

» Carreras & capital humano.



Cada vez más personas optan por cambiar su estilo de vida, dedicando menos tiempo al trabajo y recuperando los valores tradicionales. /GETTY

Trabajar menos para vivir más

El 'downshifting' propone reducir el nivel de vida para incrementar su calidad

BORJA VILASECA

“La vida feliz será imposible mientras no simplifiquemos nuestros hábitos y no modereemos nuestros deseos”. Estas palabras del filósofo griego Epicteto están más de actualidad que nunca. Sobre todo porque “los valores promovidos por el sistema capitalista están en decadencia”, afirma el *coach* Javier Marihorta, profesor del máster en Desarrollo Personal y Liderazgo de la Universidad de Barcelona.

Aunque es cierto que “el exceso de trabajo, la competitividad, la ambición, la codicia o el afán de reconocimiento nos permiten lograr el éxito profesional y la respetabilidad social, en el camino por alcanzar la cima de la vida material, solemos perder algo mucho más importante: nuestra salud y nuestro bienestar emocional”, explica este experto. Es entonces cuando “podemos concluir que, cubiertos unos mínimos, la búsqueda obsesiva de dinero y de riqueza material, más allá de incrementar la felicidad, nos la quita”.

De ahí que “una minoría cada vez mayor de personas esté cuestionando el condicionamiento socio-comercial imperante para iniciar un cambio en su estilo de vida”, concluye Marihorta. A este movimiento social en auge, cuyo origen se remonta hacia finales de la pasada década de los ochenta, se le denomina *downshifting*, que en inglés significa reducir la marcha de un vehículo. Metafóricamente representa la opción de reducir el nivel de vida para incrementar su calidad.

Su impulsor, el directivo John J. Drake, autor del *best seller* internacional *Vivir más, tra-*

bajar menos (Paidós), afirma que “esta simplicidad voluntaria tiene la finalidad de redescubrir lo verdaderamente valioso de la vida para recuperar el contacto con la felicidad perdida”. Entre otras cuestiones, Drake propone “trabajar para cubrir las necesidades reales, desmascarando las que no lo son”, e invita a “dedicar tiempo y espacio para cuidar conscientemente la salud, la alimentación, el descanso físico y mental, las relaciones con la familia y los amigos”, así como para “desarrollar actividades creativas, constructivas y beneficiosas tanto para uno mismo como para los demás y el entorno del que se forma parte”.

Para conseguirlo, Drake plantea las siguientes preguntas: “¿De qué te sirve todo lo que tienes si no gozas de tiempo libre para disfrutarlo? ¿De qué te sirve el éxito y la respetabilidad si te pasas el día estresado y cansado? ¿De qué te sirve ganar mucho dinero si no eres feliz?”. Y por último y tal vez más importante: “¿Quién o qué te impide cambiar de estilo de vida?”. En opinión de este experto, “no hay

nada irreversible” y “nunca es tarde para atreverse a cambiar”. Y concluye: “Nuestro mayor enemigo es el autoengaño, pues para dejar de ser infelices el cambio es sin duda nuestro mejor aliado”.

“El autoengaño es el peor enemigo del cambio”, dice el escritor John Drake

La reconquista de los valores esenciales cada vez tiene más adeptos

En España, la reconquista de los valores esenciales tiene cada día más adeptos. Entre otros casos, el de Delfin Massó, de 38 años. Su historia, como la de muchos otros jóvenes de su generación, estuvo marcada por una educación orientada a garantizar las mejores oportunidades laborales posibles, que al igual

que hoy, pasaban por estudiar la carrera universitaria de derecho o de administración y dirección de empresas.

Massó enseguida asumió la gerencia de una institución social y, más adelante, un puesto directivo en una empresa de hostelería. Durante sus primeros años laborales trabajaba de siete de la mañana a una de la madrugada. Incluso le tocaba ir a la oficina algunos fines de semana, con lo que le era imposible conciliar su vida profesional con la personal y familiar.

Su punto de inflexión llegó a los 32 años. A pesar de la presión social, decidió dejar su empleo y empezar a apostar por sí mismo. “Por aquel entonces me di cuenta de que los adultos nos tomamos la vida demasiado en serio, cuando en realidad se parece más bien a un juego”, explica. Así, Massó echó mano de sus ahorros y decidió recuperar “la gran pasión” de su infancia: “el arte de hacer pasteles”. Desde entonces, no tiene ni jefe ni horarios y trabaja como gestor *freelance* para diversos clientes, lo que le permite ser dueño de su propia vida y tener tiempo

para formarse y especializarse en lo que realmente le gusta.

Y lo cierto es que su currículo habla por sí solo. Tras seis años de “estudio y diversión”, Massó ya cuenta con el grado medio de pastelería y el superior de restauración de Formación Profesional y está a punto de obtener el título de técnico de grado superior de pastelero, otorgado por la Escuela de Pastelería del Gremio de Barcelona. A raíz de esta experiencia, sostiene que “es muy importante ser coherente con lo que te ilusiona, lo que implica vencer el miedo a la libertad y asumir la responsabilidad de tomar las riendas de tu vida”.

Algo similar le sucedió a Marc Oromí, de 30 años, que tras varios trabajando como ejecutivo de cuentas en una agencia de publicidad sintió que “no estaba viviendo la vida al ritmo que quería vivir”, como él mismo reconoce. Al tomar consciencia de esa realidad, decidió dejarlo todo y marcharse seis meses de viaje solo. Y resultó ser “una experiencia transformadora”, asegura.

Hoy por hoy trabaja como periodista *freelance*. Tampoco tiene horarios y sus días son más flexibles, lo que le permite cultivar sus inquietudes personales y profesionales. Si bien sus ingresos se han reducido, también lo han hecho sus gastos. “Este cambio de vida me ha llevado a redefinir mi concepto de éxito, así como mi escala de valores”, explica. Tanto Oromí como Massó aseguran que aplicar la filosofía del *downshifting* les ha permitido “vivir de forma mucho más equilibrada” y ambos confiesan que jamás se habían sentido tan felices y sonriendo tanto. ■

La filosofía del movimiento 'slow'

Mientras el *downshifting* promueve reducir el nivel de vida para incrementar su calidad, en paralelo ha surgido una nueva iniciativa social, que a su vez invita a reflexionar sobre los beneficios de ralentizar el ritmo de las diversas actividades que componen el día a día de los seres humanos. Se trata del movimiento *slow*, que en España está liderado por el grupo Natura (www.movimientoslow.com).

“Uno de los síntomas que pone de

manifiesto el desequilibrio promovido por el sistema capitalista es que hoy día la lentitud suele asociarse con valores negativos, cuando en realidad se trata del tempo natural de la vida”, sostiene la dirección del grupo Natura. No en vano, “cualquier actividad equilibrada, sana y sostenible suele sustentarse sobre pilares como la tranquilidad, la calma, la serenidad y, sobre todo, la capacidad de vivir y disfrutar el momento presente”. ■