

# ¿Se puede ser feliz consumiendo menos?

**Zygmunt Bauman, filósofo: “Hay muchas formas de ser feliz, pero en la sociedad todo pasa por una tienda”**

[El pensador polaco-británico, que murió en 2017, explicó cuáles son las claves para no tener satisfacciones fugaces.](#)

**LEANDRO SEQUEIROS. Presidente de ASINJA  
(Asociación Interdisciplinar José de Acosta)**

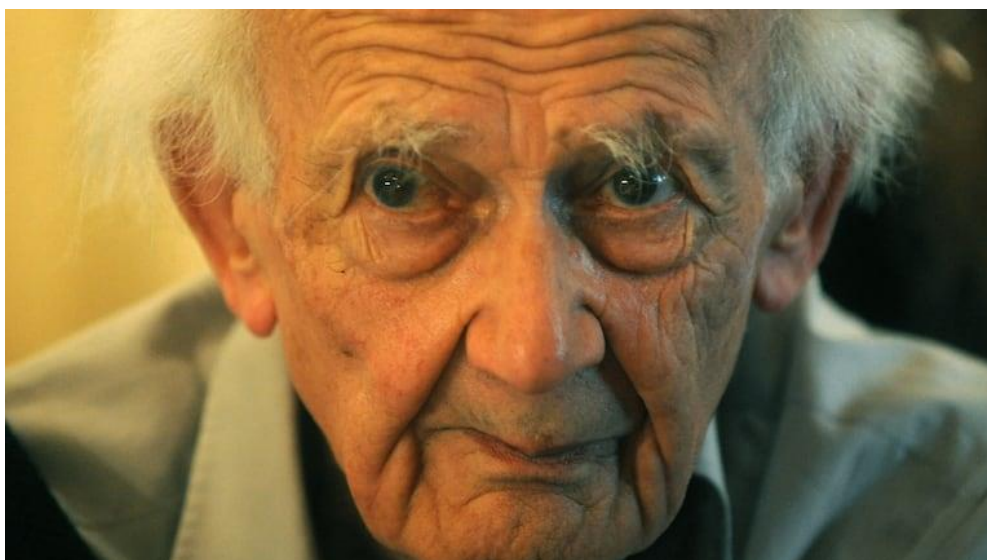
Se acercan los días de Navidad (que son más que una “fiesta”). Y para mucha gente, el tiempo de Navidad es tiempo de CONSUMO desmedido. Con el pretexto de “quedar bien” con la familia y los amigos, mucha gente se lanza a los centros comerciales o a las ventas por Internet para gastar mucho más dinero del que puede disponer.

Da la impresión de que, si no COMPRAS, si no CONSUMES, si no DESPILFARRAS, si no gastas mucho dinero en estos días, estás defraudando el cariño de tu familia o de tus amigos.

En nuestra sociedad de soledad en la muchedumbre, parece que necesitamos GASTAR y CONSUMIR para poder seguir siendo aceptado por los demás. De alguna manera, sentirse QUERIDO y ACEPTADO nos cuesta mucho dinero.

Pero ¿se puede ser FELIZ, plenamente realizado como ser humano, aceptado en la familia, el trabajo o los amigos, SIN tanto CONSUMISMO desatado e irracional?

Esta reflexión del filósofo Zygmunt Bauman sigue siendo vigente años después de su fallecimiento.



**Zygmunt Bauman, filósofo: “Hay muchas formas de ser feliz, pero en la sociedad actual todo pasa por el dinero, el consumo y la apariencia”**

**Zygmunt Bauman** (1925-2017) fue uno de los grandes pensadores del siglo XX, con frases que sirvieron para **entender la sociedad actual**. En el año 2000, adoptó el concepto **“modernidad líquida”** que marcó a toda una generación, desde el trabajo hasta la propia identidad.

Para Bauman, la vida antes era otra cosa. En la **“sociedad sólida”** del pasado, las personas trabajaban en un solo lugar, formaban familias estables y envejecían en un entorno que apenas se modificaba. **Pero en la actualidad, todo es provisorio.**

***Leamos también: Zygmunt Bauman, filósofo: “No es verdad que la felicidad signifique una vida libre de problemas”***

En una entrevista realizada hace 20 años, Bauman aseguró: **“Hay muchas formas de ser feliz, pero en la sociedad actual todo pasa por una tienda”**. Su frase es simple y demoledora: el consumo se volvió el camino más directo hacia el bienestar.

Para el pensador, **ya no somos lo que hacemos, sino lo que compramos**. La identidad, que antes se ligaba al esfuerzo, la profesión y los valores, ahora se define por lo que poseemos. El filósofo aseguraba que las personas en la actualidad no son lo que hacen, sino lo que compran.

## **La trampa de la satisfacción a corto plazo**

De todas maneras, Bauman no negaba que comprar pueda dar placer, aunque alertaba que **se trataba de una satisfacción fugaz**, que se desvanece rápido y nos obliga a buscar la próxima adquisición para volver a sentirnos bien.

**“Al ir a las tiendas a comprar felicidad, nos olvidamos de otras formas de ser felices, como trabajar juntos, meditar o estudiar”**, sostenía el filósofo.

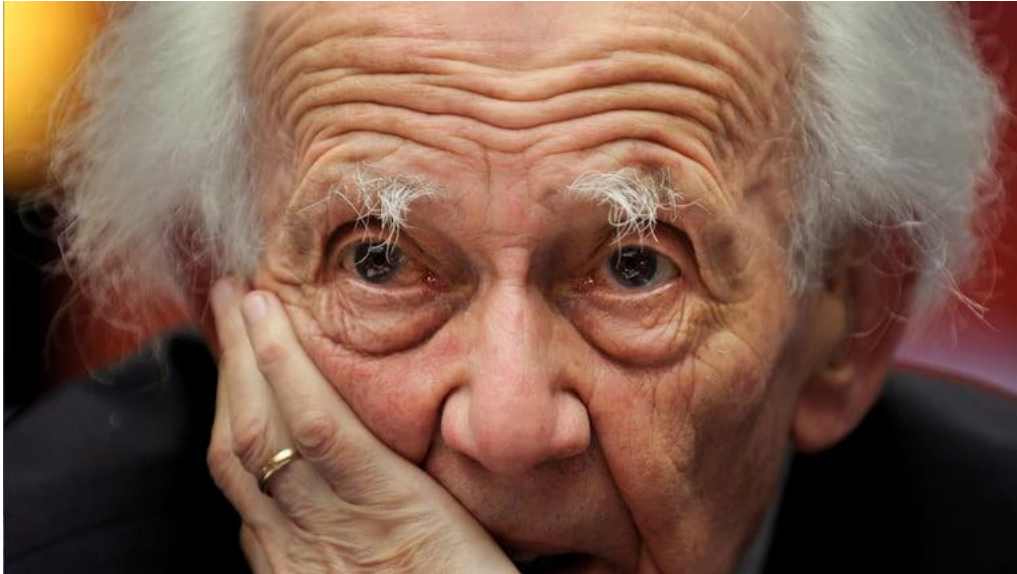
## **La ciencia lo confirma**

La neurociencia respaldó a Zygmunt Bauman. Los especialistas aseguran que actividades como hacer ejercicio, conversar, leer, cantar o ayudar a otros disparan en el cerebro las mismas hormonas asociadas a la felicidad: **dopamina, oxitocina, serotonina**.

Sin embargo, en la **“sociedad líquida”**, **estas experiencias pierden valor** frente a la promesa rápida de satisfacción que ofrecen las compras y las pantallas.

Un estudio de la Universidad de Harvard demostró que **las relaciones humanas son el factor más estable para una vida feliz**, pero también uno de los más descuidados en la cultura de la inmediatez.

Bauman aseguró que en la actualidad solo hay satisfacciones fugaces, algo que en la **“sociedad sólida”** no pasaba.



## Quién fue Zygmunt Bauman, creador del concepto “modernidad líquida”

Bauman fue un sociólogo y filósofo polaco, creador del concepto de “modernidad líquida” y autor de ensayos como *“Vida líquida”*, *“Amor líquido”* y *“Vidas desperdiciadas”*, entre muchos otros.

Bauman nació en Poznan, Polonia, en 1925, en el seno de una familia judía. **Huyendo del nazismo** vivió primero en la Unión Soviética y luego regresó a su país natal, donde fue profesor en la Universidad de Varsovia.

A fines de los años 1960 viajó a Israel, Estados Unidos y Canadá. Vivía en Inglaterra desde 1971, donde fue **jefe del departamento de Sociología de la Universidad de Leeds** hasta su retiro en 1990.

Después de esa fecha, sin embargo, publicó algunos de sus **principales ensayos**, que superaron las fronteras del mundo académico para influir en numerosos ámbitos de la sociedad moderna.

Junto con el también sociólogo Alain Touraine, Bauman recibió el Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades 2010.

## Vivir con menos: el decrecimiento

En estos últimos años, aparece un concepto ético con posibilidades: el concepto de ***decrecimiento***. Esta postura ética, popularizada por el economista francés **Serge Latouche**, es una teoría que propone una reducción planificada y voluntaria de la producción y el consumo en los países desarrollados para lograr la sostenibilidad ambiental, la justicia social y una mejor calidad de vida, cuestionando el dogma del crecimiento económico infinito en un planeta finito.



## Principios Clave de la ética del decrecimiento

El *decrecimiento* busca una sociedad más equilibrada que priorice la suficiencia, la equidad y el bienestar sobre la acumulación material, promoviendo estilos de vida más sencillos y comunitarios.

Y desde este principio, propone CINCO tareas a la sociedad civil consciente de su papel transformador de la sociedad:

- **Crítica al crecimiento:** El ser humano, para sentirse realizado como humano en nuestro ecosistema social, no necesita TENER ni CONSUMIR tanto. Por tanto, urge una crítica al crecimiento económico constante que es insostenible y perjudicial

para el futuro del medio ambiente y de la sociedad.

- **Sostenibilidad ( o mejor, ecodesarrollo):** Es necesario vivir dentro de los límites ecológicos del planeta. El decrecimiento mantiene que la cantidad y producción de recursos del planeta es limitada.
- **Justicia social:** Redistribución de recursos y reducción de la desigualdad. El planeta no es propiedad de unos cuantos, sino que es patrimonio de todos los seres vivos, y en especial del ser humano
- **Calidad de vida:** Priorizar el bienestar, las relaciones y el tiempo libre sobre el consumo desahogado. COMPRAR es una necesidad funcional para la supervivencia, pero nunca un sustituto de la soledad, la angustia o la ansiedad.
- **Alternativa al consumismo:** Reducir el consumo y la producción en países ricos para permitir que los países pobres mejoren su calidad de vida de forma sostenible. Un consumo solidario para una humanidad sin desigualdades.