

¿Crisis? ¿Sabe lo que es la desaceleración?

Incluso si aún no has satisfecho todas tus necesidades materiales, si en este momento te encuentras en medio de la batalla para lograr todos los “imprescindibles” que, quizás, en realidad no necesitas, detente, toma aliento, sepárate del rebaño y considera la desaceleración. Durante este proceso, el medio en que te mueves resulta de gran importancia.

La desaceleración (downshifting en inglés) es un término anglosajón que implica la elección de una vida sencilla. Esta forma de vida suele escogerse con la intención de alcanzar la sostenibilidad medioambiental, aunque no tiene por qué ser este el motivo principal de la elección. Las personas que eligen la desaceleración como forma de vida son denominados “posmaterialistas”.

Hace ya años que muchas personas están llevando a cabo estos cambios en su vida. Sin embargo, el término que denomina esta forma de vida es relativamente nuevo. Según un estudio llevado a cabo en 2004 por el Instituto Australiano, casi un cuarto de los australianos adultos de entre 30 y 59 años habían elegido la desaceleración en los últimos 10 años.

Según el estudio, los motivos por los cuales las personas escogían la desaceleración se encontraban entre los siguientes:

- a) Por un deseo de vivir una vida equilibrada y sin estrés
- b) El conflicto entre los valores personales y los valores laborales
- c) El deseo de tener una vida más llena
- d) Por motivos de salud
- e) Por la preocupación por el medioambiente y la negación del consumismo.

La desaceleración no implica que la persona que toma esta determinación se aparte de la sociedad: algunos ejecutivos con importantes salarios deciden cambiar el enfoque de su vida laboral y se dedican a actividades menos lucrativas, pero no todos los “desaceleradores” son hombres de negocios quemados. El estudio comprobó que la tendencia se mostraba tanto entre los altos directivos como entre los trabajadores asalariados.

La desaceleración desafía el concepto del denominado “Síndrome de la felicidad pospuesta”, que implica que las personas que lo padecen continúan viviendo la situación negativa o que les produce infelicidad durante largos periodos de tiempo con la esperanza de alcanzar una meta o un sueño.

Vivir toda una vida de sacrificio con la esperanza de poder cumplir los deseos materiales acaba indefectiblemente convirtiéndose en una pesadilla. A pesar de ello, muchos de nosotros continuamos obligándonos a seguir adelante aun sabiendo que podríamos no llegar nunca a la meta.

Es importante recordar que las metas materiales son cuestionables: ¿son realmente tus metas, o las que te ha impuesto el mercado? La mercadotecnia utiliza estrategias de psicología para lograr que ciertos bienes se hagan necesarios: conocen los puntos débiles, los miedos y los deseos de las personas y utilizan estos conocimientos para crear los “imprescindibles”, verdaderos destructores de nuestro medioambiente.

El secreto de la desaceleración consiste en liberarse de todas estas cargas impuestas y en disfrutar de la nueva libertad personal. Los “desaceleradores” suelen rechazar todo objeto que esté relacionado con el estrato social, planifican cuidadosamente sus gastos, salen menos a comer fuera y salen menos de vacaciones, porque su hogar suele convertirse en un lugar de disfrute y a menudo suelen mudarse a un ambiente más adecuado para sus hobbies o su necesidad de tranquilidad.

En pocas palabras, la desaceleración consiste en reducir el consumo, ser más feliz por ello y en rechazar estar a la última. Es un proceso que no se lleva a cabo de la noche a la mañana, sino durante un periodo de tiempo que suele durar varios años.

Original

(fin del artículo)