

¿QUÉ ES EL MINIMALISMO?

La palabra "minimalismo" entró en el lenguaje común en la década de 1960 para designar una tendencia en el arte contemporáneo, desde la pintura hasta el diseño.

La noción de minimalismo ha evolucionado desde entonces hasta convertirse en una verdadera filosofía de la vida cotidiana, un modo de vida definido por valores, códigos y prácticas.

A diferencia del "residuo cero", que pretende conservar todos los recursos mediante la reutilización, el reacondicionamiento o la creación de productos caseros, el minimalismo se define por el hecho de adquirir sólo lo esencial y deshacerse de lo superfluo.

La idea es dejar de acumular objetos con la misma finalidad; es la otra cara del paradigma del consumo excesivo que hoy en día es cada vez más criticado. ¿Por qué tener 20 toallas de ducha diferentes, 3 palas de tarta distintas y 8 botes de crema diferentes? Para los minimalistas, los bienes materiales sólo están ahí para proporcionar un mínimo de comodidad y una función específica, una utilidad o necesidad identificada. Como dice el influencer japonés minimalista Fumio Sasaki: "Un par de vaqueros, tres camisetas, un cepillo de dientes, un portátil y un smartphone. Esa es más o menos la lista de artículos que necesitas para vivir mínimamente".

Y quienes siguen el enfoque minimalista lo tienen muy claro: desprenderse del entorno y vaciarlo de bienes materiales no sólo reduce el uso de recursos naturales, sino también la producción de residuos en el día a día.

¿La filosofía del minimalismo? Construir una verdadera relación con lo que poseemos sin buscar la acumulación innecesaria. Más allá del tener -en el sentido de poseer-, lo que propugna este estado de ánimo es el "ser", la reconexión con el momento presente y con las experiencias cotidianas desvinculadas de las lógicas materialistas. Se trata de encontrar la felicidad en las interacciones y las relaciones, no en la adquisición de objetos.

Si la práctica se ha democratizado desde hace unos años, algunos influencers y líderes de opinión abogan ahora por este modo de vida, mucho más acorde con nuestros nuevos retos y los valores que emergen en nuestras sociedades.



"The Minimalists", un dúo de podcasters, se encuentran entre estas famosas figuras del minimalismo; incluso produjeron un documental estrenado en Netflix para dar a conocer este estilo de vida al mayor número de personas.

Para adoptar el minimalismo en tu vida diaria, empieza por ordenar tu casa. Te darás cuenta de que no necesitas necesariamente tantos objetos, sobre todo si sirven para lo mismo.

Entonces, ¿estás preparado para convertirte en un minimalista?

