoyos a personas con discapacidad, el empleo remunerado y las responsabilidades colectivas plantean exigencias que no desaparecen por preferir la sencillez. Precisamente por eso importa un reparto justo del trabajo. Un ocio conseguido mediante las tareas invisibles de otra persona no es una conquista completa de autonomía: quizá solo desplace la carga.

Las expectativas pueden multiplicarse sin consentimiento explícito: contestar inmediatamente cada mensaje, asumir una tarea adicional por ser competente o convertir un favor en una obligación permanente. Reconocer esos patrones no significa tratar toda petición como una intromisión. Permite distinguir las urgencias de las comodidades, los compromisos recíprocos de las suposiciones unilaterales y la solidaridad auténtica de la sobrecarga habitual.

Pensemos en alguien que reserva una tarde semanal para leer o caminar. Una norma rígida que nunca cediera ignoraría las emergencias; un límite que siempre cediera dejaría de existir. Resulta más útil explicar el compromiso, admitir excepciones legítimas y revisar si las responsabilidades se distribuyen justamente. Los límites pueden ser firmes sin volverse hostiles ni absolutos.

Para recuperar tiempo podemos cancelar una suscripción innecesaria, agrupar gestiones, rechazar una obligación recurrente o solicitar ayuda. Pero la eficiencia no es la única medida. Conversar, contemplar, jugar o simplemente estar presentes no son fracasos de productividad. Una vida suficiente incluye tiempo que no necesita justificarse mediante resultados cuantificables.

Proteger el tiempo propio plantea un problema distributivo: ¿quién asume el trabajo cuando alguien rechaza un compromiso? Establecer un límite puede corregir una explotación, pero no está automáticamente justificado si desplaza la carga hacia otra persona cuidadora ya sobrecargada.

## Capítulo 7. Sencillez sin imposición

La sencillez es más defendible como invitación a examinar las propias necesidades que como norma para clasificar a otras personas. Una vivienda pequeña, pocas posesiones o una rutina repetitiva pueden liberar a alguien y limitar a otra persona. La accesibilidad, la estructura familiar, las experiencias de escasez, el clima, la cultura y los placeres personales cambian lo que una vida razonable necesita.

Un principio se vuelve dogmático cuando quienes lo siguen dejan de observar las circunstancias. Alguien que ha vivido privaciones puede valorar comprensiblemente las reservas, la decoración o la seguridad de poseer bienes. Una persona que cuida a niños o familiares puede necesitar objetos que desde fuera parecen excesivos. Interpretar cada posesión adicional como debilidad moral convertiría una práctica de libertad en una nueva presión para conformarse.

Tampoco debería convertirse la sencillez en una excusa para retirarse de las obligaciones sociales. Consumir menos puede reducir algunas cargas ambientales, pero los problemas colectivos requieren instituciones justas, productos duraderos, transporte accesible e infraestructuras públicas. Las personas difieren enormemente en su capacidad para modificar esas condiciones. La responsabilidad debe guardar proporción con las capacidades, la influencia y las alternativas disponibles.

Es posible proponer argumentos a favor de la sencillez sin desprecio: explicar el beneficio concreto, reconocer los inconvenientes y dejar espacio al desacuerdo. Una amistad puede viajar con frecuencia porque así mantiene sus vínculos; otra puede preferir una vida local tranquila. Ambas decisiones pueden examinarse atendiendo a sus efectos y obligaciones sin suponer que un único estilo de vida contiene toda la sabiduría.

La prueba de la sencillez voluntaria consiste en comprobar si nos deja más atentos, capaces de cuidar y libres para elegir de nuevo. Cuando produce vergüenza, miedo al disfrute u obsesión por contar posesiones, quizá se haya convertido en otra dependencia. La libertad de tener menos incluye la libertad de reconocer que, en una circunstancia concreta, necesitamos más.

La sencillez voluntaria también pertenece a una tradición intelectual documentada: Richard Gregg utilizó la expresión en el siglo XX y Duane Elgin desarrolló posteriormente el tema. El argumento presente no deduce de esas obras un deber moral de simplificar. Pregunta, en cambio, en qué condiciones una reducción

libremente elegida amplía la autonomía y protege a quienes no pueden elegir dejar atrás la privación. [4, 5]

Una vida sencilla puede resultar atractiva y exigente sin convertirse en distintivo de virtud. El peligro aparece al deducir el carácter de alguien de sus posesiones visibles e ignorar dependencias ocultas, como la limpieza externalizada o el patrimonio familiar.

## Capítulo 8. Elegir lo que merece permanecer

Deshacerse de objetos es fácil en comparación con decidir qué merece un lugar duradero en nuestra vida. La pregunta importante no es cuánto podemos desechar, sino qué queremos preservar: herramientas que permiten actuar, libros que alimentan el pensamiento, relaciones de cuidado mutuo, rituales significativos, documentos fiables y espacios donde la atención pueda asentarse. La suficiencia incluye mantenimiento y compromiso, no solo eliminación.

Un objeto puede ser valioso por su uso reiterado, por su significado emocional, por su accesibilidad o por formar parte de una historia compartida. No deberíamos suponer que el valor sentimental es irracional. Tampoco tenemos que conservar todo cuanto pertenece al pasado. La memoria puede sobrevivir mediante objetos seleccionados, relatos, fotografías o relaciones; importa más la elección que una regla universal sobre qué guardar.

Las posesiones también implican obligaciones futuras. Una compra requiere almacenamiento, reparación, seguros, energía y, finalmente, gestión de residuos. Por otra parte, conservar una herramienta que funciona bien puede ser más responsable que sustituirla por una alternativa supuestamente más sencilla. Una decisión coherente considera toda la vida del objeto, incluidos los costes ambientales y económicos que no se ven inmediatamente.

Imaginemos que decidimos si conservar un equipo para una actividad ocasional. Venderlo puede liberar espacio, pero alquilarlo quizá resulte caro, inaccesible o poco práctico; conservarlo puede permitir una práctica independiente. La decisión exige considerar frecuencia, recursos, alternativas y el placer o la seguridad implicados. El minimalismo no ofrece una respuesta automática.

Lo que merece permanecer cambia con el tiempo. Evolucionan la salud, las relaciones, el trabajo, los intereses y las condiciones materiales. Por eso conviene revisar periódicamente los compromisos con delicadeza, no como castigo. La finalidad no es acabar la vida con el menor número posible de cosas, sino dejar espacio para aquello que merece hacerse, comprenderse, compartirse y experimentarse.

Conservar y desechar tienen consecuencias asimétricas. Tirar un objeto puede generar residuos inmediatos; guardarlo exige atención; reemplazarlo después puede ser caro o imposible. Por eso falla una regla basada únicamente en su uso presente.

## Parte III · Seguridad, trabajo y herramientas

### Capítulo 9. Seguridad, incertidumbre y deseo de acumular

Acumular recursos puede ser una respuesta razonable a la incertidumbre. Un fondo de emergencia, medicamentos necesarios o herramientas que se usan de forma habitual protegen la capacidad de decisión. El problema no se reconoce contando objetos, sino examinando cuándo una reserva suficiente se convierte en búsqueda ilimitada de certeza: ningún inventario elimina del todo la enfermedad, la pérdida o el cambio.

La seguridad es también social. Depende del acceso a vivienda, ingresos, atención sanitaria, vínculos fiables y derechos exigibles. Decir a alguien con recursos precarios que debe poseer menos confunde la sencillez voluntaria con la exposición involuntaria al riesgo. La ética de la suficiencia debe comenzar preguntando qué riesgos existen realmente y quién tiene medios para afrontarlos.

Podemos preguntarnos qué cantidad de reserva cubre un riesgo identificado, durante cuánto tiempo y a qué coste de mantenimiento. Esa reflexión permite distinguir una prevención proporcionada de una acumulación que consume tiempo, atención y espacio sin mejorar de forma apreciable la seguridad. Los umbrales serán distintos para una persona que vive sola, una familia dependiente de un salario o alguien con necesidades asistenciales continuas.

La suficiencia no exige despreocuparse del futuro. Propone preparar lo que podamos y reconocer el límite de lo controlable. Aprender a revisar las previsiones cuando cambian los hechos es una forma más sólida de prudencia que obedecer una cifra fija de ahorro, posesiones o consumo.

Buscar seguridad es racional cuando los riesgos están correlacionados: desempleo, enfermedad y costes de vivienda pueden aumentar a la vez. Acumular se vuelve contraproducente si un colchón privado siempre creciente sustituye cualquier debate sobre seguros, apoyo mutuo o garantías públicas.

### Capítulo 10. Comodidad, dependencia y resiliencia

La comodidad libera energía y tiempo; por ello no es enemiga automática de la autonomía. Una lavadora, una rampa o un servicio de transporte pueden ampliar las actividades disponibles. Criticar toda dependencia tecnológica o social ignoraría que las capacidades humanas se apoyan en infraestructuras compartidas.

La resiliencia no consiste en hacerlo todo sin ayuda. Consiste, en parte, en conservar alternativas cuando falla un proveedor, una conexión o una rutina. Saber reparar algo sencillo, disponer de información accesible y construir relaciones de cooperación son recursos complementarios, no una prueba de autosuficiencia absoluta.

Las alternativas tienen costes. Mantener todas las habilidades, duplicar equipos o desconfiar de cualquier servicio puede consumir más recursos que los que protege. La pregunta útil no es si dependemos, sino si la dependencia es transparente, revisable y compatible con nuestra dignidad.

La resiliencia compartida incluye vecinos, servicios públicos y redes profesionales capaces de responder a una crisis. La sencillez madura no glorifica el aislamiento: procura reducir vulnerabilidades evitables sin convertir la autosuficiencia en una obligación que excluya a quienes necesitan apoyos.

Suele alabarse la resiliencia como cualidad individual, aunque unas infraestructuras redundantes y unas instituciones fiables pueden importar más que la improvisación heroica. Quien carece de ahorros no puede elegir resiliencia mediante una simple actitud.

## **Capítulo 11. Trabajo, dinero y sentido de lo suficiente**

El dinero amplía opciones, pero su valor depende también de las condiciones en que se obtiene y utiliza. Un ingreso mayor puede aportar seguridad, tratamiento médico o educación; también puede implicar jornadas que erosionan el descanso y los vínculos. Una vida suficiente no se define únicamente por maximizar ingresos ni por renunciar a ellos.

El trabajo merece examinarse en varias dimensiones: remuneración, utilidad social, condiciones de seguridad, autonomía, aprendizaje y tiempo disponible. Hay ocupaciones imprescindibles que reciben una compensación injusta. Presentar el trabajo precario como una oportunidad de practicar sencillez confundiría una desigualdad con una preferencia personal.

En una decisión concreta podemos comparar el dinero adicional con los costes de desplazamiento, la salud, las tareas de cuidado y las posibilidades de negociar condiciones. No existe una fórmula universal: cambiar de empleo, reducir horas o aceptar una responsabilidad exigente puede resultar razonable según la situación. El criterio es hacer visibles los intercambios que una idea abstracta de éxito suele ocultar.

El concepto de suficiente también debe poder modificarse con la edad, las obligaciones y la incertidumbre. No es una cifra moral que podamos imponer a otros. Es una práctica reflexiva que reconoce tanto la necesidad material como el valor del tiempo no vendido.

Las decisiones sobre ingresos y tiempo no pueden resolverse suponiendo que trabajar menos horas siempre implica mayor libertad. La OCDE identifica la calidad del empleo, los ingresos y el patrimonio (incluida la inseguridad financiera), la vivienda y el equilibrio entre trabajo y vida personal como dimensiones diferenciadas del bienestar. Reducir jornada puede ser una mejora real cuando los ingresos y las responsabilidades de cuidado siguen siendo sostenibles, pero también puede aumentar la precariedad o trasladar trabajo no remunerado a otras personas. El criterio no es una cifra aislada de horas, sino preservar opciones efectivas y una participación justa. [3]

El trabajo remunerado proporciona seguridad y consume tiempo y atención. Reducir la jornada debe evaluarse considerando pensiones futuras, penalizaciones profesionales, obligaciones de cuidado y poder negociador, no solo el salario presente.

## Capítulo 12. La tecnología como instrumento, no como amo

La tecnología puede facilitar la vida cotidiana y también orientar silenciosamente nuestras decisiones. Una aplicación que simplifica un trámite puede exigir atención constante, recoger datos o impedir usar servicios alternativos. Evaluar una herramienta exige mirar más allá de la novedad y considerar quién define sus reglas.

No toda delegación de memoria, cálculo o coordinación empobrece el pensamiento. Externalizar tareas repetitivas puede liberar recursos para aprender y cuidar. El riesgo aparece cuando perdemos la capacidad de comprender una decisión relevante, corregir un error o rechazar una recomendación automatizada.

Para decidir si una tecnología nos conviene pueden ayudar cuatro preguntas: qué problema resuelve, qué recursos consume, qué datos exige y qué sucede si deja de funcionar. Una persona puede elegir soluciones distintas según accesibilidad, discapacidad, costes y competencia técnica. La sencillez no equivale a elegir siempre lo analógico.

Conservar una relación libre con la tecnología exige también exigir responsabilidades a fabricantes, plataformas y poderes públicos. La protección de los usuarios no puede descansar solo sobre decisiones individuales cuando los diseños, monopolios e incentivos condicionan las opciones disponibles.

La reflexión de Ivan Illich sobre las herramientas convivenciales ofrece una comparación pertinente para valorar la tecnología por lo que permite hacer a las personas por sí mismas y con otras. Esa comparación no demuestra que toda herramienta compleja sea opresiva. La distinción práctica que se desarrolla aquí pregunta si una tecnología sigue siendo comprensible, cuestionable, reparable o sustituible en las condiciones concretas de uso. [6]

Un servicio digital eficiente puede reducir molestias y a la vez aumentar la vigilancia o concentrar el poder de decisión. Comodidad y autonomía no son intercambiables: una plataforma puede ahorrar tiempo y dificultar su abandono.

## Parte IV · Espacios, relaciones y responsabilidad

### Capítulo 13. El hogar como práctica de libertad

Un hogar no es simplemente la suma de sus objetos. Es un entorno donde buscamos descanso, seguridad, intimidad, accesibilidad y posibilidades de encuentro. Su calidad depende de cómo permite vivir, no de cuánto se parece a una imagen de austeridad o lujo.

Ordenar puede facilitar actividades, pero un ideal rígido de orden puede convertir el espacio doméstico en un lugar de vigilancia. Las familias y las personas que comparten vivienda no necesitan idénticas rutinas; necesitan acuerdos proporcionales sobre limpieza, uso común, cuidado y privacidad.

El diseño también influye en la autonomía. Iluminación, ventilación, mobiliario accesible, posibilidad de reparación y costes energéticos pueden importar más que

la cantidad de objetos. Las decisiones sobre vivienda están limitadas por precios, normas urbanísticas y condiciones laborales: no son siempre elecciones libres.

Practicar sencillez en casa puede significar mantener lo útil, eliminar obligaciones que no aportan valor y reservar espacio para actividades significativas. Pero una vivienda pequeña que impide cuidar, trabajar o descansar no se vuelve suficiente por recibir la etiqueta de minimalista.

Una vivienda menor puede liberar recursos e intensificar los conflictos si sus habitantes necesitan intimidad, apoyos de movilidad o un lugar tranquilo donde trabajar. Los metros cuadrados por sí solos no miden la suficiencia doméstica.

## **Capítulo 14. Relaciones más allá de la posesión**

La lógica de la posesión puede infiltrarse en nuestras relaciones cuando confundimos afecto con disponibilidad permanente o compromiso con control. Nadie es un objeto de nuestra biografía; cada persona conserva deseos, límites y proyectos que pueden diferir de los nuestros.

Reducir expectativas de control no exige indiferencia. Amar implica a menudo cumplir promesas, negociar sacrificios y responder ante necesidades legítimas. El desafío consiste en distinguir una obligación aceptada de la exigencia unilateral que silencia a la otra persona.

Una relación sencilla no es necesariamente una relación con pocos encuentros o pocas palabras. Puede ser intensa, compleja y duradera. Su sencillez aparece en la claridad de los acuerdos, en la posibilidad de expresar desacuerdo y en la renuncia a utilizar culpa o dependencia como instrumentos de dominio.

Cuando existe violencia o coacción, no basta con recomendar comunicación tranquila o desapego. La protección, la ayuda especializada y las condiciones materiales para salir de una situación peligrosa tienen prioridad. La libertad interpersonal necesita límites que sean reales, no solo ideales.

Las relaciones no son objetos, pero el lenguaje de deshacerse de lo sobrante puede convertir engañosamente las obligaciones humanas en cargas prescindibles. Los límites son necesarios ante un vínculo perjudicial; no sustituyen los deberes hacia menores o personas verdaderamente dependientes.

## **Capítulo 15. Límites ecológicos y responsabilidad desigual**

Los materiales, la energía y la capacidad de absorción de los ecosistemas imponen límites físicos. Reconocerlos permite discutir necesidades, durabilidad, reparación y formas de bienestar menos intensivas en recursos. No demuestra, por sí solo, que todas las personas deban reducir su consumo en la misma proporción.

Las responsabilidades varían según el nivel de consumo, el poder de decisión, las emisiones asociadas y la disponibilidad de alternativas. Una persona sin transporte público no dispone de las mismas opciones que otra con servicios accesibles. La acción individual importa, pero las infraestructuras y políticas determinan muchas posibilidades.

Comprar un producto reparable, compartir herramientas o reducir desperdicios puede ser beneficioso. Sin embargo, conviene examinar los ciclos de vida completos y no sustituir evaluación por gestos simbólicos. Una reparación muy costosa en recursos, por ejemplo, no es automáticamente preferible a toda sustitución.

La conveniencia ecológica de examinar la demanda tiene un fundamento empírico más sólido que una instrucción universal de poseer menos objetos. Global Resources Outlook 2024, del PNUMA, documenta el aumento del uso de recursos y sus presiones ambientales. El Grupo de Trabajo III del IPCC estudia la mitigación mediante cambios en la prestación de servicios, las infraestructuras y la demanda, destacando la interacción entre decisiones individuales y sistemas más amplios. Estos resultados justifican analizar las consecuencias materiales de nuestras prácticas, no distribuir la culpa por igual ni afirmar que cualquier reducción produce necesariamente un beneficio ambiental. [7, 8]

La sencillez ecológica tiene una dimensión política: estándares de producto, protección ambiental, vivienda, energía y distribución de costes. Evitar la culpa indiscriminada favorece una ética más exigente, porque dirige la responsabilidad hacia decisiones y estructuras que realmente pueden modificarse.

Una reducción voluntaria de la demanda puede ayudar, pero su efecto depende de cadenas de suministro, efectos rebote e infraestructuras. El dinero ahorrado en una compra puede financiar otra actividad más intensiva en recursos; un producto eficiente puede estimular un mayor uso.

## Capítulo 16. Cuidado e interdependencia material

Toda vida cotidiana depende de trabajo visible e invisible: alimentación, limpieza, cuidados, mantenimiento y apoyo emocional. Hablar de autosuficiencia sin reconocer esos trabajos puede ocultar que nuestra libertad descansa sobre el esfuerzo de otras personas.

La interdependencia no implica que todas las obligaciones carezcan de límites. Quien cuida necesita descanso, recursos y capacidad de decisión; quien recibe cuidado conserva, en la medida de lo posible, voz propia. Una distribución justa debe considerar la intensidad, duración y voluntariedad de las responsabilidades.

Imaginemos una familia que desea reducir gastos mediante más tareas domésticas. Si el ahorro depende de trasladar silenciosamente horas de trabajo a una sola persona, quizá no haya aumentado la autonomía del conjunto. La contabilidad de la suficiencia debe incluir tiempo, esfuerzo y oportunidades perdidas, no únicamente dinero.

Una vida más sencilla puede liberar tiempo para cuidar, pero también necesita servicios y acuerdos institucionales que eviten la sobrecarga privada. La buena voluntad no sustituye a unas condiciones materiales justas.

El cuidado revela los límites del ideal de independencia completa. Todas las personas atraviesan periodos de recibir y ofrecer ayuda, aunque las cargas se distribuyen de forma desigual por género, ingresos y políticas públicas.

## Parte V · Límites y síntesis

### Capítulo 17. Sencillez voluntaria e injusticia social

La misma ausencia de bienes puede expresar libertad o privación según sea elegida o impuesta. Reducir posesiones desde una posición segura no equivale a vivir sin acceso fiable a vivienda, alimentación o atención sanitaria. La ética de la sencillez pierde credibilidad cuando borra esta diferencia.

La responsabilidad personal no desaparece ante la injusticia estructural, pero tampoco la sustituye. Decidir con cuidado qué comprar puede ser razonable; garantizar condiciones dignas de trabajo y servicios esenciales exige decisiones colectivas y mecanismos de rendición de cuentas.

La diferencia entre sencillez voluntaria y privación forzosa también es analíticamente importante. El marco de bienestar de la OCDE considera expresamente la desigualdad y las privaciones junto con los promedios nacionales, y distingue el bienestar presente de los recursos necesarios para sostenerlo. No es legítimo evaluar bajo el mismo criterio moral a quien carece de vivienda segura o de cuidados adecuados y a quien decide prescindir de compras discrecionales. El argumento de este capítulo exige primero acceso justo a capacidades básicas, antes que preferencias estéticas por la austeridad. [3]

Las propuestas de reducción del consumo deben evaluar a quién afectan. Un encarecimiento uniforme de recursos básicos puede perjudicar más a quienes tienen menos posibilidades de adaptación. Una política justa distingue usos esenciales y suntuarios, capacidades de pago y alternativas reales.

La sencillez voluntaria es valiosa cuando amplía opciones, no cuando legitima que algunas personas deban conformarse con menos derechos. Nuestra libertad de elegir una vida sobria debe ir acompañada del reconocimiento del derecho ajeno a superar privaciones.

La distinción de Kate Raworth entre fundamento social y techo ecológico ofrece un marco para comprender por qué la seguridad material mínima y la contención ecológica deben examinarse conjuntamente. Los enfoques de las capacidades asociados a Amartya Sen y Martha Nussbaum ayudan además a explicar por qué oportunidades formalmente iguales no garantizan elecciones reales equivalentes. El libro dialoga con estas ideas como puntos de comparación; los juicios sobre responsabilidad son propios del autor. [9, 10, 11]

La misma invitación a consumir menos tiene sentidos opuestos para un hogar acomodado y para otro que no puede cubrir sus necesidades básicas. Una retórica simétrica puede esconder capacidades y responsabilidades asimétricas.

### Capítulo 18. Cuando menos no es mejor

La regla de reducir falla cuando la escasez daña capacidades importantes. Menos alimentación, descanso, atención, accesibilidad o información puede significar menos libertad, no más. Incluso objetos aparentemente superfluos pueden sostener una identidad, una relación o una actividad esencial para alguien.

En ocasiones, disponer de redundancia protege: medicamentos de reserva, copias de documentos o dispositivos de accesibilidad. Otras veces, un sistema adicional crea dependencia y mantenimiento. No hay contradicción en decidir que más recursos son necesarios en un ámbito y menos resultan convenientes en otro.

La reducción también puede convertirse en competencia moral. Contar pertenencias, exhibir austeridad o juzgar hábitos ajenos reproduce la búsqueda de aprobación que la sencillez pretendía cuestionar. Cuando el medio se transforma en una identidad rígida, deja de servir a la vida.

La pregunta fértil es qué combinación de recursos, vínculos y compromisos hace posible una vida responsable. A veces la respuesta será reducir; otras, invertir, pedir ayuda o mantener algo complejo porque presta un servicio valioso.

Hay situaciones en las que más es inequívocamente mejor: aislamiento de una vivienda insegura, medicamentos, dispositivos de movilidad o protección frente a la violencia. Una preferencia abstracta por menos debe ceder ante esos bienes concretos.

## **Capítulo 19. Construir una práctica personal sostenible**

Una filosofía de suficiencia necesita pasar de la declaración general a decisiones revisables. Podemos comenzar identificando tres ámbitos de fricción: un gasto que no aporta bienestar, una obligación aceptada por inercia y una capacidad práctica que querríamos desarrollar. Ninguna lista sirve por igual a todas las personas.

Antes de cambiar, conviene establecer qué funciones deben preservarse: salud, cuidado, seguridad económica, participación y descanso. La mejora debe evaluarse por sus consecuencias, no por el número de objetos eliminados. Una prueba pequeña, reversible y de duración definida ofrece información más fiable que una promesa de austeridad permanente.

La revisión puede preguntar si el cambio liberó tiempo, disminuyó costes sin trasladarlos a otra persona, mejoró la atención o redujo un riesgo real. Si no lo hizo, revisar la decisión no representa fracaso: expresa independencia frente a una norma que había dejado de resultar útil.

El proceso debe dejar espacio al placer, la cultura y el encuentro. Una práctica que elimina aquello que hace deseable la existencia termina traicionando su fundamento. La suficiencia sostenible se adapta a nuestra situación y al cuidado de los demás.

Una práctica sostenible necesita retroalimentación en vez de una promesa irreversible. Un hogar puede revisar gastos y compromisos trimestralmente, registrar consecuencias imprevistas y revertir un cambio cuando perjudica la salud o las relaciones.

## Capítulo 20. Suficiencia, autonomía y vida propia

Menos es más solo cuando aquello que retiramos deja espacio para algo valioso. La máxima no describe una ley universal; funciona como invitación a examinar el precio de lo que poseemos, perseguimos o mantenemos por costumbre. El criterio final no es la austeridad, sino la libertad responsable.

A lo largo del volumen hemos distinguido necesidad y expectativa, preparación y acumulación, comodidad y dependencia, cooperación y subordinación. También hemos reconocido que las elecciones individuales se desarrollan dentro de estructuras sociales y ecológicas que distribuyen recursos y posibilidades de forma desigual.

Una vida propia no exige resolver para siempre estas tensiones. Exige pensar con suficiente claridad para reconocerlas, actuar con prudencia y corregir el rumbo cuando cambian las condiciones. Aprender, pedir ayuda y asumir obligaciones legítimas son compatibles con la autonomía; el aislamiento y la autosuficiencia absoluta no son ideales necesarios.

La conclusión práctica permanece abierta: conservar lo que sostiene la existencia, soltar aquello que la estrecha y cuidar las relaciones y condiciones materiales que hacen posible elegir. Sencillez significa, en último término, no dedicar la vida entera a administrar aquello que debía ayudarnos a vivirla.

La suficiencia no es un estado final en el que desaparece la deliberación. Es un método personal y político para decidir qué merece protección cuando compiten recursos, deseos y obligaciones.

La conclusión es deliberadamente condicional: no cabe inferir una vida más libre de un menor número de posesiones sin examinar capacidades, instituciones y relaciones.

## Epílogo · Una suficiencia que puede revisarse

Este libro no proporciona una medida única de lo que basta. Invita a reconocer que los recursos tienen valor instrumental: deben sostener la experiencia, el juicio, el cuidado y las posibilidades reales de actuar.

La decisión de vivir con menos no debe imponerse a quienes ya carecen de lo necesario ni convertirse en una prueba de superioridad moral. Conservar la capacidad de cambiar de opinión es parte de la libertad que la sencillez pretende proteger.

## Contexto bibliográfico

Las interpretaciones son propias del autor salvo atribución expresa; las obras indicadas señalan puntos de diálogo temático y los informes institucionales aportan contexto empírico. No se afirma haber verificado páginas concretas de las obras filosóficas.

**Referencias** Referencias numeradas en orden de primera aparición. Las referencias 12 a 14 ofrecen contexto bibliográfico adicional.

- [1] Frankfurt HG. Equality as a moral ideal. *Ethics*. 1987;98(1):21-43. doi:10.1086/292913.
- [2] Epicurus. Letter to Menoeceus. In: Diogenes Laertius. *Lives of eminent philosophers*. Vol. 2. Hicks RD, translator. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1925. Book X, sections 122-135.
- [3] Organisation for Economic Co-operation and Development. *How's life? 2024: well-being and resilience in times of crisis*. Paris: OECD Publishing; 2024. doi:10.1787/90ba854a-en.
- [4] Gregg RB. *The value of voluntary simplicity*. Wallingford (PA): Pendle Hill; 1936. (Pendle Hill Pamphlet; no. 3).
- [5] Elgin D. *Voluntary simplicity: toward a way of life that is outwardly simple, inwardly rich*. New York: William Morrow; 1981.
- [6] Illich I. *Tools for conviviality*. 1st ed. New York: Harper & Row; 1973.
- [7] United Nations Environment Programme. *Global resources outlook 2024: bend the trend: pathways to a liveable planet as resource use spikes: summary for policymakers*. Nairobi: UNEP; 2024.
- [8] Creutzig F, Roy J, et al. Demand, services and social aspects of mitigation. In: *Climate change 2022: mitigation of climate change*. Working Group III contribution to the Sixth Assessment Report of the IPCC. Cambridge: Cambridge University Press; 2022. Chapter 5. doi:10.1017/9781009157926.007.
- [9] Raworth K. *Doughnut economics: seven ways to think like a 21st-century economist*. White River Junction (VT): Chelsea Green Publishing; 2017.
- [10] Sen A. *Development as freedom*. New York: Alfred A. Knopf; 1999.
- [11] Nussbaum MC. *Creating capabilities: the human development approach*. Cambridge (MA): Belknap Press of Harvard University Press; 2011. doi:10.2307/j.ctt2jbt31.

## Bibliografía complementaria

- [12] Veblen T. *The theory of the leisure class: an economic study in the evolution of institutions*. New York: Macmillan; 1899.
- [13] Kittay EF. *Love's labor: essays on women, equality, and dependency*. New York: Routledge; 1999.
- [14] Kasser T. *The high price of materialism*. Cambridge (MA): MIT Press; 2002. doi:10.7551/mitpress/3501.001.0001.