

"Un año sin hacer compras", el desafío que pone a prueba tu consumismo

útil, prendas, gratuita, motivación, desafío, superfluas, compulsiva, innecesarios, apoyo, contaminación, minimalista, estrictos, vencido, esenciales, confianza

Cuando Paola Betancourt estuvo viajando durante un mes por España con una pequeña mochila, se dio cuenta que no necesitaba muchas cosas para vivir. Al regresar a casa se propuso el - _____ de no comprar durante 365 días, aunque en estricto rigor, el reto que ella se fijó fue no adquirir aquello que no fuera absolutamente "esencial".

Betancourt se puso un reto anticonsumista centrado en no hacerse con ropa ni artículos - _____ y decidió contar su experiencia en unos videos de YouTube. Al finalizar el año declaró frente a la cámara: "He cumplido el reto y estoy supercontenta con ello". "Me encanta pasar por las tiendas y no sentir el impulso de comprar nada". Era mayo de 2019.

¿Pero... realmente no compró nada? Bueno, solo algunas _____ de vestir porque se mudó a vivir a un lugar más frío. "Un pantalón, dos jerseys, una camiseta tipo jersey y otras dos camisetas normales", cuenta. "Lo he tenido que hacer por necesidad absoluta y no me he sentido mal porque estaba pasando frío".

Ha pasado ya un buen tiempo desde aquella experiencia y en la actualidad, según le cuenta a BBC Mundo, ha seguido tratando de consumir lo menos posible para disminuir la _____ ambiental y practicar el desapego a las cosas materiales. Por ejemplo, hace su propia pasta de dientes con aceite de coco y bicarbonato y ha encontrado alternativas ecológicas para reemplazar los artículos de limpieza.

"Adicción" a las compras

Distinta fue la experiencia de la estadounidense Hannah Louise Poston. Su desafío fue poner fin durante un año a la compra de productos de belleza, ropa y electrodomésticos que llegó a adquirir casi de manera _____. Compraba incluso cuando no tenía dinero. "No tenía una adicción a las compras que me inhabilitara por completo", dice, aunque podía gastar fácilmente US\$3.000 o US\$4.000 en artículos que no necesitaba y después entraba en pánico.

El más común de los desafíos es dejar de comprar ropa por un año. Sin embargo, hay quien, como la alemana Greta Taubert, lo llevó al límite: no adquirir nada en todo ese tiempo. Y lo logró.

Pero seamos claros con el reto de Taubert: nada de comer, nada de tomar, nada de nada. Vivió de lo que producía en una huerta y hasta aprendió a hacer su propio champú, impulsada por la - _____ de experimentar cómo sería la vida si el sistema económico colapsara.

Minimalismo: vivir con menos

Otros han seguido desafíos mucho menos _____ como el *Project 33* (usar solo 33 prendas de vestir por tres meses), abandonar el celular por 40 días o eliminar la televisión. Y es que como las reglas las inventa uno mismo, las variantes son infinitas.

Joshua Becker, fundador del blog *Becoming Minimalist*, un sitio web que promueve el minimalismo, se propuso el desafío de no comprar durante tres meses... y lo logró. Aunque el reto realmente importante para Becker es mantener una forma de vida _____, que, en pocas palabras, significa vivir con menos.

"El minimalismo es vivir intencionalmente con las cosas que realmente necesito", le dice a BBC Mundo. "La idea es remover la distracción de tener demasiadas pertenencias y enfocarse en las cosas que más importan".

De acuerdo a su experiencia, un año sin compras _____ trae muchísimos beneficios, entre los cuales se destacan: ahorrar dinero, reducir la huella de carbono, eliminar las compras compulsivas y tener más tiempo para las cosas que realmente son importantes en tu vida.

Becker advierte que si fallas en el camino, no te des por _____. Puedes volver a intentarlo las veces que quieras. Lo importante, dice, es analizar por qué pasó y prepararse mejor para la próxima vez.

"Buy Nothing Project"

Hay un movimiento internacional llamado *Buy Nothing Project* ("Proyecto para no comprar nada"), que comenzó en Estados Unidos en julio de 2013 cuando dos amigas, Rebeca Rockefeller y Liesl Clark, crearon un pequeño grupo en Bainbridge Island, Washington, donde la gente intercambiaba cosas sin utilizar dinero. Una práctica que se inscribe en la llamada *gift economy* ("economía del regalo" o "economía _____").

La idea se expandió rápidamente a través de Facebook y comenzaron a surgir grupos organizados según zonas geográficas con el _____ de voluntarios. Según las fundadoras —que este año publicaron el libro "The Buy Nothing, Get Everything Plan"—, el movimiento tiene 1,5 millones de participantes en 31 países distribuidos en 4.650 grupos que cuentan con el apoyo de cerca de 10.000 voluntarios.

¿Cómo funciona el proyecto? La gente publica en el grupo las cosas que quiere regalar o prestar a sus vecinos y pregunta por cosas que le gustaría recibir. Así, se extiende la vida _____ de los productos, contaminando menos el planeta. La gente intercambia cosas tan distintas que van desde muebles, ropa o electrodomésticos, hasta comida recién preparada, mercaderías, o incluso viajes en un mismo auto.

"No solo comparten cosas. Los vecinos llegan a conocerse y construyen relaciones de - _____", le dice a BBC Mundo la documentalista y cofundadora del movimiento Liesl Clark.

Al preguntarle qué tipo de cosas compra regularmente, Clark cuenta que solo compra cosas - _____ como comida y a veces productos de limpieza por la pandemia de covid-19.

"Si no fuera por la pandemia, haría mis propios productos de limpieza", explica. Como no le agrada comprar, la idea de "comprar nada" se ha transformado en un estilo de vida.

"No necesito comprar ropa, ni artículos para la casa, porque todo llega a mi gratuitamente".

<https://www.bbc.com/mundo/noticias-55151446>

Editado y realizado por Hugo Rivero García