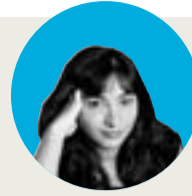


## RUTA POR EL PACÍFICO VERDE CAP.16



MERCEDES GALLEGO

# La receta de la felicidad

Cecile Andrews, madrina del movimiento 'simplicidad voluntaria', enseña que menos es más en **Silicon Valley, la meca de internet**



:: MARCIO JOSÉ SÁNCHEZ/AP

Da consejos a los yuppies de Silicon Valley que quieren comerse el mundo a bocados, antes de que se les indigeste.



**S**e acabaron los caminos apacibles entre viñedos. En el tramo de la Ruta 101 que lleva hasta Palo Alto, la capital de Silicon Valley, los BMW adelantan a toda velocidad en zigzag. Los creadores de las autopistas de la información siempre tienen prisa y no están dispuestos a perder tiempo al volante del asfalto terrenal. Estamos a medio camino entre Cupertino y San Francisco, que es como decir entre Twitter y Apple, y quién sabe si de la burbuja de internet 2.0. Aquí donde cada día se inventa un chip más pequeño y más rápido vale la pena pararse a la sombra para charlar con Cecile Andrews, autora de 'Slow is Beautiful' ('La lentitud es hermosa').

La madrina de la 'simplicidad voluntaria' planta sus semillas en los alumnos que asisten a sus clases de Stanford, la prestigiosa universidad en la que se doctoró y en la que es afiliada del Instituto de Investigaciones de Mujer y Género.

Recibe a la visita en el patio de una casa que ha intercambiado temporalmente por la suya de Seattle. Hace tiempo que decidió aplicar su propia teoría del menos es más y poner en práctica el 'take back your time' ('recupera tu tiempo') que predica. Desde que dejó su trabajo a tiempo completo, alquiló la mitad de su casa y aprendió a vivir con menos es inmensamente más feliz. Y eso es lo que intenta enseñar a estos yuppies de Silicon Valley que quieren comerse el mundo de un bocado, antes de que se les indigeste.

En comparación con la apretada agenda que ha guiado el volante de esta serie, esta mujer dulce y relajada resultó ser un soplo de aire de fresco. «No corras, tengo mucho tiempo para dedicarte, ven con calma», dijo por teléfono. Se lo agradecí por formalismo antes de descubrir con estupor un profundo suspiro de alivio. Sentí que mi cuerpo se relajaba, mi mente recuperaba la atención, recordé todo lo que iba a necesitar y me permití volver a por ello sin que me atrapase la angustia. Ahhh, qué placer dejar de mirar el reloj, olvidarse de esa presión punitiva de la vida moderna en la que todo el mundo lleva prisa y tiene una agenda apretada. Los músculos se aflojan, la mente se abre, la bocanada de oxígeno devuelve la salud invisible.

«Hay muchos estudios que demuestran que no somos más productivos cuando vamos con prisa, sino todo lo contrario —explica—. Cuando practicamos el 'multitasking' (hacer varias cosas a la



:: M. GALLEGU

### Cecile Andrews dejó su trabajo a tiempo completo, alquiló la mitad de su casa y aprendió a vivir con menos dinero.

vez) lo hacemos todo mucho peor de lo que creemos y encima perdemos poco a poco nuestra capacidad para concentrarnos. Es una forma de estrés que mina nuestra salud, pero también nuestra vida en comunidad, porque no puedes conectar con alguien cuando vas con prisa. La gente no es consciente de la importancia que tiene la comunidad en su salud y en su felicidad».

Andrews ha estado batallando durante años contra el mito de la felicidad que nos ha impuesto la sociedad de consumo, donde los publicistas de Madison Avenue logran hacernos creer con cada anuncio que seremos más felices con ese nuevo coche o más bellos con esa nueva crema. La trampa mortal es que, para poder adquirirla, tenemos que ganar más y trabajar más, lo cual no solo nos hace más infelices de por sí, sino que nos aleja de todo aquello que realmente trae la felicidad: nuestro tiempo, nuestros amigos, nuestra familia y hasta nuestra salud. Al final es como una adicción, intentamos cubrir la infelicidad con una casa más grande, un coche más rápido o un vestido más bonito, pero cada nueva adquisición es efímera y nos deja vacíos, necesitados de más.

En su búsqueda de la verdadera felicidad a través de cinco libros, Andrews ha descubierto que nada es tan importante para el bien-

estar personal como el sentido de comunidad y se ha dado cuenta de que todo aquello que conforma el estilo de vida americano por antonomasia nos aleja más del objetivo. Por desgracia, ese es el modelo que se impone lentamente en el mundo, por encima de las sabias tradiciones que han imperado en la vieja Europa. Lo vino a simbolizar una estudiante alemana que acudió a uno de sus cursos, cuando le señaló la principal diferencia entre pedir un café en un Starbucks de EE UU o tomarse uno en cualquier local europeo. «En nuestra cultura el café es una excusa para sentarse un par de horas con los amigos, en la vuestra lo utilizáis como gasolina para seguir produciendo».

#### La rueda del hámster

Bingo. Cuando Cecile pregunta a sus audiencias en qué parte de Estados Unidos se emplea menos tiempo en hacer vida social, todos apuntan al unísono hacia Nueva York, pero se equivocan: es Silicon Valley. «Esto es el vientre de la bestia —asegura—. Están tan ocupados como en Nueva York pero encima, cuando salen de la oficina, no se montan en el metro ni se cruzan con nadie en el ascensor, sino que suben a sus coches, cogen la autopista y se encierran en el chalé. Cuando doy conferencias en la Universidad de Berkeley veo claramente la diferencia: a los de Silicon Valley cuesta mucho arrancarles una carcajada. Cuentas la misma broma y aquí apenas sonríen». Ellos también notan su propia insatisfacción, son gente inteligente y altamente educada. Solo que caen en la trampa de buscar la solución los fines de semana en esos hoteles de lujo del valle de Sonoma, que para poder

## Vida de un taladro

Valga como ejemplo de consumo desperdiciado la herramienta más común en todas las casas de Estados Unidos y probablemente de Europa. Según Alex Steffen, fundador de Worldchanging.com, cada taladro tiene un uso medio de entre 6 y 20 minutos a lo largo de su vida, porque cada vez que lo usamos lo mantenemos encendido apenas unos segundos. Sin embargo, en los programas de barrio que se están poniendo de moda en la costa oeste con el nombre de Tool Sharing Libraries (bibliotecas para compartir herramientas) o ToolBank (banco de herramientas), cada taladro tiene un uso medio de mil horas.

No hace falta ninguna inversión, solo reunirse con los vecinos, poner en común las herramientas de cada uno y establecer las reglas de uso y reparación. Si alguien cede el trastero o parte del garaje, mejor. Otras veces el Ayuntamiento, la escuela pública o incluso la biblioteca proporcionan el espacio. La mayor inversión resulta ser psicológica, porque hay que ceder nuestra cuota de individualismo, negociar con los demás y aceptar que no todos tratarán las herramientas como lo haríamos nosotros. Todo un ejercicio mental de convivencia, que no viene mal.

pagarlos necesitan seguir pedaleando en la rueda del hámster, lo que que les convierte en seres frustrados y pequeños energúmenos. La solución está en cambios sencillos. Por ejemplo, es diez veces más probable iniciar una conversación en un mercadillo de granjeros que en un supermercado, lo que reportará una dosis de satisfacción mucho más alta.

Cecile no está en contra del progreso. Utiliza un iPhone para que no quede duda. Ella es una de esas verdes brillantes de Seattle que incluso aprovechan la tecnología para aligerar su estilo de vida. Las páginas de internet para compartir herramientas, intercambiar casas, libros, enseres de bebé, ropa de embarazada que solo se usa una vez, juguetes de los que se cansan los niños, coches compartidos... Todo eso ayuda al bolsillo, reduce nuestro impacto consumista y pone en contacto a la gente, que es lo más importante. Todo sea por ser feliz.

➔ **Próximo capítulo**  
el miércoles 24 de agosto

«Esto es el vientre de la bestia. Cuentas una broma y apenas sonríen»