

Toni Lodeiro

# Consumir menos, vivir mejor

Ideas prácticas para un consumo más consciente



Portada y diseño colección: Esteban Montorio  
Autor dibujo página 3: Pello Irizar Huguet

Edición:

Editorial Txalaparta s.l.

Navaz y Vides 1-2

Apdo. 78

31300 Tafalla

NAFARROA

Tfno. 948 703934

Fax 948 704072

txalaparta@txalaparta.com

www.txalaparta.com

*Primera edición de Txalaparta*

Tafalla, mayo de 2008

*Segunda edición de Txalaparta*

Tafalla, noviembre de 2008



Reconocimiento-No comercial-Compartir  
bajo la misma licencia 2.5 España

Licencia completa en:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.5/es/>

© Txalaparta para la presente edición

*Realización gráfica*

nabarrera.com

*Impresión*

Gráficas Lizarra

I.S.B.N.

978-84-8136-515-3

*Depósito legal*

NA-1645-08



Gracias

*A todas las personas que escogemos en la vida ser parte de la solución y no del problema.\**

*A todas las personas que hemos ayudado a que existan las ideas prácticas, reflexiones, empresas, asociaciones... que reseña este libro.*

*A quienes habeis aportado a estas páginas apoyo, ánimos, sugerencias, correcciones... Si hiciese una lista sería larguísima y seguro me olvidaría de alguien, así que puedes poner tu nombre aquí*

*A Anna, sobran los motivos.*

*Ás amigas e amigos con quen compartín nestes últimos anos as experiencias que me impulsaron a escribir este libro: Xurxo, Merce, Pablo, Sergio, Chema, Antonio, Gema, Lucha, Sabela, Juan...*

*A Sumendi y sus gentes.*

*A Lakabe y sus habitantes.*

*A la gente del CRIC y la revista Opciones.*

*Aos meus amigos "de sempre" e á miña familia, por seguirmos gozando e aturando, despois de tantos anos. A Teodoro, con cariño.*

---

\* Dedicatoria que copia a la del libro Soler, J; Conangla, M *La Ecología Emocional*. Amat, 2004.

# Introducción e instrucciones de uso

Somos muchas las que, teniendo claro que nos gustaría vivir “de otra manera” –más relajadamente, con más tiempo para disfrutar de la vida y cuidarnos, más ecológica y solidariamente–, vemos que nuestra realidad cotidiana suele ser bastante diferente de nuestros valores y de la vida que soñamos.

Pero es difícil “salirse de la rueda”, y a menudo la corriente del entorno en que vivimos es muy fuerte y nos arrastra. Nos falta tiempo y apoyo, nos sentimos solas e incomprendidas, nos faltan ideas e información...

A pesar de las dificultades, hay cientos de pequeñas y grandes cosas que podemos hacer para que nuestro día a día se vaya pareciendo cada vez un poco más a nuestros deseos. A veces cuesta dar con ellas, y necesitamos que alguien o algo (un libro, un documental...) nos abra camino con un ejemplo que nos anime...

## **Este libro pretende...**

Ser una lupa de aumento que te acerque:

- ideas prácticas que puedes aplicar en tu día a día: en casa, trabajando, al hacer la compra, lavando la ropa, al irte de vacaciones...
- contactos con personas, empresas, asociaciones... con las que compartir tu viaje; y referencias de revistas, libros, páginas web...
- movimientos alternativos como la agricultura ecológica, las cooperativas de consumo consciente, la inversión ética, la economía social y solidaria, la bioconstrucción, las ecoaldeas, el software libre...
- claves que te ayuden a entender y llevar mejor la “movida” emocional que nos produce cambiar cosas de nuestra vida, más cuando algunos de estos cambios suponen querer vivir “a contracorriente”. Reflexionaremos sobre nuestras frustraciones, soledades, incomprensiones y zancadillas; sobre cómo ser nosotras mismas y a la vez estar integradas en nuestro entorno...
- reflexiones afiladas, preguntas radicales (que buscan la raíz), crítica de las falsas alternativas: ¿Por qué viajamos a otros países cuando no conocemos nuestro entorno más cercano? ¿Por qué un cuerpo que huele a cuerpo “huele mal”? ¿Es de verdad sostenible el “desarrollo sostenible” del que tanto hablan instituciones públicas y grandes empresas? ¿el desarrollo tecnológico nos va a permitir consumir como hasta ahora sin dañar el medio? ¿Todo lo que nos venden como bio, eco o solidario realmente lo es? ¿Qué hay de alternativo en el “hipermercado” de dietas, terapias, cursos, y espiritualidades varias?

## **Los libros como placebo, para milagros el cielo**

Pues eso, que en los libros sólo hay ideas, a veces poderosas y liberadoras, pero sólo son papel y tinta. Lo más importante de esto es llevarlo a la práctica, la aventura de vivirlo y de descubrir si te resulta apasionante, liberador y transformador o no te sirve para mucho. Qué es lo que

te sirve y qué es lo que no. Y esa parte corre de tu cuenta, esa experiencia sólo tú puedes vivirla. Ya me contarás...

### **No es la idea más original...**

Sobre consumo responsable, vida sana, y cada uno de los temas tratados (ahorro energético, alimentación saludable...) hay montones de publicaciones (libros, artículos, guías prácticas, webs...), muchas de ellas muy buenas, y de revisarlas han salido la mayoría de los contenidos de este libro.

### **pero aporta algunas cosillas “nuevas”**

En estas páginas encontrarás tres cosas que muchas veces echo en falta en lo publicado sobre este tema:

- Una mirada “radical” (que busca las raíces de los problemas) y crítica con las falsas alternativas.
- Una atención especial a las emociones y las relaciones personales.
- Y un intento de unir placer y ética, huyendo de posturas moralistas. Porque nos lanzaremos al cambio si nos sirve para vivir mejor, y cualquier intento de “salvar el planeta” fracasará si no nos aporta más que sacrificios y renunciaciones.

### **Un libro ameno y práctico**

Este libro quiere ser ameno, entendible y práctico para la mayoría de la gente a la que le pase por las manos, no una “chapa” para intelectuales. Por eso, teorías y conceptos aparecerán las justas. Además, al haber muchos temas, de la mayoría apenas encontrarás una panorámica general. Eso sí, encontrarás referencias de libros, webs y contactos que son buenas pistas si quieres profundizar.

El libro no está pensado para leerlo de un tirón y, aunque puedes hacerlo si quieres, también puedes abrirlo por cualquier página y echarle un ojo a un tema que te interese, o tenerlo de consulta para cuando surja alguna duda...

## **Desde Euskal Herria para el mundo**

A nivel de contactos y experiencias encontrarás más cantidad y más extensamente descritas las de Euskal Herria, y sólo algunas destacadas a nivel del Estado español, ya que para que una guía de este tipo sea práctica, cuanto más local mejor. De lo contrario el número de páginas haría más caro y menos manejable un libro de estas características (imagínate una lista con empresas instaladoras de sistemas de energía solar que intente abarcar de Cartagena a Ferrol...).

Aún así, la gran mayoría de los contenidos que te encontrarás en estas páginas son de utilidad universal –especialmente para habitantes del “Primer Mundo”, que es desde donde han sido escritas–. Y los contactos que no encuentres los puedes conseguir “tirando del hilo”: llama a fabricantes lejanas y te dirán en qué tiendas distribuyen en tu zona, qué otras productoras hay más cerca de ti...

### **“Todas y todos” (aviso técnico 1)**

Para entendernos. Suelo generalizar indistintamente en femenino y en masculino, por eso cuando leas, por ejemplo, “nosotras” no debes entender que sólo me refiero a mujeres, es una generalización igual que cuando decimos “nosotros” englobando a hombres y mujeres. El castellano es una lengua con normas sexistas que podríamos cambiar ¿no te parece?

### **Las webs (aviso técnico 2)**

En los contactos del libro encontrarás la referencia de numerosas páginas web. Si tal y como aparecen indicadas no te funcionan, prueba poniendo www. delante.

### **Libros y películas (aviso técnico 3)**

Las referencias “de consulta inmediata” (teléfonos, webs) las encontrarás junto al tema al que se refieran. Las de libros y películas puedes encontrarlas todas juntas al final del libro, en el apéndice 4.

## **(numeritos)**

Este libro trata muchos temas, complejos y a menudo interrelacionados. He intentado combinar claridad (no dar demasiada información por supuesta) con no hacer cada tema demasiado espeso ni repetir demasiado las mismas ideas en cada apartado, pero no ha sido fácil.

Los números entre paréntesis vinculan ideas con páginas donde puedes ampliar información sobre ellas.

## **¿Por qué comprar este libro...**

### **...si puedo bajármelo de internet?**

¿Qué? ¿que está en internet? Pues sí. Puede que esto te sorprenda, y que también te haya sorprendido la licencia de “copia permitida” que has visto en la páginas de créditos. Hay muchos buenos motivos para permitir copiar un libro y para colgarlo en internet. Pero también hay buenos motivos para comprar este libro (o pedir que lo compren en tu biblioteca habitual):

- Tener en tus manos una edición de calidad: cómoda y agradable de leer, duradera y resistente. Mejor para transportar, prestar, regalar o pasar cuando ya no te interese...
- Apoyar a una editorial independiente, pequeña pero rica en valores, y a un libro “comprometido” socialmente.
- Favorecer que más autoras y editoriales se animen a permitir la libre circulación de su obra, porque pueden confiar en que publicar libros con licencia abierta y colgarlos en la red ayuda a divulgar creaciones minoritarias sin que eso resulte inviable económicamente.

Si todo lo anterior no te ha acabado de convencer, ya sabes, en [nodo50.org/consumirmenosvivirmejor](http://nodo50.org/consumirmenosvivirmejor) encontrarás, entre otras cosas interesantes, el contenido íntegro de este libro. Que lo disfrutes.

## **Disculpas. Podréis entender que...**

El número de páginas es limitado, y mi capacidad de conocer, recordar, acertar... también.

- Fuentes: me ha resultado imposible citar la procedencia de todas las ideas, datos... que he cogido de aquí y de allá. No siempre recordaba de dónde venía tal o cual idea y, además, para citar todas las fuentes habría necesitado otras 200 páginas y la lectura se haría pesada. Por todo ello, me he limitado a citar las fuentes y las citas textuales que sirven para ampliar información sobre el tema tratado. A este nivel merece disculpas y agradecimientos especiales la revista *Opciones*, que ha sido fuente de numerosísimos contenidos, no todos citados exhaustivamente.

- Contactos: asociaciones, empresas, libros y webs interesantes... hay montones. No las conozco todas, no caben todas. He intentado elegir las más representativas y mantener un cierto equilibrio territorial al reseñar. El acierto, el error, los gustos personales y, a veces el azar o la casualidad, hace que estén unas y otras no. A veces, unos contactos te llevan a otros y, aunque no encuentres el que buscas, los enlaces de las webs o preguntar a asociaciones o empresas que trabajen en el mismo ámbito pueden ayudarte. En [terra.org/servicios](http://terra.org/servicios) aparecen montones de empresas interesantes.

- Datos: he intentado con mucho empeño que los datos reseñados fuesen rigurosos y no dar cabida a afirmaciones poco fiables o exageraciones. Pero al fin y al cabo, lo esencial es la idea que nos ayudan a visualizar, e importa bastante menos si, por ejemplo, el calentador o la estufa eléctrica son 4 o 7 veces menos eficientes que sus equivalentes alimentados con leña o gas.

## **Y peticiones**

Al leer estas páginas encontrarás afirmaciones erróneas, teléfonos o direcciones que han cambiado, ideas o contactos que crees que deberían aparecer y echas en falta... O quizás se te ocurran críticas constructivas a alguno de los contenidos...

- No dudes en contactar conmigo si quieres organizar un taller, una charla, una presentación del libro...

- Si me envías tu dirección de correo electrónico, te enviaré de vez en cuando informaciones, nuevas ideas... que irán complementando a estas páginas que tienes entre manos...

- Me encantaría que me lo contases:  
*tonicongrelos@nodo50.org*, 938330115

**Visita *nodo50.org/consumirmenosvivirmejor***

Esta web contendrá un foro en el que podremos compartir preguntas y respuestas, informaciones, inquietudes... Además, en ella, los contenidos de este libro serán actualizados, corregidos, completados... También habrá otros espacios como convocatorias de actividades interesantes. Se podrán colgar imágenes y vídeos. Puede ser un bonito punto de encuentro sobre consumo consciente, más rico cuantas más seamos las que la usemos y entiquezamos con nuestras aportaciones.

Primera parte  
Buscándole sentido a este lío:  
argumentos, reflexiones  
y algún desvarío

**P**uedes pasar directamente a los capítulos eminentemente prácticos (en la segunda parte), o detenerte en estas páginas que reflexionan sobre qué puede aportar a nuestras vidas el consumo consciente, si sirve para transformar nuestro entorno, cómo nos influyen el contexto en el que vivimos y la actuaciones de los gobiernos y grandes empresas, qué dificultades podemos encontrar a la hora de ponernos manos a la obra, qué actitudes son más saludables y cuáles no suelen funcionar...

## **1.- CLAVES Y PORQUÉS PARA LIARNOS LA MANTA A LA CABEZA**

Lo de la “vida sana” es algo asumido socialmente como interesante. Parece claro que cuidarnos razonablemente, nos puede traer bastantes satisfacciones –como, por ejemplo, sentirnos en buena forma física– y ahorrar bastantes malestares en forma de dolencias que se pueden prevenir con sencillos hábitos saludables.

Pero lo de consumir de manera sostenible no parece tan claro que nos beneficie. Más bien podemos pensar que estamos dejándonos tiempo y dinero –y no es que nos sobre ni lo uno ni lo otro– en cosas que de poco sirven.

¿Para qué voy yo a ir en bus si tardo el doble que en coche? Y con el precio que tiene el transporte público apenas ahorro. ¡A veces hasta es más barata la gasolina del coche que el precio del billete del bus o del tren! Si además los gobiernos no hacen más que invertir en autovías y, cada vez hay menos trenes y más caros y...

¿Para qué voy a ir yo con mi bolsa de tela a la compra si estoy viendo a los de al lado llevarse un millón de bolsas para meter dos peras, una manzana y un plátano? Si somos cuatro locas las que lo hacemos, no sirve para nada...

Claro, sentimos que estamos haciendo el tonto...

### «Por mi culpa, por mi gran culpa»

Buscando salidas a los problemas ecológicos y sociales a veces nos encontramos discursos moralistas.

Como en el mundo las riquezas están muy mal repartidas y a mí me tocó “arriba”, me siento culpable. Y debo sacrificarme por los oprimidos porque yo soy una privilegiada. Y debo ayudar a los más débiles y no puedo ser egoísta y pensar en mí.

Este tipo de discursos nos dicen que si compramos una radio *Made in Taiwan* somos responsables de la explotación de las menores que la han fabricado, y que el cambio climático es consecuencia directa de que encendamos o no el radiador. Esta “cultura de la culpa” abunda en las sociedades occidentales en general y quizás especialmente en ambientes “OeNeGeros” y/o cristianos.

Es una postura “hiper responsable”, que no deja disfrutar a quien la padece. A menudo la moralista termina quemada y alejada de los valores que defendía, que sólo le traían renuncias y sacrificios (¿cuántas hippies e izquierdistas de antaño dirigen hoy grandes empresas y partidos conservadores?); y habiendo quitado las ganas a mucha gente de acercarse a esos valores (por entender que esto

de la ecología es cosa de gente amargada). Pero, aunque este tipo de posturas fuesen eficaces, ¿generarían relaciones saludables? Pues más bien no, pues son discursos cercanos al “paternalismo”: a querer ayudar a costa del sacrificio propio, y a pensar que tenemos las ideas “justas” que todo el mundo debe asumir. Nos convierte en héroes o sufridos salvadores en sus versiones cristiana –Cristo murió en la cruz para “pagar” nuestros pecados– o izquierdista –el Che murió en Bolivia para liberar a las oprimidas del mundo–.

Lo de consumir conscientemente debe ser algo que elegimos, un proceso de liberación que hacemos porque queremos. Si lo estamos viviendo como una obligación externa, o si tenemos sentimiento de culpa si no lo hacemos, ahí algo está fallando, hay que reflexionar..

### **La “cultura de la queja”**

El moralismo no es una buena salida, pero tampoco lo es el extremo contrario: la “cultura de la queja”. Abunda en las sociedades occidentales en general, y en las gentes de izquierdas en particular. Consiste en pensar que “conmigo no va”. La culpa siempre la tienen los políticos y los que tienen más poder. “El pueblo” es bueno por definición y es una víctima indefensa del sistema. Ya lo decían, con mucha “retranca” Siniestro Total: *tranqui, colega, la sociedad es la culpable*.

Si nos dicen que el usar el coche privado como lo usamos no es sostenible respondemos que donde se despilfarran realmente la energía es en la industria (como si no fuese para nuestro propio consumo lo que produce la industria), o que podría haber coches ecológicos si hubiese voluntad política, o que lo que tendrían que hacer es poner transporte público barato o gratis o prohibir los coches, o...

Es una postura infantil, que no quiere renunciar a nada. Que no quiere límites ni responsabilidades. Que tira balones fuera. Que hagan las demás. Nos situamos fuera

de cualquier responsabilidad. Nos sentimos a la vez juezas y víctimas inocentes.

Es cierto que “arriba” hay mucho poder y a menudo mal usado, y que es demasiado peso para nuestras espaldas cargar con tanto desajuste como hay por el mundo adelante. Y que debemos quejarnos y vigilar los desmanes del poder. Pero hacernos cargo de nuestra parte de responsabilidad y participar para cuidar y mejorar nuestro entorno es también nuestro deber. Y lo del deber, a menudo, se olvida.

### **No apliquemos “la ley del embudo”**

Si yo no elijo café de Comercio Justo o un queso producido en mi comarca porque me sale más caro o porque tengo que caminar 10 minutos hasta la tienda donde lo venden, ¿por qué pongo a caldo a las grandes empresas y a los gobernantes cuando se fijan más que nada en los beneficios económicos y electorales? Se trata de no reproducir a nuestra escala lógicas que no nos gustan. O de ser más comprensivas con los deslices ajenos. Pero si lo que no sirve para otras sirve para mí entonces es un claro caso de “ley del embudo”: para mí lo ancho –ya que soy un pobre ciudadano que lucha por sobrevivir– y para ti lo estrecho –ya que eres un poderoso político o empresario sediento de poder–.

### **Los grandes titulares y nuestra vida cotidiana tienen que ver**

Algo así pasó cuando la catástrofe del *Prestige* –aquel petrolero que embarrancó en Galicia llenando las costas de fuel–. Aunque fue ejemplar la implicación ciudadana, con montones de voluntarias limpiando las costas, y masivas movilizaciones, el tipo de reivindicaciones iban en la línea del “conmigo no va”.

Eran minoría muy minoritaria las voces que relacionaban el accidente con nuestra petróleo-dependencia. Casi nadie decía que el petróleo lo usamos para movernos mucho y muy cómodamente (¿a quién le amarga un vuelo barato?), para traer las cosas *Made in China* que compramos

tan baratas, para fabricar plásticos y muchas más cosas (que llevar la bolsa de casa y devolver las botellas de cristal es un engorro) y para producir electricidad (¿para qué exprimir el zumo a mano?). Apenas nadie reivindicaba que subiese el precio de la gasolina o que las bolsas de plástico se cobrasen a 50 céntimos.

La mayoría, además de pedir que dimitiesen los políticos y que se empapelase a la avariciosa empresa que por ganar más causó tal catástrofe, pedían renovar los petroleros (que tengan doble casco), y que haya barcos anti-contaminación y puertos de abrigo. Pero casi nadie decía que, para todo eso, hace falta más dinero y más petróleo.

Y no se trata de fustigarnos cada vez que nos subimos a un coche ni pensar que de nuestras decisiones depende la salud del planeta. Pero sí de empezar a predicar con el ejemplo y a darnos cuenta de que un medio ambiente sano necesita otros estilos de vida.

Un ejemplo muy similar es lo que pasa con la guerra en Iraq. ¿Encuentras paralelismos?

### **Derechos y libertades... y límites**

Asumimos sin problemas que tenemos derechos y libertades (vivimos en el “Estado de Derecho”, hijo político del liberalismo), pero menos que también tenemos deberes y límites.

La cultura de izquierdas y el ecologismo vienen diciendo hace muchos años que la libertad individual no puede estar por encima del bien común. Que hacen falta límites. Que si andamos todo el día en el coche, se acabará el petróleo –que nos lo gastamos todo aquí y a las de allá de donde viene no les queda nada–, que el planeta se recalienta, que nos cargamos los bosques a golpe de autovías, que en las ciudades no hay quien pasee ni respire a gusto, y que cada vez hay más obesidad –si hasta vamos en coche al gimnasio ¡qué paradoja!–...

Pero ¿quién se atreve a poner límites en la sociedad de los derechos y las libertades? ¿qué gobierno municipal se atrevería a prohibir o limitar el uso del coche pri-

vado dentro del casco urbano? ¡Medidas dictatoriales!, ¡nos quieren quitar libertad!, ¡nos lo quieren imponer por la fuerza! Las reacciones no se harían esperar...

Y sólo se trata de entender algo sencillo:

TU LIBERTAD ACABA DONDE EMPIEZA LA DEL OTRO.

### **El tamaño sí importa**

Si le metes el dedo en el ojo a tu hermana es fácil darte cuenta del dolor que causas, pero en un mundo tan globalizado, en grandes ciudades donde no conocemos a casi nadie, es lógico que se nos haga difícil relacionar nuestro día a día con sus implicaciones –positivas y negativas–. Y, aunque lo relacionemos, es difícil pensar que lo que yo haga tendrá algún tipo de influencia en la marcha de mi entorno o del mundo. ¿El que yo vaya en tren va a impedir el cambio climático?

El anonimato y la sensación de ser una pequeña pieza en el engranaje de una megamáquina fomentan la destructividad. Por eso tenemos que acostumbrarnos a desconfiar lo que hay detrás de muchas conductas “normales”. Y quizás también tengamos que plantearnos el volver a modelos sociales más cercanos, que favorezcan la responsabilidad y la cooperación.

Al hilo de esto, recuerdo haber escuchado decir a personas de Bizigai y la Fundación Urdaibai, dos asociaciones cuya labor admiro, conscientes de lo que se pierde cuando las estructuras crecen, que el fin de sus organizaciones no era crecer, sino multiplicarse (dar ejemplo y que más personas formasen nuevos grupos que realizaran labores semejantes).

### **Pan para hoy, hambre para mañana**

Lógica individualista: comprar un kiwi de Nueva Zelanda en el Lidl. El kiwi es rico y sanísimo, tiene mucha vitamina C y más cosas buenas. Y en el Lidl sale tirado de precio. El beneficio individual es claro...

Y no es tan fácil de ver la otra cara de la moneda, es más lejana, más indirecta. Pero quizás nos deje de compensar si pensamos que traer productos desde lejos implica construir autovías donde había bosques, respirar humo y escuchar ruido de tantos camiones circulando. E implica también que en nuestra tierra haya cada vez menos frutales. Y si compro 6 kiwis en una bandeja de plástico genero mucha basura y me suben los impuestos para poder tratarla. Y en el campo hay cada vez menos trabajo y en la ciudad cada vez más trabajo basura para grandes empresas. Y mi tía tuvo que cerrar la frutería que tenía en mi calle, y en el súper no sé que pasa pero todo el mundo va con prisa y se me contagia el estrés y la fruta ya no sabe como antes y le echan un montón de química que yo no sé si me hará bien...

Quizás sea verdad que al final lo barato sale caro.

Un informe presentado en 2006 por el Gobierno británico afirmaba que no hacer nada frente al cambio climático reduciría el PIB global en un 20%, mientras que intentar mitigarlo costaría 20 veces menos.

Pensar sólo a corto plazo y de manera individualista no sólo no es ético ni justo, tampoco es inteligente. Es hora de darnos cuenta de que cuidarnos pasa también por cuidar el entorno del que formamos parte.

### **Consciencia + placer + responsabilidad**

Así que ni culpa ni balones fuera, ni lavarnos las manos y esperar a que venga la revolución y nos salve, ni liarnos la manta a la cabeza tipo Teresa de Calcuta o Che Guevara a dar la vida por la causa.

Tomar consciencia de lo que nos conviene para cuidarnos y cuidar el planeta y sus gentes. Activarnos y acostumbremos a responsabilizarnos, pero disfrutando de la vida, sin querer cargar con más peso del que nos toca –que ya es bastante–. Ir mejorando, e intentar no reproducir actitudes que criticamos en otras, pero sin perfeccionismos, e intentando disfrutar en el camino.

## 2.- ¿QUÉ SACO YO EN LIMPIO DE TANTA COMPLICACIÓN?

Estamos de acuerdo en que esta historia es muy necesaria y justa, pero concretando a corto plazo, ¿qué saco yo en limpio?

- Al analizar mis hábitos de vida, me doy cuenta de cómo “el sistema” (leyes, culturas, intereses económicos...) dirige mi vida y mis actos concretos: cómo me visto, qué música escucho, si me permito apagar el móvil y estar “fuera de control”), también tomo consciencia de cómo, a su vez, mis actos influyen en el entorno (si abren supermercados y cierran tiendas de barrio, si ponen más antenas de telefonía móvil).

- Ver que muchas cosas “normales” son “mandatos sociales” y no deberes universales, me ayuda a soltar lastre, librándome de falsas necesidades que, sin gustarme, se me han ido colando poco a poco. Puedo dejar de hacer lo que hace todo el mundo sin complejos y sin sentimiento de que me voy a pegar la gran ostia.

No voy a hacer horas extras para luego pagar la hipoteca del piso y del coche, el dvd y el ordenador, y voy a intentar apagar el móvil por la noche, a la hora de la siesta, cuando vea una peli, y siempre que me apetezca.

- Tomo una postura activa y voy reduciendo la brecha que hay entre cómo vivo y cómo me gustaría hacerlo. Me empodero, paso de elegida a elegir, de objeto pasivo a protagonista activa que escribe su propio guión.

- Me abro a una manera de pensar menos individualista que me ayuda a sentirme parte (y no a-parte) de mi entorno y del planeta.

El sentir que decido vivir mi vida conforme a mis valores –ética–, y el sentir que formo parte de una comunidad a la que apporto mi granito de arena, puede hacernos sentir mucha satisfacción.

- Si nuestro entorno mejora –o se degrada más lentamente, según los casos–, será más agradable vivir en él.

También podemos beneficiarnos de cosas más concretas:

- Ahorrar dinero.
- Tener más tiempo para las cosas que nos gustan.
- Conocer gente y hacer nuevas amistades.
- Aprender cosas nuevas, nuevas aficiones o vocaciones.
- Ganar salud.

¡Si parece el anuncio de un amuleto de la suerte!

Releo al última página y media y lo escrito me parece una lista de promesas como las de un político en plena campaña electoral. En fin, quizá poniendo unos cuantos ejemplos (ficticios pero que podrían ser reales) se entienda mejor.

### **Ane y el coche**

Si vendo el coche quizás saque dos mil euros más lo que me ahorro cada año en el seguro, reparaciones... Realmente no lo uso mucho. Vivo en Donosti y me gusta caminar, y además hay buen transporte público para ir a casi todos lados. La verdad es que viajando en coche ahorro tiempo, pero si le sumo todo lo que tengo que trabajar para pagarlo y mantenerlo, la cuenta del tiempo que me da y que me quita me sale muy negativa. Para lo que lo uso, casi me compensa coger algún taxi, pedirlo prestado a un colega o incluso alquilar uno si me hace falta. Además, en tren tardo 1 hora en vez de ½, pero gano un rato para leer. Sin coche quizás pueda hacer menos horas extras o coger más vacaciones o incluso un año sabático. Entonces sí que podré viajar tranquila. Incluso a dedo si hace buen tiempo y no voy cargada. Y se conoce a más gente en los transportes públicos. Y de paso cuido el medio ambiente. Me sale redondo.

### **Sonia y la espiral de cambios**

Soy de Bilbao. Tengo una amiga vegetariana que me dice que comer menos carne es más saludable y también más ecológico (2001). Siempre simpaticé con eso de la ecología.

Me empiezo a interesar por el tema. Aprendo algo sobre alimentación sana, mejoro un poco mis hábitos alimenticios y pierdo algún kilillo que me sobraba. Me siento más ligera. Leyendo sobre el tema me entero de que lo ecológico no es sólo comer menos carne sino también comer productos frescos, de temporada, locales, producidos ecológicamente... Empiezo a conocer qué alimentos se cultivan en mi entorno, y cuáles son sus temporadas. Ya sé un poco de agricultura, que era un mundo para mí desconocido (2002). Pero los alimentos ecológicos son muy caros y me entero de que cerca de donde vivo está Bizigai, una asociación de consumidoras, y que sale más a cuenta hacerme socia y comprar allí (2003). Me cae bien esa gente y me animo a participar haciendo un turno de dos horas a la semana echando una mano en la limpieza del local (2004). Allí hago amistades nuevas con las que a veces vamos al monte o a algún concierto, y he ligado con una amiga de alguien que he conocido allí. Hago un curso de agricultura ecológica y una de las personas con las que estoy en el curso me propone montar una huerta y poner gallinas y vender huevos y hortalizas (2005). Ahora vivo del campo en un pequeño pueblo de Gipuzkoa (2006)...

### **El efecto mariposa**

No siempre sucederá todo esto, pero siempre pasará algo, los cambios empujan siempre a nuevos cambios. El efecto mariposa. Una mariposa aletea en un extremo del mundo y desencadena un terremoto en el otro.

Según Álvaro, una de las personas que hacen la revista *Opcions*, lo más importante del consumo consciente no son sus efectos cuantitativos. Lo más importante no es que porque unas cuantas personas cambiemos de hábitos se produzcan unas toneladas menos de basura al mes o se emita algo menos de CO<sub>2</sub> a la atmósfera. No se notará demasiado tal y como está el patio... Lo más interesante son los procesos personales y sociales que desencadena empezar a cambiar, a vivir "diferente".

Porque soltar lastre y vivir con más calma, cambiar de trabajo y que el fin sea hacer lo que nos gusta y no pagar hipotecas (el moderno cuarto grado penitenciario), tomar

decisiones conscientes sobre por qué como lo que como o por qué me lavo más o menos o me visto así, participar en un grupo ecologista, conocer nuevas amigas y amores, cambiar de trabajo, tomarnos un año sabático... Aunque el calentamiento global vaya a más... es en sí mismo valioso para nuestras vidas ¿no? Supone pasar de seguir un guión escrito por otras a decidir qué papel queremos representar.

Quizás esto es lo verdaderamente transformador de esta vaina del consumo consciente, que puede abrir puertas a la actitud activa, al cambio. Eso importa más que producir unos kilos más o menos de basura al año...

### **Álvaro y la carne. La clave de Yolanda**

Otra vez Álvaro de *Opciones*. Dice que comer poca carne tiene cuatro ventajas, dos para la persona (es más sano y más barato) y dos sociales (es más ecológico y más solidario –en el capítulo dedicado a la alimentación se explican los porqués de todo esto–). Con este ejemplo ilustra la teoría de que a esto del consumo consciente tenemos que encontrarle un beneficio directo para nosotras mismas. Dice que nos tiene que servir para vivir mejor y disfrutar más, y que si se vive como una obligación moral, un “debería” que no nos sale de dentro y no lo acabamos de vivir con alegría, algo está fallando. En ese caso, debemos dejar esta idea para mejor ocasión o, por lo menos, hacer cambios para estar más a gusto y para que los momentos de placer sean más y mejores. Veo que lo interesante es vivirlo como un proceso de liberación personal. Cargado de ética y de compromiso social, claro, pero sin olvidarnos de nosotras mismas. Por un lado, porque suele cuajar lo que hacemos porque nos interesa, porque nos mueve, porque queremos. A lo que hacemos por obligación puede que no le pongamos ilusión por “justo y necesario” que nos parezca. Si no nos sirve para disfrutar más y vivir mejor no acabará de funcionar del todo bien. Debe haber ética y compromiso social, pero también placer.

UNA TRADICIÓN PERVERSA HA LIGADO LA ÉTICA CON LA PROHIBICIÓN  
EN VEZ DE UNIRLA A LA LIBERACIÓN, QUE ES LO SUYO.<sup>1</sup>

En un curso titulado “cómo organizarte para llevar la vida que quieres” (en una casa de reposo – escuela de salud de la Asociación Sumendi, la profe, Yolanda, nos regaló una clave sabia y preciosa que, según ella debía enmarcar nuestros proyectos: «que sea bueno para mí y para todo el mundo».

**Felicidad, qué bonito nombre tienes...**

Quizás, como hemos comentado, pensar en el bien común y no sólo en el beneficio individual no sólo es justo, sino quizás necesario para poder vivir en un entorno agradable y saludable.

Además, quizás sea un buen camino hacia la felicidad personal. Según muchas escuelas filosóficas, el placer “vacío” no aporta felicidad duradera; para acercarnos a ella necesitamos combinar el disfrute con la satisfacción de saber que creemos en lo que hacemos, que actuamos correctamente.

Seligman, un prestigioso psicólogo estadounidense, afirma que la verdadera autoestima es más una consecuencia de hacer las cosas bien, de vernos mejorar y ser mejores personas, que de intentar ver nuestra realidad de manera más positiva.

Desde el tiempo de los griegos, al saber que trata de la felicidad le llamamos ética.

*José Antonio Marina*

Ella está en el horizonte. Me acerco dos pasos, ella se aleja dos pasos. Camino dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. Por mucho que yo camine, nunca la alcanzaré ¿Para qué sirve la Utopía? Para eso sirve: para caminar.

*Eduardo Galeano*

---

1. Marina, José Antonio. *El rompecabezas de la sexualidad*. Anagrama. Barcelona, 2002. En p. 11.

### 3.– EL MUNDO NOS CAMBIA PERO... ¿PODEMOS CAMBIAR EL MUNDO?

**“Arriba” hay mucho poder...<sup>2</sup>**

El consumo de bolsas de plástico genera diversos problemas ambientales y de salud. En el Estado español, sólo Carrefour “regala” a sus clientes aproximadamente 70 millones de bolsas de plástico cada mes. En 2002 se fabricaron entre 4 y 5 billones de bolsas de plástico en el mundo, el 80% se consumieron en Norteamérica y Europa Occidental.

Una buena ley de un gobierno valiente puede darle la vuelta a la tortilla. Veamos algunos ejemplos:

- En Bangladesh, en 2001, se aprobó una ley que permite sancionar con 10 € a quien utilice una bolsa de plástico, y con 10 años de cárcel a quien siga fabricando. Se apuesta por volver a las bolsas de tela de yute –una planta que se cultiva allí–, reutilizables y lavables. Hay campañas para incentivar su uso y se dan ayudas para proporcionar tecnología sencilla a pequeñas empresas para que se fabriquen. Taiwán, Ruanda, varios Estados de la India, el archipiélago de Zanzíbar (Tanzania) y más de 30 comunidades de Alaska han aprobado leyes similares.

- En Irlanda, desde marzo de 2001, los comerciantes tienen que cobrar por cada bolsa 0,15 €. En dos meses, el consumo de bolsas en una de las principales cadenas de supermercados cayó en un 97,5%.

- En Sudáfrica en 2003, el Gobierno prohibió la fabricación, comercialización y distribución de las bolsas de plástico fino (gratuitas y difícilmente reutilizables).

- En San Francisco (Estados Unidos) todos los supermercados y grandes farmacias de la ciudad tuvieron que sustituir en 2007 las bolsas de plástico por otras de papel

---

2. Basado en un artículo del nº 3 de la revista *Opcions* (mayo de 2002) ([opcions.org/cast/articulos/bolsas-plastico.html](http://opcions.org/cast/articulos/bolsas-plastico.html))

reciclado o bioplásticos (plásticos biodegradables elaborados a partir de materias primas vegetales).

Algo semejante ocurrirá en los Estados español y francés a partir de 2010.

Conclusión: te pasas años para habituarte a ir a la compra con tu bolsa, “soportando” los comentarios irónicos de tenderas y algunos clientes, rompiéndole la cabeza a tus conocidas para que no usen plásticos innecesarios... y viendo que la cosa cada vez va a más, llega un gobierno, aprueba una ley y ¡ale!, problema resuelto... jeje, se te queda una cara de tonto...

### **...pero “abajo” también hay poder**

En Bangladesh, la larga campaña emprendida desde 1988 por los grupos ecologistas contra las bolsas de plástico y a favor de materiales alternativos (algodón, yute, papel...) fue importante en el proceso.

Desde el acto más informal (vas a la compra, el resto de la gente te ve, se forma debate «mira, trae la bolsa de casa, eso deberíamos hacer todos»), hasta los más formales (campañas ecologistas, charlas, publicaciones, propuestas de ley...), cada acción es importante y es parte del caldo de cultivo imprescindible para que “arriba” se lleguen a hacer reformas como las de Irlanda o Bangladesh.

Recordemos lo que ocurrió en 1997 cuando se mostraron en reportajes televisados imágenes de niñas fabricando productos Ikea. El escándalo mediático perjudicó tanto a la cadena que ha erradicado el trabajo infantil de su cadena de producción. Si quieren, pueden. Si acertamos en su punto débil, podemos obligarles a hacerlo.<sup>3</sup>

### **El contexto nos marca mucho**

Recuerdo reirme con mis amigos –hace 10 o 12 años– de la gente que hablaba con el móvil por la calle, «¡Com-

---

3. Fuente: *Opcions* nº 10 pág. 20 ([opcions.org/pdf/op10cast.pdf](http://opcions.org/pdf/op10cast.pdf)).

pra, compra!», decíamos (antes era cosa de ejecutivos o de súper pijos). Víctor, un coruñés que estuvo viviendo en Londres por aquel entonces, contaba al llegar a Galicia que allí era normal ver a la gente colgada del teléfono a cualquier hora, en cualquier sitio. Nos parecía como de película de ficción y estábamos convencidos de que esto aquí no pasaría. Ya sabemos cómo está hoy el patio a ese nivel. Muchas niñas tienen su propio teléfono desde los 10 años o antes. Sólo los abueletes –y no todos–, y una minoría minoritaria de bichos raros huimos –de momento– de esta moderna obligación.

Es un ejemplo muy gráfico de cómo el contexto marca normas y ritmos y queramos o no acabamos “pasando por el aro”.

La sociedad, me contaba Xabi, es un círculo que se desplaza a toda velocidad, y viajamos en él. Más cerca del centro (apasionadas por sus cambios) o arrimaditas a un lado (resistiendo como podemos). Pero nos movemos. Aunque los cambios sociales no sean los que hubiéramos deseado, no nos queda más remedio que –más o menos– adaptarnos. No hacerlo tiene su precio, y a veces puede ser demasiado alto.

PODEMOS ELEGIR CÓMO QUEREMOS VIVIR, PERO SÓLO DENTRO DE LOS MÁRGENES QUE NUESTRO CONTEXTO NOS PERMITE, LAS OPCIONES SON LIMITADAS. TENER ESTO EN CUENTA DE ENTRADA PUEDE AHORRARNOS MÁS DE UNA FRUSTRACIÓN INÚTIL.

## **Dos contextos muy diferentes<sup>4</sup>**

Con un tipo de urbanismo compacto, buenos transportes públicos, sistemas de reciclado eficientes, objetivos sociales de eficiencia energética (incorporados a la normativa industrial y de construcción de viviendas, por ejemplo) el comportamiento de la mayoría estará encaminado de ante-

---

4. En este apartado y los cuatro siguientes, la mayoría de las ideas están sacadas del libro *Un mundo vulnerable* de Jorge Riechmann, publicado por Los Libros de La Catarata en el año 2000. Concretamente de su tercer capítulo titulado “Atisbos psicológicos sobre la crisis ecológica”. El texto sangrado es cita literal.

mano hacia pautas ecológicas. Por el contrario, con un tipo de urbanismo disperso (chalés con jardín y piscina individual, fomento del automóvil privado, etc) el comportamiento individual ecológicamente benigno será en muchos casos sencillamente imposible, en otros difícil o casi heroico.

### **No es fácil cambiar de hábitos**

La mayoría de los ciudadanos del Estado español declara estar a favor de «proteger el medio ambiente aunque ello conlleve frenar los proyectos de desarrollo económico». Pero claro, si luego analizamos los comportamientos de esa mayoría, nos da la risa.

La mayoría de nuestras abuelas no tienen coche, y nunca hablan de sostenibilidad. Muchas de las personas que hoy participan en grupos ecologistas tienen coche y lo usan habitualmente. Nuestras abuelas ahora viven en el mismo contexto que las ecologistas, pero en buena medida siguen manteniendo sus hábitos no consumistas: pasean por su barrio, juegan a las cartas... Saben divertirse con menos. Su contexto ha cambiado, pero el hábito no cambia tan fácilmente. Las ecologistas modernas, mucho más concienciadas sobre el impacto ambiental producido por los excesivos desplazamientos en coches, no paramos de movernos: este domingo a pasear por un monte a 80 kilómetros de casa, y el fin de semana que viene de excursión a Pirineos. Y también hay personas jóvenes a nuestro alrededor que se desplazan poco, y no les oyes hablar nunca del cambio climático ni del ahorro energético...

La conciencia no lo es todo... El contexto influye mucho, y las costumbres también. El cambio de ideas es más fácil que cambiar de hábitos; éste que implica cambios más profundos.

### **Una buena noticia: aún así, la diferencia puede ser muy grande**

En hogares similares y con equipamientos parecidos, las personas más ahorradoras consumen de dos a tres veces menos energía que las más gastadoras. A estas afir-

maciones podemos sumar que, a menudo, la elección del tipo de casa en la que vivimos y sus equipamientos es también nuestra.

De esto se desprende que la influencia del cambio de hábitos puede ser enorme y, aunque el contexto nos influye mucho, el margen de acción que nos queda es amplio.

### **La importancia de las “minorías ejemplares”**

El papel de las minorías concienciadas puede ser muy valioso, porque aunque el efecto “cuantitativo” de nuestros actos sea más o menos testimonial o importante, nuestro papel educativo, nuestro ejemplo, puede ser muy influyente, desproporcionadamente influyente, sobre todo si nos organizamos y hacemos visibles nuestros valores y comportamientos alternativos. Tenemos montones de ejemplos de eso en la historia. No hace tanto tiempo el derecho del voto de las mujeres era una reivindicación utópica; hoy en día nadie lo cuestiona, pero seguro que las que empezaron a reivindicarlo eran vistas como locas por su entorno.

En los grupos, sean grandes o pequeños, si una persona no está de acuerdo con la razón mayoritaria tiende a adaptarse pero, si tiene una aliada, su tendencia a plegarse se reduce mucho. Así que, ¡necesitamos gente dispuesta a “dar la nota”, sin esas personas estamos perdidas!

### **Qué funciona para fomentar el cambio de hábitos**

Si estas “minorías ejemplares” sabemos qué hacer o qué reivindicar aumentarán nuestras probabilidades de éxito. Según Riechmann, habría que:

- A nivel educativo, incidir en las conductas más que en los valores, o sea, menos palabrería y más práctica. Porque el cambio de valores, a menudo, sigue al de conductas y no al revés. O sea, que más que adaptar lo que hacemos a lo que pensamos, adaptamos lo que pensamos a lo que hacemos. Empezamos a usar bombillas de bajo consumo porque creemos que así ahorraremos y porque algunas de nuestras colegas las usan y nos las re-

comiendan, y tiempo después, sin darnos cuenta, quizás tengamos interiorizadísimo que ahorrar energía también es tarea nuestra. O, como dice el refranero popular:

OBRAS SON AMORES, Y NO BUENAS RAZONES  
VALE MÁS UN BUEN EJEMPLO QUE MIL PALABRAS

- Fomentar contextos favorables, pues las mismas personas actuamos de diferente forma en diferentes situaciones. Por ejemplo, para fomentar el uso de la bicicleta, reivindicar carriles bici, aparcamientos seguros, facilitar su desplazamiento en los transportes públicos, cerrar los centros de las ciudades para los coches...

Si el ser humano está configurado por sus contextos, los contextos deben hacerse humanos.

*Karl Marx*

- Fomentar los incentivos, ya que parece que es lo que más influye en nuestros comportamientos. Tanto los premios (en Alemania, cuando llevas la botella de plástico a la tienda para que sea reciclada recuperas 25 céntimos), como los castigos (cobrar más caros los kw/h de luz a quien más consume).

### **Votos en las urnas, votos en la tienda**

Podemos comprar un televisor de la marca Samsung, que «fabrica también vehículos de combate, sistemas de guía de misiles, aviones de guerra y otros equipamientos militares».<sup>5</sup> O un yogur que «ha podido viajar 9.000 kilómetros antes de llegar al estante».<sup>6</sup> Mientras que numerosas empresas que se lanzan a iniciativas loables como producir alimentos ecológicamente, instalar energías renovables... cierran porque no venden lo suficiente para poder sobrevivir. Claro que muchas veces, por falta de información, no podemos ser conscientes de los procesos que implica nuestro consumo. Otras veces no conocemos

---

<sup>5</sup> y <sup>6</sup>. En revista *Opcions* (folleto promocional).

o no tenemos a mano alternativas. Pero en muchos otros casos, y éstos son los interesantes, simplemente seguimos haciendo “lo normal” porque nos falta costumbre de hacer lo diferente.

O quizás porque no le damos suficiente importancia. Y, aunque nunca votaríamos a partidos que promoviesen políticas de explotación infantil, o destrucción medioambiental, apoyamos y financiamos con nuestras compras prácticas contrarias a nuestros valores. La compra es una forma de participar, de opinar. Igual que cuando hay elecciones optamos entre los programas de los diferentes partidos apoyando al que más nos convence, cuando compramos optamos entre los valores de las diferentes empresas “financiando” con nuestra compra su actividad.

Un eslógan de los primeros números de la revista *Options* resumía muy bien lo anteriormente expuesto:

LOS VOTOS EN LAS TIENDAS SON MÁS INFLUYENTES QUE  
LOS VOTOS EN LAS URNAS. CADA COMPRA, UN VOTO.

## **Entonces, esto del cambio personal, ¿sirve para cambiar el mundo?**

### **Del izquierdismo a la meditación...**

La tradición “de izquierdas”<sup>7</sup> cree en la movilización y la reivindicación, y en buscar una revolución social que sitúe en el poder a buenos dirigentes que promuevan un reparto más justo de las riquezas, el cuidado del medio... Y no les falta razón a quienes así piensan, pues ya sabemos que a menudo un poco de voluntad política desde el poder hace infinitamente más que muchísimos esfuerzos particulares... Y gracias a habernos unido y movilizad para exigir mejoras sociales hoy disfrutamos de un cierto reparto de la riqueza –con los impuestos progresivos–, sanidad y educación públicas, derechos laborales, prestaciones sociales...

---

7. Perdonen las simplificaciones y generalizaciones.

En el otro extremo están las corrientes “espirituales”, de “salud alternativa”...<sup>8</sup> Religiones (cristianismo), filosofías orientalistas (budismo), “jipismo”, naturismo, corrientes de psicoterapia... opinan que lo que realmente hace falta son muchos cambios personales de conciencia y de obra, y que la suma de muchos de estos cambios reales y profundos dará como resultado un gran cambio social. «Si tú cambias, el mundo cambia», dicen. La revolución busca es la interior. Y tampoco les falta razón cuando acusan a los cambios «desde arriba» de no funcionar, de dar lugar a regímenes autoritarios porque han cambiado las leyes y no las personas...

### **Buscando el equilibrio**

Han sido los “nuevos” movimientos sociales como el feminismo («lo personal es político»), el ecologismo («piensa global, actúa local»), mayo del 68, los movimientos de liberación sexual, el de “la vuelta al campo”... los que mejor han sabido conjugar lo mejor de ambas tradiciones transformadoras. Han entendido que al mundo no se le cambia sólo meditando; pero también que si vas a la manifestación contra la central térmica que ponen en tu pueblo en coche (porque vienes del Carrefour de hacer la compra semanal) implica que quizás no has entendido muy bien en qué consiste la ecología. Y que quede claro que no se trata de pedir santidad ni coherencia total, que sería muy insano, pero sí de entender que las ideas deben trascender las pancartas y llegar a nuestras casas, a nuestro día a día.

### **Lo que está claro es...**

Que sirva o no el cambio personal para “cambiar el mundo”, un cambio sólo “desde arriba” no sirve para crear una sociedad verdaderamente alternativa, que sólo lo será si está formada por personas acostumbradas a pensar críticamente, a participar en lo colectivo, a vigilar al poder, a

---

8. Y perdón de nuevo por las simplificaciones.

experimentar y crear otras maneras de vivir (trabajando, consumiendo, en las relaciones, en la salud, en la sexualidad...). Y todo esto no se aprende en dos días ni por decreto ley.

Y que más allá de grandes cambios sociales el consumo está cambiando nuestros pueblos y barrios. ¿Vamos a quedarnos de brazos cruzados viendo como se convierte el campo en el que hemos jugado de niñas en bloques de edificios y autovías, y como cierran nuestros queridos cines de siempre ante el empuje de los multicines de los centros comerciales?

Además, cambiaremos el mundo o éste nos irá cambiando –y para bien en muchas cosas–, pero vida no hay más que una, y si ahora no la vivimos conforme a como nos gustaría, ¿cuándo lo haremos?

No podemos esperar hasta que el mundo cambie... Ni hasta que lleguen nuevos tiempos que nos hagan cambiar a nosotras, ni esperar a que llegue la revolución y nos arrastre en su nueva carrera. El futuro somos nosotras mismas...

*Beatrice Butreau (extraído del Manifiesto Ideológico de Sumendi)*

#### **4.– LA GLOBALIZACIÓN: ¿QUÉ ES Y CÓMO NOS AFECTA?**

Comprender cómo funciona el modelo económico en el que vivimos puede ayudarnos a comprender muchas cosas de nuestra vida cotidiana.

##### **¿Qué es eso de “la globalización”?**

Así, simplificando, es la extensión “global”, por todo el mundo y por cualquier aspecto de nuestras vidas, de un modelo económico y social, el (neo)liberalismo (también llamado capitalismo salvaje). Este modelo defiende la libertad del dinero (de producir, comprar y vender, por eso se le llama también “libre mercado”) y aborrece los límites que protegen derechos sociales, medioambientales, culturales... Por eso estamos pasando de “la sociedad

(o el estado) del bienestar” a la “sociedad de mercado” o “sociedad de consumo”.

### **Un ejemplo ilustrativo:**

Las “cuotas de pantalla” obligan a que un porcentaje de lo que los cines programan sea de origen nacional para protegernos del totalitarismo cultural que impone Hollywood a golpe de talonario. En el Estado español, un tercio de las películas proyectadas deben ser de países de la UE. La Organización Mundial del Comercio (una de las instituciones internacionales que impulsan la globalización) se opone a estas cuotas que, según las tesis globalizadoras, son un ataque a la libertad. A la libertad de las empresas (productoras, cines...) para vender lo que quieran, y a la de las consumidoras para comprar lo que queramos. Dicen que frenar la competitividad –que es lo que estimula a mejorar–, entorpece la producción de riqueza, y genera atraso y pobreza, además de ser un insulto a la inteligencia de las consumidoras, que ya somos mayorcitas para elegir libremente qué hacer.

En resumen, un conflicto entre visiones del mundo: de un lado quienes defienden que la ley de la oferta y la demanda es capaz de regular lo que la sociedad necesita, y que, a mayor desarrollo económico, más abundancia material y progresos tecnológicos, y con ello mayor calidad de vida y bienestar para la gente. Del otro, quienes creemos que el afán de aumentar la cuenta bancaria genera más riqueza material, pero a costa de poner bajo su bota a la gente y a la naturaleza. Y que debemos pararnos a pensar qué queremos producir y cómo queremos hacerlo para vivir mejor manteniendo un cierto equilibrio social y ecológico, y poner la economía al servicio de estos objetivos.

### **Nunca pares de crecer**

«Este año el crecimiento de la economía ha bajado, sólo ha sido de un 2%», se lamentan en los telediarios... ¡Como si no estuviera ya crecidiata la cosa! Y es que según el liberalismo económico la economía –y cada empresa– tiene que crecer continuamente. Aumentar beneficios e

invertir para aumentar más los beneficios e invertir más, si no, se pierde el tren competitividad. Es una carrera sin final. Entendiendo esta idea entendemos mucho mejor nuestras vidas, ya que vivimos –trabajamos y consumimos– para cumplir esta ley.

### **Un ejemplo:**

Una necesidad básica: sonarnos los mocos. Si usamos pañuelos de tela, ahorramos, pero la economía no crece, duran mucho. Si usamos de papel sí generamos riqueza y puestos de trabajo.

- Para hacer los pañuelos de papel necesitamos (modelo actual centralizado, economía industrial):

- 1.– Plantar árboles (monocultivos de eucaliptos con nefastas consecuencias ambientales), talarlos y transportarlos a la fábrica para hacer pasta de papel.

- 2.– Fabricar los pañuelos de papel (en fábricas contaminantes) y los envoltorios de plástico (basados en petróleo, contaminante traído de lejos). Envasar.

- 3.– Distribuir y comercializar. Un ejemplo real y típico: fabricar en Barcelona y distribuir por toda la península.

- 4.– En casa: ir a comprar a menudo, sacar más basura.

- 5.– Transportar y tratar (incinerar, verter o reciclar, según los casos) toneladas de papel y plásticos.

- Para hacer pañuelos de tela necesitamos (caso utópico, modelo economía ecológica, producción ecológica y local):

- 1.– Plantar, por ejemplo, lino (cultivo que se adapta perfectamente a la producción ecológica y a climas diversos) y procesar su tallo para obtener tejidos.

(Además, el lino ofrece semillas, que pueden servir para alimentación animal o humana –semillas, aceite de linaza, harina...–, para usos medicinales varios, para fabricar biodiésel, para usar como barniz que proteja madera o metal, para fabricar linóleo –producto impermeable para cubrir suelos–).

- 2.– Hacer pañuelos (de modo artesanal o en pequeña industria anexa o cercana a la plantación). Envasar en cajas de madera (de origen local y cultivo sostenible) reutilizables.

- 3.– Distribuir y comercializar localmente.

- 4.– En casa: lavar los pañuelos.

5.– Reciclar el residuo (mínimo). Con las fibras vegetales se puede hacer paño para uso industrial. Con la madera, tableros de madera. Tela y madera sin tratamientos químicos son compostables.

En la vida útil de un pañuelo de tela consumimos miles de papel, lo que multiplica los trabajos, también los que “no se ven” (gestiones, impuestos, burocracia, transporte “oculto”...).<sup>9</sup>

Aplica este ejemplo a los miles de actividades que se podrían realizar de manera más económica o que se podrían eliminar. La publicidad que inunda nuestros buzones, coches que sobran, envases... Intenta tú misma **completar** la lista, seguro que encuentras cien ejemplos sin gran dificultad.

¿Te imaginas la cantidad de horas de trabajo y las toneladas de recursos naturales que nos ahorraríamos? ¿Serías capaz de relacionar la ley capitalista del crecimiento con el excesivo estrés de la vida actual? Obras y obras, coches, prisas, compras, gestiones... ¿Recuerdas aquel anuncio de un medicamento que decía «usted no puede parar por un simple dolor de cabeza»? ¿Te encajan las piezas del puzzle? Quizás lo más saludable sea aprovechar el dolor de cabeza y pararnos a pensar... en pequeños ejemplos concretos de tu vida: quizás recuerdes la ley del crecimiento capitalista y te des cuenta de que estás trabajando para cubrir las necesidades del sistema y no para atender las tuyas...

Eliminando falsas necesidades eliminaríamos puestos de trabajo, pero en trabajos inútiles (y muchas veces incluso dañinos). Podríamos repartirnos los trabajos realmente útiles y dedicar el tiempo libre sobrante a **descansar**, a jugar, a bailar o a lo que quisiésemos y/o reconvertir

---

9. La plantación de eucaliptos no está cerca de donde se fabrica pasta de papel, que está lejos de dónde se fabrican los pañuelos, que se venden por toda la península más autovías que construir y mantener –más canteras–, fabricación y reparación de vehículos –y edificios para hacerlo–, extracción y transporte de combustible –con sus máquinas y barcos y oleoductos–, seguros, gente que se desplaza en coche a todos estos trabajos). Tiran-do del hilo (más bien del papel), la lista sería interminable...

los empleos inútiles en actividades verdaderamente variadas.

Podríamos empezar a reivindicar un decrecimiento sostenible, una reconversión profunda. Es verdad que hace falta un cambio de mentalidad muy grande. Pero algún día habrá que empezar...

## No pares de moverte

### Galletas y leches viajeras

Compro unas galletas en un supermercado de Irun. Unas galletas que han fabricado en la UE (quizás en algún país del Este donde los sueldos son muy baratos y las leyes no obligan a gastar en medios para que las fábricas minimicen la contaminación), que han pasado antes por un almacén central del supermercado en Vitoria (por esquemas de compras a gran escala); que contienen harina de trigo argentina, grasas vegetales centroamericanas, cacao africano y “azúcares” (¿qué son “azúcares”?) de no sé donde; que tienen huevo lícido pasteurizado, levaduras, jarabes de glucosa, emulgentes, estabilizadores, aromas, sal y conservadores (todo esto no sé qué es ni de dónde viene, son nombres y números muy raros, “E-no sé cuantos”). El petróleo que fabrica los envases (cada 4 galletas uno, y luego uno más para el paquete de 24), quizás sea iraquí. También el que mueve los camiones. El paquete vale 2 € (y es grande). ¿Cómo todo ese trabajo en producir, transportar, elaborar, envasar y comercializar cosas puede valer 2 €? Es increíble.

Un litro de leche producido en el Valle de Cabuérniga, en Cantabria, debe viajar hasta Aranda de Duero para ser procesado y envasado. De allí es transportado a un Cash & Carry de Santander. A este último acude con su camión el dueño de la tienda del citado valle en Cabuérniga, para adquirir sus mercancías y poder vender ese litro de leche proveniente, tal vez, de una vaca que pasta a escasos 20 metros de la tienda.<sup>10</sup>

---

10. Opciones n° 12, pág. 6 ([opcions.org/pdf/op12.pdf](http://opcions.org/pdf/op12.pdf)).

Hay alternativas sencillas: dulces caseros o artesanos con productos locales de calidad, leche cercana y ecológica (hay varios productores que la venden envasada en botellas de vidrio que devolvemos para reusar)...

Según datos de la Unión Europea, el volumen del transporte mercancías aumentó, en el período 1986-91, en un 8%; sin embargo, las distancias recorridas por esas mercancías lo hizo en un 19%. Esa disparidad sólo puede ser explicada por una concentración de la distribución. La necesidad de un mayor transporte, normalmente por los sistemas más despilfarradores: carretera y, cada vez más, aéreo (que ha crecido en un 200% en los últimos 10 años), provoca el aumento de los fitosanitarios para su conservación y de los envases necesarios para su transporte.<sup>11</sup>

### La buena vida<sup>12</sup>

Enzo, un rico comerciante Puerto Ayacucho, visita a las comunidades indígenas del alto Orinoco y se horroriza cuando ve a Orawë, indígena yanomami tumbado tranquilamente en su chinchorro (especie de hamaca) mascando tabaco.

–¿Por qué no sales a pescar? –le pregunta Enzo.

–Porque ya he pescado bastante hoy –le contesta Orawë.

–¿Y por qué no pescas más de lo que necesitas? –insiste el comerciante.

–¿Y qué iba a hacer con ello? –pregunta a su vez el indio.

–Ganarías más dinero. De ese modo podrías poner un motor fueraborda en tu canoa. Entonces podrías llegar lejos en el río y pescar más peces. Y así ganarías lo suficiente para comprar una red de nylon, con lo que obtendrías más pescado y más dinero. Pronto ganarías para tener dos canoas y hasta dos motores y más rápidos... Entonces serías rico como yo.

–¿Y qué haría entonces? –preguntó de nuevo el indígena.

---

11. De la web de la revista *EKintza Zuzena* n° 22, 1997.  
([nodo50.org/ekintza/article.php3?id\\_article=132](http://nodo50.org/ekintza/article.php3?id_article=132)).

12. Cuento tomado de la revista *Los papelillos de Marx Madera*.  
([nodo50.org/marxmadera/papelillo.pdf](http://nodo50.org/marxmadera/papelillo.pdf)).

–Podrías sentarte y disfrutar de la vida – respondió el comerciante.

–¿Y qué crees que estoy haciendo en este momento? – respondió satisfecho el indio Orawë.

Cuento de Tony de Mello

- Webs sobre decrecimiento:

*jcberasa.spaces.live.com* (Navarra), *decreixement.net*, *apres-developpement.org*, *decrecimiento.blogspot.com*

## 5.– MULTINACIONALES: PODER CONCENTRADO, PARLAMENTOS SOMETIDOS

A la hora de hablar de globalización y capitalismo salvaje es necesario sacar a la palestra a sus principales impulsoras: las empresas multinacionales.

### **Poder concentrado**<sup>13</sup>

En el 2002, 51 de las 100 mayores entidades económicas del mundo eran multinacionales, 49 eran países. En este “top 100” sólo hay dos países del Oriente Medio ricos en petróleo (Arabia Saudí e Irán) pero hay seis empresas petroleras. Cuatro empresas controlan unas tres cuartas partes del mercado mundial (excluyendo China) de semillas de maíz y un 49% del de semillas de soja (12).

### **Y democracia secuestrada**

Estas poderosas empresas suelen influir decisivamente a los gobiernos para que tengan en cuenta sus intereses a la hora de legislar. Cuentan con grupos de presión –lobbies– y presencia privilegiada en las instituciones intergubernamentales (Organización Mundial del Comercio,

---

13. Los contenidos de este apartado están inspirados en la sección vínculos de diferentes números de *Opcions*. En estos artículos hay muchos y detallados ejemplos de las ideas que resume este apartado. Tras las citas literales, entre paréntesis, el nº de la revista en que aparecen.

cumbres internacionales...), financian las campañas electorales, altos cargos políticos pasan a grandes empresas y viceversa...

«La ERT es un grupo de presión que agrupa a los presidentes de las 47 principales empresas multinacionales de Europa». Facturan «950.000 millones de euros (cifra que equivale al 60% de la facturación industrial del continente)». «Prácticamente ninguna política europea prospera si no ha sido inspirada por la ERT o no tiene su beneplácito».(2)

«Acceso significa llamar a Kohl y recomendarle que se lea un informe. También significa que John Major te llame para agradecer los puntos de vista de la ERT, o comer con el primer ministro sueco justo antes de la decisión sueca de incorporarse a la Unión Europea».

*Keith Richardson* en abril de 1993, cuando era secretario general de la ERT. (1)

«Lo que nos ha impedido ganar de nuevo en el Congreso es que los republicanos han recibido 135 millones de euros más que nosotros».

*Bill Clinton* cuando era presidente de Estados Unidos tras perder el Partido Demócrata las elecciones al Congreso en 1994. (1)

¿ES EL PODER POLÍTICO INDEPENDIENTE DEL PODER ECONÓMICO?  
¿O LA DEMOCRACIA SE CONVIERTE CADA VEZ MÁS EN UNA  
“LOBBYCRACIA”?

Los siguientes ejemplos pueden ayudarnos a reflexionar sobre estas cuestiones:

### **Microsoft y el Parlamento español<sup>14</sup>**

En diciembre de 2006, el Congreso aprobó una Proposición No de Ley impulsada por el Grupo Socialista que instaba al Gobierno a impulsar el software libre (programas informáticos gratuitos sin derechos de autor). Fue aprobada casi por unanimidad, con un solo voto en contra. La única acción concreta de la proposición es incluir

---

14. Fuente: periódico *Diagonal*, enero de 2007 ([diagonalperiodico.net/articulo2839.html](http://diagonalperiodico.net/articulo2839.html)).

el software libre en las opciones «a estudiar» en los concursos públicos. Incluso un punto de la proposición impide que el software libre sea un requisito obligatorio para la contratación pública.

Un año antes, el mismo Congreso rechazó una proposición de Ley propuesta por IU y ERC (apoyada por BNG y CHA y rechazada por PP, PSOE, CiU y PNV) para implantar el software libre en la Administración del Estado (como sucede de hecho en países como Venezuela, autonomías como Extremadura y municipios como Barcelona, Porto Alegre, Munich y Viena), a pesar de que adoptar esta medida podría ahorrar a la Administración central tres mil millones de euros cada dos años, además de facilitar que los programas informáticos pudiesen estar en las lenguas cooficiales (galego, euskera y catalá).

El software libre es por definición neutral al permitir la “interoperabilidad” (pueden usarse sus servicios con otro tipo de programas), lo que no sucede con los programas de Microsoft –el 90% de los que usa la Administración–. A pesar de ello, las socialistas defienden que apostar por el software libre “en exclusiva” impide la “libertad de opción”. La decisión contradice incluso políticas aprobadas por la UE, y obedece al dueño de Microsoft, Bill Gates –que se reunió en noviembre del 2004 con José Montilla, entonces ministro de Industria– y a la consejera delegada de Microsoft Ibérica –que compareció en el Senado en 2005–. Microsoft presiona a los Gobiernos mediante un *lobby* específico: la Iniciativa para la Elección del Software.

### **Kerala y Microsoft<sup>15</sup>**

El Gobierno comunista de Kerala ha lanzado un plan de tres años para convertir a este Estado de la India en zona libre de Microsoft, promoviendo la rápida adopción de sistemas operativos de fuente abierta en escuelas y colegios financiados por el Estado. «Estamos en contra de los monopolios en cualquier campo y alentaremos vi-

---

15. Fuente: [rebellion.org/noticia.php?id=36836](http://rebellion.org/noticia.php?id=36836)

gorosamente el software gratuito», declaran fuentes del Gobierno. El precio de Windows XP para instituciones educativas es de 25 a 30 dólares por ordenador. Podemos imaginarnos lo que pueden ahorrar las instituciones públicas de cualquier país con este tipo de medidas y por qué no las toman ya.

### **Coca-Cola y Pepsi en la India<sup>16</sup>**

Han monopolizado el mercado a golpe de publicidad y compra masiva de empresas locales, desplazando a las sabrosas y nutritivas bebidas frías tradicionales (nmbu pani, el lassi, panna y statu, hechas en casa o en la industria artesanal) consiguiendo que la juventud de la India se avergüence de su cultura alimenticia.

Están “ayudando” a que entre las niñas aumenten la obesidad, diabetes y caries, y se consuman excesiva cafeína y aditivos químicos diversos.

Están sustituyendo el azúcar de caña (del que la India es productora) por jarabe de cereales con mucha fructosa. Los campesinos productores de caña se ven privados de ingresos al tiempo que sube el precio de los cereales, básicos en la dieta de los pobres. El 30% de los cereales se usan para alimentar al ganado y producir fructosa, a la que diversos estudios relacionan con efectos para la salud –mayor aumento de los niveles de triglicéridos y colesterol malo y otros– peores que los del azúcar de caña.

Además, Coca-cola y Pepsi comercializan en la India sus bebidas con niveles de plaguicidas 24 veces superiores a los promedios estadounidenses y europeos, tres años después de que el Gobierno de India confirmase la peligrosidad de estos productos.

Coca-Cola y Pepsi gastan en sus fábricas entre 90 y 180 millones de litros de agua al día (4 litros para producir un litro de refresco), y producen desechos con altos niveles de plomo y cadmio (que la firma distribuía entre los fin-

---

16. Fuentes: *IndiaResource.org*, *bolpress.com*

queros como fertilizante) que contaminan las aguas cercanas a sus plantas. Coca-Cola ha localizado a muchas de sus plantas embotelladoras en áreas de la India propensas a sequías, donde ya se experimentaban crisis de agua, causando a las comunidades cercanas severas faltas de agua y obligando a sus habitantes a caminar millas diarias para conseguir agua

Coca-Cola acumula intentos de soborno a políticos locales, oposición a los estudios donde se le vincula con malos manejos, contratación a empresas para lavar su imagen...

En India, la Coca-Cola utiliza el tema en idioma Hindi *Life ho toh aisi*: La vida debe ser así.

### **Hay poblaciones que resisten...**

Las mujeres de una pequeña aldea de Kerala consiguieron cerrar una fábrica de Coca-Cola. Largas campañas, sentadas y marchas ante la fábrica... El principio de que el agua es un bien público y una propiedad común es lo que ha conducido a la prohibición de extracción de agua en Plachimada. 55 comunidades locales demandaron en 2005 a Coca-Cola y Pepsi por el mismo motivo.

Otro ejemplo venido de la India son los agricultores del KRRS, sindicato campesino del Estado indio de Karnataka, que han realizado acciones como quemar 18 toneladas de semillas transgénicas de sorgo de la multinacional Monsanto o destruir el edificio de oficinas de Cargill —otra multinacional agroquímica—, evacuando primero, eso sí, a personas y plantas.

Más info sobre resistencias en la India en *biodiversidad* [la.org/content/view/full/5027](http://la.org/content/view/full/5027)

### **Y algún Gobierno valiente...**

No lo fue el Ministerio de Salud de la India, cuando cuestionó un estudio sobre los residuos de pesticidas en Coke y Pepsi citando literalmente otro estudio encargado por Coca-Cola. Pero también hay buenos ejemplos...

El Gobierno del Estado de Kerala ha prohibido a finales de 2006 la venta y fabricación de Coca-Cola y Pepsi. Los Estados de Karnataka, Madhya Pradesh, Gujarat y Rajastán han prohibido los refrescos en los centros educativos y en las cafeterías de las instituciones oficiales. La cafetería del Parlamento indio no sirve ni Coke ni Pepsi. Y los espacios libres de Coca-Cola y Pepsi se están extendiendo por todo el país. 10.000 escuelas y centros universitarios de la India se han declarado espacios libres de Coke y Pepsi.

Los representantes de Pepsi admiten que sus bebidas no son saludables para los niños y en las escuelas públicas de Estados Unidos se ha prohibido la venta de este tipo de refrescos.

### **Más empresas ejemplares**

- Nestlé y otras empresas promocionan la leche en polvo en países con bajo poder adquisitivo de la población, donde “la enfermedad del biberón” produce malnutrición, diarrea y deshidratación, debido a que las madres diluyen la leche más de la cuenta y a las pobres condiciones higiénicas. Cada año mueren un millón y medio de bebés por esa enfermedad. Los fabricantes regalan leche en polvo a los pediatras y a las madres en los hospitales para fomentar la lactancia artificial, a pesar de ser la lactancia materna la opción más barata y saludable para madre y bebé. Nestlé pretende enmascarar su historial de abusos con numerosas campañas de responsabilidad social e imagen.

- Danone fue la principal promotora de los “falsos bio” (212) y ha sido denunciada por violar el código de conducta de la Organización Mundial de la Salud sobre la publicidad de alimentos para bebés. Es la cuarta empresa en gasto publicitario en el Estado español (69 millones de euros al año).

- Repsol YPF. Mientras para la prestigiosa revista norteamericana *Fortune* «es la primera empresa española por la consistencia y calidad de sus compromisos y programas de Responsabilidad Social Corporativa», Ecologistas en Acción le ha otorgado en 2006 el premio Atila por ser

la empresa española que genera «mayor destrucción ambiental».

Repsol YPF<sup>17</sup> acumula denuncias de comunidades indígenas de América Latina por daños psicofísicos en sus territorios, por contrabando de crudo a Bolivia, por facilitar ayuda financiera a unidades del ejército colombiano con vínculos probados con grupos paramilitares, y por la muerte de nueve trabajadoras en la refinería de Puertollano (Ciudad Real) en 2003 –que se podría haber evitado con mejores medidas de seguridad–.

### **¿Responsabilidad social corporativa o lavado verde de imagen?**

La RSC o responsabilidad social corporativa consiste en integrar en los objetivos de las empresas valores éticos. Códigos de conducta internos, formación a empleadas, donaciones a proyectos sociales, culturales y medioambientales... Es compatible con los objetivos de rentabilidad generando además valor añadido en forma de prestigio e imagen. Pero ¿se trata de una nueva estrategia de marketing o tiene más trascendencia real?

Es ilegal que los directores de una empresa tomen decisiones que vayan contra su objetivo principal: la maximización de beneficios a corto plazo. Y pueden ser denunciados por los accionistas ante los tribunales. Y lo cierto es que altos beneficios económicos a corto plazo y valores sociales y ambientales no suelen ir de la mano. Ya lo decía mi padre: «trabajando honradamente nadie se hace rico».

Acuerdos como el Global Compact, apadrinado por la ONU, mediante el cual grandes empresas se comprometen a respetar los derechos humanos y el medio ambiente son vistos por los movimientos sociales como un lavado de cara de empresas con prácticas inaceptables.

---

17. Ideas sobre RSC y datos sobre Repsol basados en la sección trampas del nº 20 de *Opcions* ([opcions.org/cast/opcions/libros.html](http://opcions.org/cast/opcions/libros.html)).

Los ejemplos de Microsoft, Coca-Cola, Pepsi, Nestlé, Danone y Repsol son buenas muestras de la “solidaridad, integración en las comunidades locales y RSC” de las grandes empresas y las multinacionales, de las que, mientras no demuestren lo contrario, deberíamos desconfiar por sistema. Demasiado poder en muy pocas manos.

Las grandes empresas controlan en gran medida qué, cómo y dónde debemos producir y qué debemos consumir mediante los productos que compran, venden, publicitan y ponen de oferta. Ello determina en qué y cómo trabajamos, dónde vivimos, etc.

Otras formas diferentes de producción, comercialización y consumo tienen una repercusión infinitamente menor y su supervivencia es ardua y difícil en un mercado cuyas reglas favorecen a los peces grandes y hacen la vida imposible a los chicos.

## 6.– INSTITUCIONES PÚBLICAS Y DESARROLLO SOSTENIBLE: EL EJEMPLO DEL GOBIERNO VASCO<sup>18</sup>

Hace 25 años, Xabier Arzalluz declaró en 1980 «Si Leizor (central nuclear que finalmente se quedó a medio construir debido al enorme rechazo social que generó) no se construye comeremos berzas... y con velas».

Hoy en día, han cambiado las palabras (los políticos hablan de sostenibilidad una vez cada tres minutos), pero no tanto la realidad. Veamos:

---

18. Fuentes:

• Zialdoka. Premio a la Hipocresía Verde 29-8-2002. En [euskalherria.indymedia.org/eu/2002/8/1075.shtml](http://euskalherria.indymedia.org/eu/2002/8/1075.shtml)

• Antigüedad, Iñaki. Sostenibilidad: tanto como decir nada (I) y Jasangarritasuna: izana ez duen izena (II).

En [gara.net/orriak/P19082004/art94004.htm](http://gara.net/orriak/P19082004/art94004.htm) y en [gara.net/orriak/P21082004/art94219.htm](http://gara.net/orriak/P21082004/art94219.htm)

• Intxaurreaga, Sabin. *Super Sur: Una oportunidad histórica para corregir nuestro desarrollo.*

En [gara.net/orriak/P29072004/art91319.htm](http://gara.net/orriak/P29072004/art91319.htm)

En euskara en [ingurumena.net/Descarga/euskSuperSur.pdf](http://ingurumena.net/Descarga/euskSuperSur.pdf)

• Aramburu, Gotzon, ¿Qué por qué no llega el mensaje?, 27.08.2004.

En [euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml](http://euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml)

La Ley General de Protección del Medio Ambiente, la Estrategia Ambiental Vasca de Desarrollo Sostenible (2002-2020), y el Compromiso por la Sostenibilidad del País Vasco –liderado por el propio lehendakari Ibarretxe (del PNV, al igual que Arzalluz)–, «recogen la decisión firme de avanzar hacia un modelo de desarrollo basado en la sostenibilidad», y reconocen que «muchos de los problemas ambientales actuales pueden agravarse durante la próxima década debido fundamentalmente al actual modo de producción y consumo».

Las grandes políticas impulsadas, como el Tren de Alta Velocidad, la Eurociudad Baiona-Donostia, el superpuerto del Jaizkibel (Gipuzkoa), la política de incineradoras para el tratamiento de las basuras, la política energética (basada en centrales térmicas, regasificadoras y grandes centrales eólicas), y los kilómetros de nuevas autovías y carreteras indican que el citado Compromiso por la Sostenibilidad no es real.

¿Quién gana entonces cuando se enfrentan el desarrollo y la sostenibilidad?

### **Consejería de Medio Ambiente → 0**

### **Combinado de Economía, Industria y Transportes → 3**

El departamento de Medio Ambiente del Gobierno Vasco, por boca sus consejeros Sabin Intxaurreaga –ex-consejero–, Esther Larrañaga –actual consejera– ha realizado en últimos años diversos pronunciamientos críticos con los proyectos “desarrollistas”. Hubo declaraciones contra el superpuerto de Jaizkibel y su “dramático” impacto ambiental, alegando que bastaba con el puerto de Bilbao. Y también contra el Tren de Alta Velocidad y contra la autovía Supersur (Bilbao).

Estos posicionamientos fueron desautorizados por el lehendakari Ibarretxe (PNV) y el propio partido (Eusko Alkartasuna) de Intxaurreaga y Larrañaga, que votó a favor de estos proyectos.

Este tipo de declaraciones “a contracorriente” son valientes y meritorias. Lo malo viene cuando se desdicen

declarando que «al Departamento de Transportes le corresponde impulsar estos proyectos y a nosotros proteger el Medio Ambiente, y ahí hay un punto intermedio que se llama desarrollo sostenible», o que «la ministra de Medio Ambiente, Cristina Narbona, también tendrá este tipo de conflictos con los miembros de su gobierno, pero esto es normal».

Pues son una “normalidad”, un “punto medio” y una “sostenibilidad” que lo único que sostienen son los millonarios beneficios de unas pocas empresas, y un modo de vida despilfarrador y destructor del medio ambiente, además de –aunque esto es cuestión de gustos– feo, estresante y absurdo.

Al final, el desarrollo gana por goleada a la hora de repartir los presupuestos y tomar decisiones fundamentales, y a la sostenibilidad se le deja un hueco en los calendarios, las campañas educativas y publicitarias, los preámbulos de las leyes...

### **¿Los políticos nos toman el pelo?**

Hacen campañas para que ahorremos agua mientras riegan los parques aunque llueva, nos animan a ahorrar energía mientras hay una farola ultra potente a cada cuatro pasos, nos dicen que usemos la bici y no hacen más que construir autovías... ¿Qué pasa? ¿Las instituciones, nos toman el pelo descaradamente? ¿Sus campañas “ecologistas” son un maquiavélico lavado de cara?

Algunos políticos creerán sinceramente que sostenibilidad es poner contenedores de colores. Otras preferirán más desarrollo pero hablan de sostenibilidad por quedar bien. Otras, como algunas responsables de Medio Ambiente, a menudo quieren –y aunque lo intentan–, no pueden.

Lo que es seguro es que suele faltar valentía. Para enfrentarse a los grandes poderes económicos, y también para arriesgar y hacer políticas innovadoras y diferentes (como lo sería cerrar el centro de una ciudad al coche privado).

## **Quizás sólo se adaptan a nuestros gustos...<sup>19</sup>**

Y, seamos justas, no podemos cargarles toda la responsabilidad, pues nuestros pobres políticos sólo buscan nuestros votos, y la verdad es que entre la gente de a pie lo que más abunda es la fe en el desarrollo.

Un nuevo polígono industrial, y si es grande mejor, se percibe en general como una fuente de empleo; una buena carretera, más aún si es con dos carriles en cada sentido, se percibe como una mejora evidente en la seguridad de conducción y un ahorro de tiempo. Sólo se suelen presentar problemas cuando nos plantan este tipo de “monstruos” a la puerta de casa.

En las comunidades autónomas del País Vasco y Navarra se vendieron (esto es, hemos comprado) 47.725 turismos entre enero y julio del 2004, un 9% más que en el mismo periodo del año anterior. ¿Utilizamos más el coche porque hay más carreteras o tenemos más carreteras porque utilizamos más el coche?

Queremos cuidar el medio sin tener que dejar el coche en el garaje. Y los políticos son políticos, no magos. Quizás cuando empiece a dar votos prometer eliminar los puestos de trabajo inútiles, prometer más tiempo libre a cambio de sueldos más bajos, ofrecer viviendas “viejas” y no “a estrenar”... quienes están en el poder empiecen a cambiar sus políticas.

Alguien tiene que romper el círculo ¿Esperamos a que el resto se decida o nos ponemos manos a la obra?

## **7.– LO QUE EL PROGRESO SE LLEVÓ**

### **El chacachá del tren**

Lo bueno de los trenes de alta velocidad, como el TAV vasco y el AVE español, es que hacen al tren –que es

---

<sup>19</sup> Los dos primeros párrafos se basan en el texto: Aramburu, Gotzon, *¿Qué por qué no llega el mensaje?*, 27.08.2004, en [euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml](http://euskalherria.indymedia.org/eu/2004/8/16573.shtml)

el medio de transporte social y ecológico por excelencia— más competitivo para el mundo en el que vivimos, en el que llegar muy rápido es tan importante. Quizás alguna gente se anime a dejar el coche en casa y coja el tren para ciertos desplazamientos.

Lo malo del tren de alta velocidad es que es:

- Absurdo ¿no deberíamos cuestionarnos para que leches nos pasamos el día moviéndonos y transportando cosas de aquí para allá?

- Elitista, pues los billetes son muy caros

- Estresante: ¿para qué necesitamos ir tan rápido? Quizás deberíamos intentar tener tiempo para poder viajar con calma. ¿Dónde está el final de loca esta carrera?

- Contaminante, a partir de 90 km/h el gasto de combustible crece exponencialmente cuanto más aumentamos la velocidad.

- Urbanizador, no hay paradas en pueblos, los trenes conectan sólo los grandes núcleos. Se acerca lo lejano alejando lo cercano, pues la vía va vallada. Hay gente que, para ir de su casa a su huerta tendrá que dar un rodeo de 40 minutos cuando antes tardaba 3.

- Despilfarrador: hacen falta vías nuevas —a 12 millones de euros por kilómetro de vía— cuando adaptar las vías actuales para que los trenes pudieran alcanzar los 200 km/h sería netre 3 y 7 veces más barato. Las horas de trabajo y los recursos materiales empleados son incontables.

- Destructor: se necesitan grandes rectas con pocas curvas y pendientes, que arrasan zonas naturales y rurales. En zonas montañosas, hay que construir inmensos túneles y viaductos. En el País Vasco, la mitad del trazado del TAV discurrirá bajo túneles. 39.000 toneladas de cemento por kilómetro de túnel, acuíferos y manantiales dañados, y la tierra sacada de túneles a enterrar valles rurales y naturales. El impacto ambiental y paisajístico es terrible.

- Además, lo que se gasta en alta velocidad no se gasta en fomentar un tren ecológico, frecuente y asequible

que conecte los pueblos entre sí y con sus ciudades cercanas, cuando la mayoría de los viajes que se realizan son entre comarcas vecinas.

### **Cómo cambian las relaciones humanas...**

Suelo viajar en tren porque aunque es lento (de Bilbao a A Coruña el viaje dura 12 horas), es cómodo, puedes pasear, ir al baño cuando quieras, hay cafetería... Es una bonita ocasión para sacar tiempo para hacer cosas que a menudo nuestro ritmo cotidiano nos impide. Leer, mirar el paisaje, no hacer nada, hablar por hablar con cualquiera de cualquier cosa...

Un día, un trabajador de RENFE me contaba que el tren en el que viajábamos está un poco descuidado por la compañía, por ser un modelo que estaba condenado a desaparecer. Decía que en los trenes nuevos (más modernos, que pagamos con billetes más caros) cambia mucho el ambiente y el tipo de viajero (supongo que las humildes nos pasamos al bus, más barato) y que se acabó eso de subir con cien bultos, que sería como el avión, el equipaje de mano y el resto a facturarlo. Que se va a acabar eso de venir del pueblo con los quesos y el aguardiente y, en enero, con “la matanza” completa (jamones, salchichones...), que el tren va a dejar de oler a chorizo y a empánada. ¡Qué pena!

Tiene razón. Móntate en un tren moderno y caro y verás que nadie habla con nadie. Cada una con su “Mp3” o su “iPod” o su ordenador portátil. Trabajando o viendo cada una su propia película— con los auriculares puestos, o hablando por el móvil cada dos por tres, sin haber cambiado ni tres palabras en varias horas de trayecto con la persona que tiene al lado (y molestando con los dichosos pitiditos de los móviles, que vaya si molestan, y estropean más de una siesta).

Volvemos al tren viejo. Muchas de las que viajan son viejos y viejas —las de otras edades usan más el coche—. Se escucha alboroto. La gente mayor suele relacionarse (charlar, bromear) con quien tiene cerca —aunque no le

conozca previamente—. Como los niños (si sus mayores no les reprimen), las inmigrantes, la gente de origen más humilde... Cosas que la gente “estudiada y formal” de los trenes caros no hace. Fíjate y lo verás.

### **Es otra manera de vivir el tiempo**

El progreso ha traído consigo más programación y no queda tiempo que perder, no hay margen para la improvisación, para pasear por pasear, o para encontrarte con alguien y perder la tarde como surja.

Vete a una tienda de un barrio tranquilo o de un pueblo. La tendera tiene unas cinco personas haciendo cola, y atiende a la primera con muchísima calma. «¿Qué tal tu hija?, ¿aprobó la oposición?». La quinta de esas personas, joven urbanita acostumbrada a la prisa, se desespera y se va, las otras entran en la conversación y disfrutan del tiempo tranquilamente. Esta situación es impensable en la cola del súper de una ciudad.

La gente que vivimos en el corazón del progreso, las que no somos ni demasiado jóvenes ni muy mayores, ni somos inmigrantes (de países “pobres”) o marginales no hacemos vida en la calle. Sólo “perdemos el tiempo” si algo nos obliga a hacerlo (tener niñas pequeñas, perro o pareja a las que pasear, por ejemplo). A veces se puede ver paseando a gente sola, pero suele ir “produciendo” (corriendo con un cronómetro y un Mp3, o hablando por el móvil).

Casi nadie sale a la calle como antaño con un balón y se pone a jugar sin prisa esperando a que se junte gente. Sólo niñas e inmigrantes. La gente decente alquila una pista en un polideportivo con luces y duchas, de 19:00 a 20:00, pagando, vestida y calzada a la última y con balón nuevecito, se desplaza en coche o metro –hay que ahorrar tiempo–, y luego se va a toda prisa.

Incluso no tenemos hijas porque tenemos poco tiempo, pues en las parejas a menudo trabajan las dos fuera, muchas veces a jornada completa. Y claro, como no podemos ganar tiempo a costa de ingresar menos dinero nos

cuidan a nuestras pequeñas la tele, la consola, el chiquipark, la guardería, la canguro y las abuelas. ¿Y quién cuida a las abuelas? Ya sabes, las residencias...

¿Y a la hora de comer?, comida rápida, precocinados, congelados...

¿Tenemos calidad de vida –por muchos bienes materiales que tengamos– cuando no podemos dedicar tiempo a cuidar lo que comemos, nuestra casa, a nuestras pequeñas y mayores...?

### **Primer Mundo vs. Tercer Mundo**

Dicen quienes han andado por países “del Sur” que si preguntas «¿a qué hora sale el bus?» y te dicen que «al ratito», pueden ser diez minutos, una hora o cuando el bus se llene... Quien ha tratado con indígenas dice que «al ratito» pueden ser dos días. Y no hace falta irse tan lejos, porque muchas de nuestras abuelas también viven el tiempo de manera “indígena”. «Abuela, ¿cuando vas a bajar a la compra? Por la mañana. Sí, pero ¿a qué hora? De aquí a un rato Y, ¿cuánto tardarás en volver? No sé, enseñada vuelvo». Claro no sabe si se encontrará a dos conocidas o a cuatro...

Dicen también que en países más pobres la gente es más humana, que es más generosa y te da lo poco que tiene, que es más abierta...

Y está claro que a menor desarrollo (fábricas, autovías), más belleza natural. En Ourense o en Asturias, por ejemplo, se puede respirar mejor que en Bizkaia o Barcelona.

¿Y la salud? En la radio escuché hablar un día acerca de un estudio que concluía que el semen de un barcelonés que se cuida es peor que el de un coruñés que fuma, bebe... No hace falta ir a Guatemala... Podemos tomar contacto con maneras de vivir “en vías de extinción” en la gente mayor, en las zonas rurales y en la periferia de las ciudades. Ya de zonas como Galicia o Portugal a otras como Euskadi o Catalunya se nota la diferencia. En las primeras es más fácil encontrar espacios sin coches y sin fábricas, comida y bebida casera sin código de barras,

gente que camina despacio por las calles y se para a charlar con calma...

### **Pobrezas**

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen tiempo para perder el tiempo.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen silencio, ni pueden comprarlo.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que tienen piernas que se han olvidado de caminar, como las alas de las gallinas se han olvidado de volar.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que comen basura y pagan por ella como si fuese comida.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que tienen el derecho de respirar mierda, como si fuera aire, sin pagar nada por ella.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no tienen más libertad que la libertad de elegir entre uno y otro canal de televisión.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que viven dramas pasionales con las máquinas.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que son siempre muchos y están solos.

Pobres, lo que se dice pobres, son los que no saben que son pobres.

Galeano, Eduardo. *Patas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1998. pág. 257

### **El “progreso progresado”**

Esta del “progreso progresado” es una frase de Agustín García Calvo, creo. Grandes pensadores como él o como Ivan Illich nos alertan de que los avances son buenos, pero que, si abusamos, sus inconvenientes superan a las ventajas. Un buen ejemplo pueden ser el exceso de higiene. (85)

La vida moderna está llena de paradojas. Más y mejores medios de comunicación, más incomunicación y soledad entre las personas; medios de transporte más rápidos, más prisas; más cantidad y diversidad de alimen-

tos y mayores conocimientos sobre salud, dietas menos saludables; a la hora de curar: avances médicos impresionantes, a la hora de prevenir: pasos atrás –sedentarismo, obesidad y estrés en aumento–...

### **Los peligros de la tecnología**

Con la tecnología ha pasado como con el crecimiento, que el medio se nos ha convertido en fin sin darnos cuenta. La tecnología nos ayuda a ir donde queremos más cómodamente, pero a la vez, vamos a donde ella quiere. Parece que si un avance es técnicamente viable ya es bueno por definición, y necesario. Acabamos trabajando para pagar el móvil, el coche, el ordenador y la dichosa cámara de fotos digital. Y nos pasamos la vida revisando ofertas de tarifas de móvil, solucionando problemas que nos da el ordenata... ¿Se podrá ir de excursión sin que alguien nos mande parar cada 3 minutos para posar en una foto?

#### **Un ejemplo tonto pero gráfico:**

Soy un loco de la música. Tenía cientos de vinilos que grabé en cinta –pues ya nadie tenía tocadiscos–, luego tuve que conseguir la misma música y grabarla en cd, y ahora me la estoy bajando de internet para tenerla en mp3. Menos mal que no hice ni caso cuando salió el mini-disc y lo otro que ya no me acuerdo ni como se llamaba. Sí, se escucha mejor y es más cómodo, pero si echo la cuenta de las horas que he echado y el dinero que he gastado (en cintas y cedés y en aparatos nuevos, ¡y en el ordenata!) me tiro de los pelos, de comodidad nada. Espero que no haya ya un nuevo formato “al acecho”. Y además, para mí como el encanto del vinilo no hay nada...

Los fines han sido secuestrados por los medios: las cosas te compran, el automóvil te maneja, la computadora te programa, la TV te ve.

Galeano, Eduardo. *Patatas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1998. pág. 255

### **¿Tecnología ecológica?**

Es verdad que usar el ordenador puede ayudarnos a ahorrar papel, y que un electrodoméstico o coche mo-

derno consume la cuarta parte que uno más viejo. Pero ¿realmente necesitábamos el coche, el ordenador y el electrodoméstico? Si contamos las horas que trabajamos para ganar dinero y comprarlos ¿mejoran nuestra calidad de vida o pasando de ellos podemos vivir mejor? Es innegable que a más tecnología disponible, más consumo.

Si para fabricar un ordenador de sobremesa se generan 1.500 kg de residuos (400 para un portátil y 75 un teléfono móvil). Si para fabricar un chip 32 MB DRAM de 72 g necesitamos 1.600 g de combustible fósil, 72 g de químicos, 32.000 g de agua y 700 g de gases elementales (principalmente nitrógeno). ¿Cuánto papel deberíamos ahorrar para considerar que el ordenador ayuda a consumir menos? Algo semejante sucede con los coches y las neveras, ejemplos en los que a menudo el consumo energético de sustituir algo que funciona por un nuevo modelo de menor consumo es mayor que toda la energía que el modelo eficiente puede ahorrar en todo su ciclo de vida (¡viva la segunda mano!).

### **Cualquier tiempo pasado NO fue mejor**

Es verdad que el dinero, la cultura y el progreso nos aíslan, nos individualizan y nos estresan, pero... ¿Habríamos llegado los hoy tan críticos con el progreso a nuestras sesudas reflexiones si hubiésemos vivido hace unas décadas, cuando el acceso a la educación era sólo para las clases acomodadas? Habría que ver a quienes hoy dicen que lo de antes sí que era vida natural y tranquila levantándose a las 6 de la mañana y currando sin parar hasta el anochecer, como hacían nuestras abuelas. O que su padre les diese cuatro ostias como pasaba antaño, ni te planteabas quejarte. Y comiendo habas con tocino y patatas cocidas casi todo el año. Preguntémosle a las mujeres, a las homosexuales... si se cambiarían por sus abuelas. Imagínate siendo mujer y viviendo hace 60 años y queriendo divorciarte o abortar. O yendo sin sostén a la playa. O enrollándote hoy con uno y mañana con otra.

Con el desarrollo económico y de las comunicaciones nos han llegado apertura mental y cultural, libertades y derechos. Que se imaginen las que dicen que la vida de ahora es una mierda –con la estufa puesta– que tienen que cortar a hacha toda la leña que necesitarían para tener su caserío mucho menos caliente de lo que hoy está cualquier piso.

Imagínate quedándote ciega para toda la vida por una enfermedad por la que hoy vas al oculista y te operan con láser y te vas a casa como nueva a las pocas horas.

Valoremos lo que hoy tenemos: comodidades, libertades y derechos, recursos sanitarios, acceso a diversas formas de cultura y pensamiento...

No hay soluciones mágicas ni recetas que nos van a llevar a la vida feliz y sin problemas. Tenemos mucho que aprender de nuestras abuelas, de los pueblos indígenas, de las sociedades rurales, de las gentes de los países del Sur... Pero esas gentes y sociedades también tienen muchas cosas que aprender del “mundo occidental”. No nos pasemos del “eurocentrismo” a su extremo opuesto, un “indicentrismo” acrítico.

El extremismo y los discursos catastrofistas son formas de pensar propias de sectas: «Todo está muy mal y la culpa es de... Pero si sigues al pie de la letra esta receta, la vida será maravillosa».

Crear en paraísos perdidos es un burdo intento de escapar del sufrimiento, de la complejidad y de las angustias propias de estar vivas.

### **El reto: quedarnos con los pros y evitar los contras, ¿es posible?**

Con los medios técnicos y los conocimientos de los que hoy disponemos, quizás es posible mantener lo ganado y no perder lo que se nos está escapando.

Vivir como antes. Con más calma, sin abusar de los recursos naturales, con más cercanía humana, comiendo alimentos sanos, en relación con la naturaleza y moviendo el esqueleto... Que en casa se vuelva a cantar y a contar

cuentos a las noches, aunque sea de vez en cuando. Pero con las ventajas de ahora, sin tanto autoritarismo en casa ni en la calle, con hombres y mujeres que podamos elegir no ser “machotes” ni “mujercitas”, con libertades públicas y con diversidad de maneras de vivir la sexualidad, con una medicina que hace milagros, con buen cine, sin tener que trabajar como burros de la mañana al anochecer, con energía y agua caliente –pero renovable y ecológica–, con tecnología –pero al servicio de la gente y no al revés–...

¿Será posible? Para saberlo no hay más remedio que probar.

## **8. – CÓMO VIVIR “A CONTRACORRIENTE” SIN AMARGARNOS EN EL INTENTO**

Y sin amargar a quienes nos rodean, habría que añadir. Ya sabemos que vivir en un cierto equilibrio emocional con una misma y con las demás no es tarea fácil, pero la cuestión se pone aún más cuesta arriba cuando nos da por hacer cosas diferentes como muchas de las que propone este libro. Este epígrafe intenta ofrecerte algunas claves, es posible que alguna de ellas te resulta útil.

Para empezar, algunas típicas dificultades:

- No tengo tiempo: «me gustaría comer mejor pero llego a las mil de currar hecha polvo y lo último que me apetece es ponerme a cocinar o ir a comprar hasta donde venden verdura ecológica. Voy al súper que me queda al lado de casa y me pillo algo que pueda calentar rápido».

- No tengo dinero: «querría comprar fruta ecológica, si está buenísima y la “normal” muchas veces no sabe a nada, pero es tan cara...».

- Me falta información: «en super hay un millón de productos ¿cómo sabes cuál elegir? Cada vez que compro algo viene mi hija y me dice que eso tampoco por no sé qué motivo».

- Demasiada información: «para comprar unas zapatillas tengo que mirar que sean buenas, bonitas y cómodas, que no sean demasiado caras, que estén fabricadas cerca, que no sean de una multinacional, que la tienda no sea una cadena, que los tejidos sean naturales... ¡Es imposible saber cuáles elegir sin hacer una ecuación de tercer grado!».

- No hay opciones buenas: «quiero comprar leche, ya sé que las vacas viven encerradas y las inflan a piensos y antibióticos, pero la de la tienda ecológica viene de Alemania, la ecológica del súper es de una multinacional, todas vienen en tetra brik... ¡He ido a cuatro tiendas y he vuelto sin la leche! ¡voy a tener que poner una vaca en la terraza de casa!».

- Me siento culpable: «sé que por el café que tomamos le pagan una miseria a quienes lo cultivan, que viene de lejos... Pero en el descanso del curro salimos todas al bar y todas toman y a mí me encanta y siempre caigo en la tentación».

- Me siento frustrada: «porque llevo años en una asociación de promoción de la bici y cada vez veo más y más coches y cada vez está la ciudad más insufrible, no sé si lo que hacemos sirve para algo».

- En casa me boicotean: «yo venga separar la basura y, en cuanto me despisto, mi padre echa en la bolsa que no es y luego es un asco estar separando... ¡Me pongo de los nervios!».

- Mis amigas me ridiculizan: «a ver cuando te compras un móvil», «esa camiseta está muy vieja, ¿no tienes dinero para ropa?», «tú tendrías que vivir en la selva».

- No quiero ser un aguafiestas: «Creo que a mis colegas les resulto cargante. Quieren ir en coche y yo propongo coger el bus, quedan para cenar en Telepizza y a mí no me mola... Quizás se sienten juzgadas y no se sienten cómodas conmigo».

- Me siento sola: «estoy harta de salir de bares y llegar a casa apestando a humo y al día siguiente hecha polvo. Me gustaría hacer algo diferente los fines de semana,

ir al monte o de excursión, pero con mis colegas del pueblo es imposible...».

Ahí va unas claves que pueden serte útiles. Algunas llevan ejemplo incorporado, otras no. En cualquier caso busca tus propios ejemplos para cada caso.

- **Disfruta:** No te olvides de disfrutar. Lo de la salud y la ecología y todo esto era para estar mejor ¿no? Pues que se note. Lo de que el fin justifica los medios no suele ser buena táctica.

- **Sé paciente:** Los procesos de cambio a menudo son lentos y a veces los resultados tardan en verse. Hay millones de cosas que aprender, y para que entren más cosas nuevas primero se tienen que asentar las anteriores. Las prisas son malas consejeras. A veces necesitamos romper con todo y hacer revoluciones. Pero no esperes milagros en poco tiempo. Al principio vemos que querríamos hacer mil cosas de manera diferente y nos desesperamos porque no somos capaces. Vete poco a poco, una novedad a la semana, o al mes, por ejemplo. Con el tiempo, sin que te des cuenta, tu vida será muy diferente a lo que era.

«Hace tiempo que me he dado cuenta de que necesito dejar de acumular cosas, me cuesta deshacerme de algo cuando ya no me sirve, siempre lo guardo por un por si acaso que casi nunca llega... De unos meses a ahora estoy notando que he mejorado bastante. Me ha costado arrancar, porque hace por lo menos tres años que soy consciente de que quiero cambiar. Aún me queda mucho camino, pero ya veo los primeros avances serios...».

- **La “naturalidad” y los gustos también se educan.** Cuando cambiamos es normal sentirnos “raras”, “poco naturales” o torpes. Puede hacérsenos difícil al principio hablar más en euskera, abrazar en público a la gente que queremos, desplazarnos a pie o comer más verdura. Probablemente con el tiempo disfrutaremos haciéndolo, nos sentará bien y nos sentiremos satisfechas y no tendremos ninguna gana de volver a los viejos hábitos.

- **Intenta rodearte de gente afín**, que no implica dejar de tratar con gente diferente o con tu familia o amigas “de siempre”, pero sí ir ganando espacios donde puedas ser tú cómodamente sin tener que disfrazarte, hacer concesiones, dar explicaciones, escuchar comentarios («¿vas a dejar un trabajo fijo? ¡estás loca!»), sin que te etiqueten («que raro eres, eres un jipi»).

Y tampoco implica dejar de hacer cosas por no tener con quien compartirlas –aunque a todas nos cuesta más–, empieza a caminar tú sola y ya irá apareciendo gente.

Busca tus minicírculos (amigas, asociaciones de temas que te interesen) y ya verás lo bien que sienta.

Desde que vivo en el piso en el que estoy ahora estoy muy relajada. Puedo andar desnuda por casa tranquilamente, si alguien fuma le mandamos al balcón, hablamos de sexo con naturalidad, puedo hablar de mis intimidades en confianza... eso en otros ambientes es poco habitual...

- **No te exijas**: Vivir de manera saludable y ecológica no es tarea fácil, y menos en un mundo que a menudo nos pone difíciles de alcanzar las opciones que más nos acercan a esos fines y nos pone en bandeja las que nos alejan de ellos. Hazlo desde “muy bien” hasta “fatal” según tu momento, las posibilidades que tengas a mano, lo cansada que estés, lo que ayude el contexto. Es importante ser consciente de lo que podemos hacer mejor, pero sin culpa ni exigencia. El perfeccionismo es muy insano. Cuando no hay opciones buenas, lo menos malo puede ser una gran elección.

- **Puedes relajarte y ser flexible**: El hambre en África, tus problemas de salud... son procesos complejos que no dependen totalmente de ti y que no van solucionarse ni a dejar de hacerlo porque de vez en cuando te salgas del renglón. Permitirte de vez en cuando excesos es saludable y ético. Te ayuda a relajarte y a descansar y, no te preocupes, que aflojar de vez en cuando no te hará perder el Norte. Ser demasiado coherente es, además de imposible, insano.

“Ética de los actos y ética de los procesos”:<sup>20</sup> No hay hechos buenos ni malos en sí mismos, algo está bien o mal dependiendo de su contexto.

Un ejemplo: llevar a los críos al Burger King. Hacerlo dos veces al año si les hace ilusión puede ser muy sano. Es más, negándoselo es probable que aborrezcan la comida sana por el resto de sus días. Y al contrario, quien lleva a sus crías allí tres veces por semana debería empezar a buscar ideas para darles una mejor comida y educación alimentaria.

“El paralelogramo de valores”:<sup>21</sup> Un buen valor llevado a un extremo se convierte en un antivalor. Y todo buen valor necesita otro buen valor “opuesto” para equilibrarse.

Un ejemplo: salud y placer son dos buenos valores. A menudo pueden ir de la mano –hacer deporte y divertirse, comer rico y sano–. Otras veces se contradicen –si disfrutas fumando o pillándote cogorzas a menudo–. La salud llevada a un extremo: si nunca te dejas llevar acabarás enfermísimo de los nervios. Un buen placer como beber vino, llevado a un extremo –una botella diaria, por ejemplo– también puede traerte serios displaceres.

“La idea del 80 / 20”:<sup>22</sup> Las mejoras hasta el 80% de “lo ideal” son positivas. A partir de ahí, cada paso que damos nos resta más energía de la que nos aporta.

• **Renuncia a cambiar al mundo y a quienes te rodean:**

Son metas poco realistas, el fracaso es casi seguro. Y te enriquecerás más dejando que el mundo te cambie e intentando aprender de quienes te rodean.

Aunque estés segura de que «si todas hiciésemos x, el mundo iría mejor», respeta el derecho del resto de la gente a no estar de acuerdo o a pasar del tema. De haber cambios sociales, éstos serán resultado de miles de esfuerzos y visiones diferentes. Y en los cambios personales cada cual debe llevar la iniciativa en sus procesos. Las

---

20. Idea, creo recordar, de José Antonio Marina.

21. Idea tomada de los cursos de Educación para la Paz de Gernika Gogoratuz. (457)

22. Tomada de los cursos de diseño en permacultura de Permacultura Monsant. (127)

personas cambian cuándo y hacia dónde ellas mismas eligen, no en el momento y hacia la dirección que tú esperas de ellas.

Hacer oír tu voz y participar en lo público, o dar un consejo a un amigo –si quiere escucharlo– está bien, pero no intentes cargar sobre tus espaldas el peso que les toca coger a otras. Querer dirigir los cambios ajenos y colectivos no es sano para ti ni para nadie, pues es paternalista y autoritario.

Además, si intentas cambiar a alguien que no está por la labor, probablemente conseguirás que –de entrada o pasado un tiempo– se cierre en banda y te coja tierra, a ti y a tus ideas.

No caigas en el “síndrome del nuevo iluminado”. Recuerda que tu verdad de ahora no es “la verdad”. Igual que muchas veces te has ido dando cuenta de que antes estabas equivocada, te seguirá pasando, por mucho que ahora estés fascinada con tus nuevos descubrimientos. Busca opiniones diferentes a las tuyas e intenta reconocer qué hay de positivo en ellas y qué te pueden aportar.

Las utopías son buenas en la medida en que inventan y dibujan posibilidades nuevas, pero pueden llegar a ser tiránicas para quienes creen en ellas y las que les rodean.

APRENDE A DISFRUTAR DE HACER LAS COSAS COMO TÚ CREES, SIN  
NECESITAR QUE LAS DEMÁS HAGAN LO MISMO.

• **No sueltes discursos:** “Evangelizar” y “soltar mítines” es horroroso. Evita dar lecciones que no te han pedido.

VALE MÁS UN BUEN EJEMPLO QUE MIL PALABRAS

Tu ejemplo es tu mejor enseñanza, quien a tu alrededor esté preparada para aprender algo de él, lo hará.

No enseñar a quien está dispuesta a aprender es malgastar a una persona, enseñar a quien no quiere aprender es malgastar palabras.

*Confucio*

• **Mejor ver el vaso medio lleno:** Fijarnos en lo que mejora en nuestras vidas y en el entorno con nuestros pequeños granitos de arena, e intentar ver los ejemplos positivos que nos rodean puede movilizarnos y animarnos. Fijarnos demasiado en las calamidades de nuestro alrededor puede hacernos sentir impotencia y puede que acabemos tirando la toalla. Sin perder de vista la realidad, pero siendo inteligentes.

«Cuando me pongo a pensar en que quiero hacer estiramientos a diario y no hago más que una vez a la semana, en el edificio que me han construido delante de casa, en la de bares majos que han cerrado en el barrio y en la guerra de Irak... acabo amargado.

Pero si me fijo en que cada vez me desplazo más en la bici, en que hay más agricultoras que cultivan en ecológico, que ver a dos chicos besarse en la calle o gente desnuda en las playas empieza a ser “medio normal”, y que en mi barrio han abierto una ecomensajería (349) y una tienda de ropa de segunda mano, me sube el ánimo y tengo más energía para hacer cosas».

• **Revisa prioridades:**

a.– ¿Cómo sería la vida que te gustaría vivir?, ¿cuáles son para ti las cosas más importantes?, ¿a qué te gustaría dedicarle más tiempo?

b.– ¿A qué dedicas ahora más tiempo? ¿y dinero?

Si coinciden las respuestas del bloque de preguntas a con las del b, felicidades. Si no, quizás debas...

• **Arriesgar, buscar el cambio:** Atrévete a deshacerte de lo que ya no te sirve, objetos, relaciones, ideas, vergüenzas, un trabajo...

Si realmente quieres hacer algo, hazlo. Y si no estás segura o no sabes lo que quieres busca, prueba, experimenta. Por ahí hay un montón de posibilidades nuevas, gente, saberes, aficiones...

Cambiar suele dar miedo: el fracaso, el vacío, la soledad... pero quien no arriesga no gana.

No hay que tener miedo al cambio, sino buscarlo. Porque cambiar es detenerse en el camino y subirse a un alto para ver lo que va siendo nuestra vida, en qué se parece a lo que nos gustaría que fuese.

*Josefina Aldecoa*

El potencial de felicidad de una persona es proporcional a la cantidad de angustia que es capaz de soportar.

*Wittgenstein*

- **Escucha tus sentimientos:** A veces nos empeñamos en hacer cosas que no funcionan. Si un mal sentimiento da la alarma, escúchalo, algo te está queriendo decir, intenta descifrar qué.

- **Intuición, conocimientos básicos, sentido común... Busca la sencillez:** Es imposible controlar todos los factores en juego, no te compliques demasiado la vida.

«Tengo alto el colesterol y me he puesto a investigar en internet y me he vuelto loca... Mil dietas ...la macrobiótica, la otra, la de más allá... Ni estudiando medicina entendería todo este lío. Y todas se contradicen, unas te recomiendan comer lo que las otras te prohíben y viceversa. Al final iré a lo sencillo: intentar ir a pie en vez de coger el bus y comer más verdura y fruta y menos queso, embutidos y dulces, a ver si así mejoro y no necesito tomar pastillas...».

- **Sé practica, aplica las teorías:** No te quedes en el «habría que» o el «estaría bien». Ponte metas y fechas concretas.

«A partir del lunes iré a pata al curro y subiré a casa por las escaleras».

PLANTA UN PENSAMIENTO, COSECHA UNA ACCIÓN;

PLANTA UNA ACCIÓN, COSECHA UN HÁBITO;

PLANTA UN HÁBITO, COSECHA UN CARÁCTER.

- **Tómate con humor:** El humor casi siempre viene bien. Parodia y ríete de tus miserias y dificultades –lo primero–, y también de las de las demás –sin herir–. Si no cura, por lo menos relaja, que siempre viene bien.

- **No entres al trapo:** Puede ser cansado pasarse la vida dando explicaciones de por qué haces las cosas así o asao. Hay “curiosidades sanas” y hay quien sólo busca discutir o “ponerte en evidencia”. Cuando no te apetezca o no te convenga, resuelve rápido y evita que te obliguen a dar explicaciones. «Y tú, ¿no comes carne? No, no mucha» (o lo que corresponda) ¿Y por qué? Sin más, me gustan más otras cosas...» (punto y final).

- **Sé tu misma, pero sin pasarte (intégrate):** Intenta ser tú misma y hacer las cosas a tu manera. Pero cuando estás con gente que hace las cosas de manera diferente, recuerda que convivir implica renunciar. Busca el término medio. No intentes que se adapten a ti por mucha fe que tengas en tu manera de hacer las cosas. Si eres minoría habitualmente puedes acabar muy desgastada, puede ser interesante camuflarse y ceder. Ser nosotras mismas a toda costa puede ser demasiado costoso. Y no siempre tenemos fuerzas. Vivir en sociedad requiere integrarse.

«A mí me encanta ir de chándal, pero si voy así a la boda de mi primo mi familia me odiará... Demasiado coste para tan poca cosa. Si para ellas es tan importante, pues vale. Seguro que encuentro un término medio –arreglado pero informal–, o le acabo encontrando el chiste a lo de ponerme el traje –puede ser divertido, por variar– y además me pres-  
tan uno y no lo tengo que comprar...».

Segunda parte  
Manos a la obra

# I

## Lo primero es lo primero, la auto- gestión de la salud<sup>23</sup>

### 1.- ¡CUÍDATE, COMPA!

#### **Buscando el equilibrio**

- Sin «pasar de todo». El «a vivir que son dos días» puede hacérselas pasar canutas a base de achaques y dolores.

- Pero sin “pasarnos de la raya”. En nuestras sociedades “ricas”, cada vez más, hay quien le da a cuidarse demasiada importancia, y ello acaba trayéndole problemas (físicos, psíquicos y sociales), desde sutiles a muy graves: trastornos alimentarios por “cuidar la línea” (anorexias, bulimias, atracones...), abuso de ejercicio por “estar en forma” (vigorexia), obsesión con una dieta “pura” y sana (ortorexia)...

- La salud no debe ser un fin, sino un medio para la vida. Cuidarnos es inteligente y ayuda a poder vivir más

---

23. Este capítulo (y en buena medida el libro en general) debe muchas ideas a la asociación Sumendi y sus gentes, especialmente a Antonio Palomar. De su libro *La Sabiduría de Higea*, Txalaparta, 2007, están tomados muchos de los datos que aparecen en éste capítulo y también en el dedicado a las drogas. (85) (364)

digna y alegremente, pero convertirlo en nuestro objetivo primordial puede ser contraproducente..

### **Salud sin consumismo**

- Salud, belleza y felicidad “10” obligatorias. Los medios de comunicación (los oficiales y los “naturistas”) nos bombardean con “cuerpos danone” y “sonrisas profiden” inalcanzables. Y, de este modo, acabamos considerando “defectuosos” cuerpos y estados de ánimo normales y sanos: tener algún michelín y algún grano, y estar a veces contenta, otras ni fu ni fa y otras hecha una auténtica mierda es perfectamente normal y saludable.

- Soluciones a la venta. Leche con omega 17, crema anti-celulítica, *Cómo quererte más* por fascículos y, una semana a Punta Cana para desconectar..

- Por si todo esto falla... está el tetra brik de leche (pero de soja ecológica), la crema anti-celulítica (pero de hierbas), los fascículos (pero de meditación y cuencos tibetanos) y la semanita para desconectar (en un curso de “Chakras y armonización energética” ).

- No hay productos ni alimentos milagro. El cuidarnos depende del conjunto de nuestros hábitos, no se puede comprar en ninguna herboristería ni supermercado.

### **Claves para la autogestión de la salud**

- ¿Qué es entonces la salud? Desarrollar capacidades para cuidarnos y cuidar nuestro entorno y a quienes nos rodean. O sea, hacer nuestra vida satisfactoria y digna: aprender a disfrutar con lo que hacemos –y orientar nuestra vida hacia lo que nos gusta–, evitar amargarnos innecesariamente, cuidar nuestro organismo. Y también manejar conflictos y gestionar las dificultades propias de la vida (ansiedades, dolores, crisis y pérdidas, enfermedades).

- Salud y disfrute no son palabras incompatibles. Es más, cuanto mejor nos cuidemos –lo que incluye ser flexibles y no perfeccionistas– más disfrutaremos.

- Disfrutar es ingrediente básico de una buena salud. Necesitamos ilusión y cosas que nos apasionen: nuestro trabajo, alguna afición, estar enamoradas...

- La autogestión de la salud consiste en aumentar nuestra capacidad de informarnos, tomar decisiones y cuidarnos usando los recursos propios (incluido el apoyo de familia, amigos, redes sociales...); reduciendo nuestra dependencia (de fármacos, profesionales...).

### **Visión bio-psico-social de la salud**

- *Mens sana in corpore sano* (y viceversa). Nuestra medicina sigue siendo bastante “veterinaria” y “tecnócrata”, mira casi siempre a lo físico al buscar causas y aportar soluciones, y combina unos medios técnicos y farmacológicos espectaculares con un trato humano que a menudo deja mucho que desear. Por suerte, medicina y gente de a pie, cada vez le damos más importancia a llevarnos bien con nosotras mismas y con quienes nos rodean.

- En lo que apenas se avanza es en lo de tomarnos en serio que necesitamos un entorno sano para vivir mejor. Que sin mejora colectiva cualquier día pueden azotarnos –a nosotras o a alguien muy cercano– las plagas de hoy en día (depresión, anorexia y obesidad, accidentes de tráfico, estrés crónico, drogadicciones...).

Un ejemplo: la contaminación del aire en el Estado español provoca ¡¡¡¡16.000!!!! muertes prematuras al año, especialmente en las ciudades. En el Gran Bilbao, los humos acortan casi un año la vida de sus habitantes (datos de la Red APHEIS de la UE).

O sea, que tal vez la leche, aunque sea desnatada y de producción ecológica, no sea sana si nos la vende una multinacional envasada en brik. Y quizás no sea sano esquiar en Candanchú o jugar al golf. Porque, aunque al cuerpo y a la mente le sienten bien, construyen un mundo injusto, insostenible e indigno, que día a día nos pasa la factura de muchas maneras.

Como de salud social se hablará más ampliamente en otro apartado, vamos con unas cuantas ideas para cuidar y curar nuestro *cuerpamente*:

### **Más vale prevenir**

Nuestra salud depende bastante de la calidad de nuestros hábitos de vida (ejercicio, tabaco, descanso, alimentación, estrés...) y de nuestro contexto (contaminación, ruido, condiciones laborales, vivienda...), más que de contar con sistemas sanitarios y fármacos más o menos sofisticados. Los genes también son importantes, pero sobre ellos no podemos actuar.

#### **Grandes factores de salud –hábitos personales–**

Para la mayoría de los hábitos saludables es importante la regularidad. Medidas compensatorias como dietas “depurativas”, no beber entre semana, “recuperar sueño” los fines de semana, hacer mucho ejercicio un mes al año... son poco efectivas cuando no insanas.

- Drogas. Evitar el humo de tabaco (incluido el pasivo). Moderar el consumo de alcohol y evitar (o moderar según los casos) el de otras drogas (hay que conocer bien cada sustancia).

- Coche. Promueve el sedentarismo. Además, en el Estado español, los accidentes de tráfico matan unas 5.000 personas al año y hieren gravemente a más de 20.000, provocando el 70% de las discapacidades (congénitas aparte).

- Comer saludablemente.

- Ejercicio. Es fundamental, sobre todo, el que hace trabajar al corazón (caminar, correr...) más que otros de fuerza (levantar pesos...), aunque también vienen bien. Moderado a diario –caminar al menos media hora a buen paso, por ejemplo– y, a ser posible, intenso varias veces por semana –jugar al fútbol, nadar...–. Pero sin pasarse.

- Descansar y dormir lo suficiente, pero sin excesos (entre 7 y 8 horas para la mayoría), y de noche (trabajar a turnos “castiga” al organismo). La siesta –menor de 20 minutos– aporta diversos beneficios.

- Mantener un peso prudente (no un tirano “peso ideal”).
- Evitar la contaminación (humos, ruido, sustancias tóxicas)
- Disminuir el estrés (menos estímulos y de más calidad).
- Dedicar tiempo a lo que nos apasiona.
- Cuidar los apoyos afectivos: sentirnos queridas, recibir contacto físico (caricias, besos, abrazos, masajes...), practicar sexo (seguro)...
- Potenciar nuestra inteligencia emocional: ser optimistas, expresar emociones, relajarnos, manejar la ansiedad...

- Del círculo vicioso al círculo virtuoso.

«Trabajo mucho y duermo poco. Tomo más café para poder empezar y acabar el día. Fumo más, y bebo alguna cerveza de más para soportar el estrés. No tengo tiempo para hacer ejercicio, llego tarde a casa y como lo primero que pilla mientras veo la tele para desconectar. Pero con este ritmo cada vez duermo peor».

Salir de la inercia cuesta, pero los hábitos se autorrefuerzan (los positivos también) y conviene generar círculos virtuosos cuanto antes.

### **Educación emocional**

Identificar, reconocer y permitirnos sentir nuestras rabias y tristezas, miedos y deseos, frustraciones y paranoias. Saber expresarlas y compartirlas de manera adecuada. Saber decir que no, pedir lo que nos apetece, dejarnos cuidar y mimar sin sentirnos culpables, ligar, perder la vergüenza (hacer el tonto, cantar y bailar en público...). Hay saberes importantísimos que no se enseñan en la escuela, y que tampoco es fácil aprender en la escuela de la vida. Es urgente abrirnos y dejar de ser “analfabetas emocionales”. Lecturas, cursos, hacer teatro, meditar... pueden ayudarnos, pero se trata, sobre todo, de ponernos a ello y asumir riesgos ¿A qué esperas?

## **Dos visiones de las enfermedades**

El modelo biomédico tradicional ve las enfermedades (por ejemplo una infección) y sus síntomas (dolor, inflamación) como males causados por agentes externos (bacterias, virus). Intenta eliminar cuanto antes al mal (antibióticos) y sus síntomas (analgésicos, antiinflamatorios).

Las visiones más ecológicas de la salud interpretan los síntomas como mecanismos de defensa y aviso de un organismo que lucha por su autocuración. Prefieren no intervenir cuando no es estrictamente necesario y hacen una lectura integral de las enfermedades: «hay una infección y bacterias, pero quizás sea a causa de llevar semanas durmiendo poco y con muchas preocupaciones, lo que genera las condiciones para que esa bacteria proliferen. El cuerpo ya no puede más y está pidiendo por las malas el descanso que necesita».

## **Más higiene, menos pastillas**

Dejar el tabaco, hacer ejercicio y comer más fruta y pescado es más eficaz contra el asma que tomar corticoides, además de más barato y libre de efectos secundarios. Pero claro, es menos cómodo. Este ejemplo es aplicable a numerosos, problemas de salud.

Lo que previene (a mejor vida menos enfermaremos y antes nos recuperaremos), a menudo sirve para curar.

Las médicas tienden a recetar por sistema. Pregunta siempre si es realmente necesario intervenir y, en caso afirmativo, pide el tratamiento más suave para empezar.

No acumules medicamentos que no uses en casa, entrega los caducados y los que no vayas a utilizar en tu farmacia.

Higea era la diosa griega de la salud y representaba el arte de vivir saludablemente y la sabiduría para curarse una misma. Higiene es la parte de la medicina que se ocupa de prevenir las enfermedades.

*Antonio Palomar*

Si la cirugía es el fracaso de la medicina, podríamos añadir que la medicina es el fracaso de la higiene.

*Eneko Landaburu*

### **Curarse una misma**

Aproximadamente un 90% de las enfermedades (gripes y catarros, dolores de cabeza o estómago...) se curan solas dándole al cuerpo lo que te pida: reposo, distracción, comida ligera o sólo líquidos –ayuna (nunca dejes de beber agua) sólo si el cuerpo te lo pide y no lo hagas durante más de tres días sin asesoramiento cualificado–. Los medicamentos tienen efectos secundarios, y conviene usarlos sólo cuando realmente los necesitamos.

No esperes a parar cuando toques fondo y ya no puedas más. Una retirada a tiempo es una victoria. No dudes en descansar, coger la baja, un día libre o vacaciones siempre que lo necesites.

### **El dolor**

El anuncio de un famoso medicamento decía: «Usted no puede parar por un simple dolor de cabeza». Pero el abuso de analgésicos como la aspirina ha provocado millones de úlceras y, sólo en el Estado español, que más de 100.000 personas padezcan dolores de cabeza crónicos. Quizás convendría parar o aguantar un poco más antes de recurrir a los fármacos. Podemos aprender de nuestras mayores que, en general, tienen mayor capacidad de soportar el dolor (por haberse criado cuando no había tantos medicamentos).

Además, tenemos muchos recursos para tratar y/o prevenir dolores moderados: reposo, ejercicio, cariño, hablar del dolor, llorar, distraernos, buena compañía, hielo, masaje o sexo compartido, un baño caliente, relajación, masaje, música agradable...

Pero ojo, sin pasarnos al otro extremo, pues el remedio puede ser peor que la enfermedad, por ejemplo no tomando nada ante un dolor que no nos deja dormir si te-

nemos al día siguiente un examen inaplazable. Una postura demasiado estricta puede privarnos de los muchos beneficios que un uso consciente y responsable de los medicamentos nos puede aportar, e incluso provocar que se agraven innecesariamente ciertas dolencias leves.

### **Por una sanidad pública ecológica y participativa**

Para el 10% de enfermedades en las que nuestro organismo necesita ayuda cualificada, nuestra medicina dispone de maravillosos recursos técnicos, fármacos muy eficaces, y profesionales muy preparadas para atender urgencias y enfermedades graves e irreversibles. Hay que seguir presionando por una sanidad pública universal y gratuita que mejore en sus actuales puntos flacos: más atención a la prevención –hay que “enseñar a vivir”–, mejor trato humano, investigación y uso de las terapias más ecológicas y libres de efectos secundarios, ahorro de recursos –esterilización y limpieza en vez del actual abuso de útiles de usar y tirar–, fomento de la capacidad de elección de las pacientes...

### **En lo “alternativo”, como en lo “oficial”, hay de todo**

#### **Alternativas eficaces**

- Hay terapeutas verdaderamente alternativos que promueven la autonomía del paciente, tienen una visión integral de la salud, y confían en el poder autocurativo del cuerpo.
- Hay terapias que han demostrado ser eficaces para ciertas dolencias con menos efectos secundarios que los fármacos convencionales. Algunas son acupuntura, fitoterapia, ayuno, masaje, relajación, meditación, yoga y tai-chi.

#### **Consumismo y pseudociencia**

- Cuidado con el hipermercado *naturistaverdeecopsicoespiritual*. Hay quienes reproducen los defectos habituales en la medicina oficial: protagonismo del terapeuta y no

del paciente, ir al síntoma, no confiar en el organismo, consumismo... con el agravante de cobrar buenos dineros por remedios que no parece que aporten más que ponerle una vela a San Pancraccio (o sea que sólo cura la fe que en ellos se tenga).

- El poder de la fe. Hay discursos cargados de esoterismo (conocimientos ocultos y místicos), pero también de “pseudociencia” (uso de vocabulario científico pero no de su método, que exige que cualquier teoría se someta a ensayos que demuestren su veracidad). Hay terapias y psicoterapias que no han demostrado curar más que el “efecto placebo” (nos curamos por un amuleto o tomando, una pastilla o cápsula homeopática “vacía”). Quizás lo que cura de muchas terapias es lo que las rodea. Al acudir y pagar por ellas hacemos un esfuerzo que suele ir acompañado de cambios personales. Nos tomamos más en serio dormir bien o hacer una tabla de ejercicios, confiamos en que nos vamos a curar, la terapeuta nos escucha y nos trata bien, nos da algún buen consejo... Y mejoramos, pero quizás oler las flores de Bach o vivir cierto trauma infantil no ha sido lo que nos ha curado.

- No han demostrado su eficacia: homeopatía, macrobiótica, flores de Bach, nutrición ortomolecular –grandes dosis de suplementos–, reiki, kinesiología, hidroterapia del colon, aromaterapia y un largo etc.

### **Usemos el sentido común**

- Cursos, terapias y psicoterapias. Son buenas herramientas de aprendizaje y ayudas válidas para un momento de crisis en el que no podemos más. Pero hay quien abusa de ellas dejándose los euros en busca de escucha, apoyo, cercanía, experiencias... Necesidades que en nuestro día a día debemos tratar de cubrir a través de nuestros entornos “normales”: amistades, familia, aficiones, trabajo...

- Admiración por lo exótico. Hacer yoga o biodanza o meditar son actividades saludables e interesantes, pero no necesariamente más que nadar, hacer estiramientos,

bailar jotas y relajarse echando la siesta. Aprovechar lo bueno de lo nuevo, pero sin arruinarnos ni dejarnos dirigir por las modas.

- Ojo, ni en lo oficial ni en lo alternativo hay remedios panacea que sirvan para todo, infórmate bien en cada caso. Dependiendo del caso, la mejor solución será ser escuchada, una buena peli, una infusión, un masaje, un fármaco o una operación quirúrgica.

### **Cuidado con la información basura**

Recibimos toneladas de datos. Estudios científicos, publicidad directa y encubierta, mil y una dietas y terapias milagro y “alternativas”. Afirmaciones a menudo fragmentarias y contradictorias entre sí, y montones de términos técnicos (omega-3, fitoesteroles, prebióticos...). Es muy difícil separar el grano de la paja y elegir información, sencilla, crítica y rigurosa.

#### **Mejor un buen criterio que 14 ideas dispersas**

Para poder pensar críticamente, necesitamos filtrar muchos datos muy complejos. Para ello hace falta formación básica sobre salud y aprender a destripar que filosofía, intereses económicos... mueven a cada una de las informaciones que recibimos.

Es importante tener una base clara y bien organizada con pocos conocimientos pero importantes (por ejemplo, simplemente saber que es importante comer fruta a diario), que perdernos en el millón de datos que recibimos, la mayoría periféricos o anecdóticos (por ejemplo: “comer un plátano al día protege de padecer alzheimer”).

### **Algunos debates candentes en el ámbito de la salud**

#### **Vacunas**

- Defienden la libertad de vacunación: médicas, personas afectadas por efectos secundarios, asociaciones... que afirman que los peligros de las vacunas superan a sus beneficios, y que son un negocio de las farmacéuticas a costa de nuestra salud.

- Defienden la vacunación obligatoria la mayoría de las expertas e instituciones, entre ellas algunas muy poco sospechosas de una postura pro-multinacionales (como la OMS o el Gobierno de Cuba). Defienden que las vacunas han erradicado enfermedades muy graves. Y consideran no vacunarse una actitud insolidaria y un peligro para la salud colectiva, pues a la vez que las no vacunadas se benefician de la vacunación de la mayoría, la mayoría se ve amenazada por la mayor presencia de enfermedades en el ambiente (las vacunas no libran al 100% del riesgo).

- El debate es complejo. Lo que parece claro es que hace falta investigación independiente y mucho debate. Y que no todo el monte es orégano. Por ejemplo, de algunas vacunas se abusa (contra la gripe se vacunan muchas personas para las que la enfermedad no supone ningún riesgo serio), y varias de ellas contienen mercurio.

- Mucha más información de distintas tendencias en:

- Liga para la libertad de vacunación. 935912757, *vacunacionlibre.org*.

- Petición de moratoria a la vacuna del papiloma. *caps.pangea.org/declaracion*.

- Portal sobre vacunas de la Asociación Española de Pediatría. 914354916, *vacunasaep.org*.

- La opinión de Carlos González (371) *www.dormirsinllorar.com/crecer\_feliz7.htm*.

### **El sol**

Con moderación y sin quemarnos, conviene que nos dé el sol, al menos un ratito cada día. Es agradable, sube el ánimo y gracias a él sintetizamos una vitamina (la D, necesaria y protectora).

Para protegernos de él, cubrimos (ropa, sombrero, gafas de sol) es más barato que atiborrarnos a cremas.

### **Epidemias por exceso de higiene**

Limpieza, ni demasiada ni demasiado poca. La teoría de la higiene –en el sentido de limpieza– gana peso para

explicar el aumento de las alergias (eczema o dermatitis atópica, rinitis alérgica, asma, urticarias...) y las enfermedades autoinmunes en los países industrializados. La falta de higiene favorece la proliferación de enfermedades, pero el nivel de limpieza habitual hoy en día nos enferma.

El sistema inmunológico, en un entorno demasiado libre de gérmenes no encuentra los “enemigos” que necesita para desarrollarse, y busca falsos enemigos (polen, polvo, el propio organismo) contra los que desarrollar la respuesta inmune. Esto puede traernos graves consecuencias en forma de enfermedades crónicas degenerativas mucho más perjudiciales que las infecciones típicas de la infancia que el modelo médico hoy dominante se empeña en erradicar a toda costa con vacunas, antibióticos, etc.

Debemos recordar que los microbios y determinadas infecciones nos protegen. En los países con más infecciones por parásitos intestinales (lombrices u oxiuros etc.), en las familias más numerosas, en los niños que van a guarderías (comparten más gérmenes) y en los que viven en el campo (más polvo, polen y animales), hay menos alergias. En países con más baja frecuencia de infecciones benignas como hepatitis A hay más enfermedades autoinmunes (esclerosis múltiple, diabetes tipo I, enfermedad de Crohn y formas graves de artritis reumatoide), y menos cáncer de colon donde se padece “diarrea del viajero”. Dice un dicho popular: “niños criados entre algodones, enfermos de mayores”.

- Ideas para no pasarnos de limpios.
  - Evitar la polivacunación sistemática.
  - No tomar antibióticos ante cualquier infección y nunca por resfriado, gripe o fiebre. Muy especialmente en los primeros meses de vida (nacemos prácticamente sin defensas y las vamos incorporando, los antibióticos arrasarían las pocas que tienen los peques).
  - Procurar que las niñas jueguen con más niñas, estén en entornos naturales (tierra, vegetales...) y estén en contacto con animales.

- No ducharse muy a menudo (no más de dos veces por semana) y no hacerlo con agua demasiado caliente.
- Ducharse la mayoría de las veces sin jabón y no usar jabones antibacterianos.
- No limpiar en exceso los espacios, y no usar productos de limpieza agresivos.
- No abusar de alimentos envasados y esterilizados.

**Merece la pena conocer:**

- Sumendi, asociación por la autogestión de la salud. Agrupa, desde 1986, a personas que intentamos conocer, practicar y promover maneras de vivir y curarnos más autónomas, gozosas, ecológicas y solidarias. Biblioteca/centro de documentación e información en Bilbao (puedes hacer consultas por teléfono. o correo electrónico), charlas y cursos, encuentros, publicaciones... *sumendi.org*, 944155031

- Casas de reposo-escuelas de salud.

Son “turismos rurales” orientados a enseñar estilos de vida saludables. Suele haber comida vegetariana, actividades diversas (educación emocional, estiramientos, masajes...). En los últimos años Sumendi no ha abierto Casa de Reposo pero, en su web encontrarás un listado de otras existentes.

- Centre d’anàlisi i programes sanitaris (CAPS). Promueven una salud con las personas como protagonistas activas. 933226554. *caps.pangea.org* Editan la revista Mujeres y Salud.

- Federación de asociaciones para la defensa de la sanidad pública (FADSP). Agrupa asociaciones de numerosas CCAA’s. Edita la revista Salud 2000. 913339087, *fadsp.org*

En el País Vasco, Osalde es la asociación que forma parte de la FADSP. 944162202, *osalde.org*

- Observatorio Farmacéutico. Promovido por la FADSP. *observatoriofarmaceutico.com*

- Sociedad Española de Sanidad Ambiental. Estudia y promueve la mejora de lo colectivo (medioambiente, salud laboral...) en la salud. 913612600, *sanidadambiental.com*
- Asociaciones de pacientes en *webpacientes.org*
- Algunas webs para informarte: *medlineplus.gov/spanish*, *consumer.es/salud*, *ocu.org* (revista OCU Salud), *ondasalud.com*
- Organización Mundial de la Salud (OMS). *who.int/es*

## II

# Vida simple y autosuficiencia

### 1.- APUNTES PARA VIVIR MEJOR CON MENOS

#### **El dinero no da la felicidad**

Además de injusto, insostenible y culturalmente homogeneizador, el *american way of life* hacia el que caminamos no aporta más felicidad, calidad de vida y dignidad a nuestras vidas. Lo peor no es que el afán de negocio recaude nuestros dineros, sino que sus estímulos se hagan con nuestra atención, deseos y sentimientos.

#### **Cuidado con la opulencia**

Pues tiene efectos secundarios físicos (obesidad, accidentes de tráfico...) y mentales (estrés crónico, depresiones, anorexias, drogadicciones...). El individualismo y el consumismo que propone Don Dinero hacen difícil encontrarle sentido a una vida donde las relaciones personales y el sentimiento de formar parte de algo (un barrio, un pueblo, una clase social) importan cada vez menos.

## **Simplicidad voluntaria, vida slow....**

Desde hace mucho hay movimientos (religiosos, espirituales...) que buscan la felicidad a través de maneras de vivir sencillas y más desapegadas de lo material. Hoy en día, al calor del ecologismo, y como reacción al frenesí consumista que nos rodea, somos muchas las que buscamos otros ritmos de vida.

En Estados Unidos, país de la *fast food* y la *fast life*, se calcula que 20 millones de personas (las *downshifeters*) han dejado sus empleos “bien establecidos” en busca de tiempo para cuidarse y cuidar a la gente que quieren, para hacer lo que les gusta, estar más cerca de la naturaleza... Insisten en que “menos es más” y en que “la renuncia nos enriquece”.

### **Enseñanzas de una vida: Las piedras<sup>24</sup>**

Un experto asesor de empresas en Gestión del Tiempo quiso sorprender a los asistentes a su conferencia.

Sacó de debajo del escritorio un frasco grande de boca ancha. Lo colocó sobre la mesa, junto a una bandeja con piedras del tamaño de un puño y preguntó:

¿Cuántas piedras piensan que caben en el frasco?

Después de que los asistentes hicieran sus conjeturas, empezó a meter piedras hasta que llenó el frasco. Luego preguntó:

¿Está lleno?

Todo el mundo lo miró y asintió. Entonces sacó de debajo de la mesa un cubo con gravilla. Metió parte de la gravilla en el frasco y lo agitó. Las piedrecillas penetraron por los espacios que debajan las piedras grandes. El experto sonrió con ironía y repitió:

¿Está lleno?

Esta vez los oyentes dudaron: Tal vez no. ¡Bien! Y puso en la mesa un cubo con arena que comenzó a volcar en el frasco. La arena se filtraba en los pequeños recovecos que dejaban las piedras y la grava. ¿Está lleno? preguntó de nuevo.

---

24. Fuente: [marqueze.net/relatos/relatos/mvarios/humor10/piedras.html](http://marqueze.net/relatos/relatos/mvarios/humor10/piedras.html)

¡No!, exclamaron los asistentes. Bien, dijo, y cogió una jarra de agua de un litro que comenzó a verter en el frasco. El frasco aún no rebosaba. Bueno, ¿qué hemos demostrado?, preguntó.

Un alumno respondió: Que no importa lo llena que esté tu agenda, si lo intentas, siempre puedes hacer que quepan más cosas.

¡No!, concluyó el experto: lo que esta lección nos enseña es que si no colocas las piedras grandes primero, nunca podrás colocarlas después.

¿Cuáles son las grandes piedras en tu vida? ¿Tus hijos, tus amigos, tus sueños, tu salud, la persona amada?

Recuerda, ponlas primero. El resto encontrará su lugar.

### **¿El tiempo es oro?**

Hay tiempo que perder. Lo de querer sacarle el máximo rendimiento a cada minuto es algo cultural. Cursos, trabajos, ocio, participación social, a veces hay demasiada programación en nuestras vidas, demasiadas fechas y horas marcadas. Vivimos al límite, sin dejar hueco a la espontaneidad y a la improvisación. Pero desaprender la inercia productivista puede traernos satisfacciones. Quizás debamos hacer menos cosas cada día –pero mejor hechas y disfrutando el proceso–. Haz una lista de actividades de las que puedes prescindir. Y regálate tiempo “para perder”: cocinar con calma una receta elaborada, liarte a charlar con un amigo que te encuentras en la calle, mirar viejas fotos...

- Libera tu agenda (más vale poco y bueno). Unas pocas amigas a las que cuidamos y nos cuidan y no muchas a las que no podemos atender como se merecen, un viaje en el que visitamos un pueblo con calma y no tres con prisas...

- ¿Qué es lo verdaderamente importante? Hay cálculos que afirman que dormimos hora y media menos que hace cien años ¿Qué es más importante para una niña? ¿jugar con su papá con una pelota o una piedra o jugar con una niñera con el juguete más caro? Es necesario re-

ducir un ritmo de vida que no nos deja tiempo para lo verdaderamente esencial: las personas que nos importan, descansar...

Haz una lista con las cosas a las que le dedicas más tiempo, dinero, energía... y comprueba si esas actividades se corresponden con lo que realmente consideras importante.

- ¿Y probar a no llevar reloj? Al principio puedes sentirte extraña, mirando a la muñeca a cada poco. En unas semanas quizás te des cuenta de que sigues llegando a tiempo a todas partes y de que no tener a la vista siempre la hora ayuda a vivir más relajadamente. Además, por las calles hay montones de relojes y gente a quien preguntar la hora en un momento de necesidad. Si necesitas tenerlo prueba a no llevarlo en la muñeca, a llevarlo guardado, eso hará que sólo lo mires cuando verdaderamente lo necesites.

### **Ganar tiempo consumiendo menos**

Nos pasamos media vida trabajando en cosas que no nos gustan para comprar cosas que no necesitamos. Si gastamos menos quizás podamos permitirnos coger más vacaciones, no hacer horas extras, o incluso dejar un trabajo que no nos gusta o no nos deja descansar. ¿Quién se atreve a estar un año en el paro –aún teniendo prestación– si paga 500 € al mes de hipoteca más agua, luz, teléfono, internet, comunidad, arreglar la lavadora...? Si en vez de comprar un piso nuevo compartimos uno usado (en venta o alquiler) con una amiga, los gastos se reducen a la mitad y además ganamos tiempo al compartir las tareas del hogar (hoy cocinas tú y mañana yo).

- Más gasto-más trabajo-menos tiempo es un círculo vicioso que conviene romper e invertir cuanto antes.

- Bajar el ritmo es posible, y subirlo también. Se puede llegar a finde mes con mucho menos de lo que crees, sólo hace falta un buen motivo que te empuje a hacerlo –por ejemplo tener tiempo para compartir con tu hijo–.

- Cuanto más tenemos, más gastamos. Es una verdad como un templo. Si te tienes que apañar con 300 € llegas a fin de mes, pero cuando dispones de 600 también te los gastas todos, y si cobras 1.000 sólo ahorras 200. Y no es necesariamente malo, pues gastar más puede ser muy positivo (cambiar las ventanas de casa para evitar fríos y ruidos, consumir más alimentos de producción ecológica...). Lo malo es que es fácil pasar a depender del dinero y olvidar que, de tener un buen motivo para hacerlo, podemos arreglárnoslas con menos.

#### EL CONSUMO NOS CONSUME

NO ES MÁS RICA QUIEN MÁS TIENE, SINO QUIEN MENOS NECESITA

### La apariencia

El “tanto tienes tanto vales” o el “tanto aparentas tanto vales” son hormas culturales que también conviene empezar a desobedecer para ahorrarnos dinero y trabajo en ir de compras. Sin complejos con un coche viejo, ropa con alguna mancha o algún roto...

Se estrella un automóvil, a la salida de Moscú. El conductor emerge del desastre y gime:

–Mi Mercedes... Mi Mercedes...

Alguien le dice:

–Pero señor... ¡Qué le importa el auto! ¿No ve que ha perdido un brazo?

Y mirándose el muñón sangrante, el hombre llora:

–¡Mi Rolex Mi Rolex!

Galeano, Eduardo. *Patatas Arriba*. Siglo XXI. Madrid, 1988. pág. 260

### Los “avances”

«Si pongo internet en casa puedo bajarme música y pelis gratis, pero con lo que me cuesta el ordenata y la factura mensual me podría comprar discos para llenar 2 habitaciones».

Con el coche voy más rápido, pero ¿cuánto tiempo trabajo para ganar dinero para comprarlo, repararlo...? ¿Al final, gano o pierdo tiempo?

## **Compartir es esencial**

A veces nos trae dolores de cabeza, pero otras muchas placeres y satisfacciones.

Juntarse entre papás y mamás para cuidar a las niñas de todas y poder tener tardes o fines de semana libres, pedir prestadas cosas que no usamos mucho (el taladro, la tienda de campaña, la bici, el coche...). Pedir “favores” es un buen ejercicio contra el individualismo. Además nos da buenas excusas para estrechar lazos “pagando el favor”, por ejemplo, invitando a esa conocida o vecina a cenar en casa o haciéndole un dulce como agradecimiento.

## **Quedan huecos**

Vivir solas, multiplica, además del sentimiento de soledad, el consumo (más gas, más luz, más televisores y coches, más casas...).

Se quiebran instituciones sociales como la familia o la pareja para toda la vida, pero no acaban de cuajar alternativas que cubran su esencial función ¿Quién nos cuida cuando estamos enfermas o nos presta dinero cuando lo necesitamos? ¿A qué esperas para decidirte a tener una amistad más comprometida con ese buen amigo, a vivir con él...?

## **El “síndrome de Diógenes”**

Así como comprar y comprar puede ser un exceso propio de personas consumistas, guardar y guardar es un error habitual de quienes queremos comprar poco. Seguro que no utilizamos ni una de cada diez cosas que guardamos años y años (muebles, libros, ropa, recuerdos, películas...), y esto es una inmensa pérdida de energía. Vivir en espacios limpios y despejados aporta orden y calma a nuestra mente, y tener cosas “exige”: pensar en ellas, ordenarlas, transportarlas en cada mudanza. Vivir con menos incluye aprender a desprenderse de lo que no nos sirve, de ideas y de cosas.

Suelta lastre. Puedes deshacerte de las cosas que llevas más de un año sin usar, lo que no implica tirarlas a la basura.

Haz que las cosas circulen. Regálalas a otras personas, llévalas a una tienda de segunda mano... Cuando necesites algo (una guitarra, un ordenador portátil), a menudo tendrás una amiga que tenga uno que no usa, podrás encontrar algo barato de segunda mano...

Y si hay que tirar algo útil a la basura después de haber intentado “colocarlo” sin éxito, sin complejos. Es importante no perder energía en acumular objetos.

- Más información en [es.wikipedia.org/wiki/Vida\\_sencilla](https://es.wikipedia.org/wiki/Vida_sencilla)

## 2.– ¡HAZLO TÚ MISMA! LA UTOPIA DE LA AUTOSUFICIENCIA

Las utopías llevadas a un extremo se pervierten. Pero cuando hablamos de autogestión o autosuficiencia no nos referimos a un individualismo extremo, sino más bien de desarrollar al máximo nuestras capacidades, lo que incluye la de cooperar con amigas, vecinas, redes sociales... Se trata de depender menos del dinero, de la alta tecnología, de las profesionales muy especializadas...

- Algún ejemplo: aprender un poquito de masajes para poder compartir ese placer entre amigas y conocidas, plantar unas verduras o hierbas aromáticas en nuestro jardín o en el balcón de casa, volver de pasear habiendo recogido verduras y plantas silvestres, ser capaz de arreglar la bici –o un grifo o un enchufe–, pintar nuestra habitación, tener buenos amigos a quien contar las penas y de quienes recibir apoyo y consejo (sin tener que recurrir a una psicoterapeuta), cortarnos el pelo nosotras mismas o entre amigas, organizar fiestas o liguillas de futbito, montar cooperativas de consumidoras, saber hacer jabón –o yogur o queso o conservas o galletas–...

- ¡Métele mano! Si nunca te pones o pides a alguien que te enseñe no aprenderás. El técnico puede cobrarte

60 € por empalmar un cable suelto que se ve a simple vista abriendo el aparato, por limpiar un desagüe de la nevera que se desatasca en un minuto metiendo un palito...

- ¡Qué satisfacción! Ahorramos dinero y recursos, pero sobre todo sienta muy bien sentirnos capaces. Un tomate que hemos visto crecer sabe mejor...

- Del caserío autosuficiente a la hiperespecialización. Hace no muchos años cada casa –autoconstruida por sus habitantes con materias primas del entorno– producía casi todos los alimentos que comía, fabricaba o reparaba sus herramientas, tejía sus trajes, y cantaba y contaba cuentos porque no había tele ni radio. Hoy en día nos hemos pasado al otro extremo: quien produce fruta no produce verduras ni huevos, y quien sabe arreglar un ordenador no tiene ni idea de reparar una radio. China fabrica juguetes para el resto del mundo y la soja de Estados Unidos alimenta ganado en los cinco continentes.

El modelo anterior obligaba a deslomarse a trabajar, y el actual (además de ser ecológicamente insostenible) nos convierte en “medio inútiles” que nunca han plantado una patata, cambiado el aceite al coche o reparado una cisterna.

- Ivan Illich fue un magnífico pensador que nos ha dejado lúcidas reflexiones críticas con la hiperespecializada sociedad industrial y sus instituciones (escolares, sanitarias...): [es.wikipedia.org/wiki/Ivan\\_Illich](http://es.wikipedia.org/wiki/Ivan_Illich), [ivanillich.org](http://ivanillich.org)

- John Seymour ha publicado en la editorial Blume numerosos libros prácticos sobre autosuficiencia (horticultura, conservas, oficios tradicionales...). *La Guía práctica ilustrada para la vida* en el campo abre montones de puertas al “házlo tú misma”.

- El Taller de las Tradiciones (Valdemanco, Madrid) ofrece cursos de elaboración artesanal de cerveza, jabones, pan, queso, embutido, cestos, velas, miel... y muchas cosas más. 918481239 [tradicion.es](http://tradicion.es)

- Webs sobre autosuficiencia: [es.wikipedia.org/wiki/Hazlo\\_t%C3%BA\\_mismo](http://es.wikipedia.org/wiki/Hazlo_t%C3%BA_mismo), [autosuficiencia.ar](http://autosuficiencia.ar), [autosuficiencia.com.ar](http://autosuficiencia.com.ar), [sindi.nero.org/-autosuficiencia-](http://sindi.nero.org/-autosuficiencia-), [alabarricadas.org/ateneo/modules/wikimod/index.php?page=Manuales](http://alabarricadas.org/ateneo/modules/wikimod/index.php?page=Manuales)