

FRUGALIDAD, DESEO Y SOTENIBILIDAD

FRUGALITY, DESIRE AND SUSTAINABILITY

Marcel Cano Soler¹

(Universidad de Barcelona – Universidad de Vic)

Fidel Sebastián Mediavilla²

(Universidad Autónoma de Barcelona)

José Vives Rego³

(Universidad de Barcelona)

Recibido: 24 febrero 2020

Aceptado: 12 mayo 2020

Resumen: El concepto de frugalidad empieza a aparecer en algunos ámbitos críticos con nuestra forma de vida actual. Este concepto contiene una significación que comporta un choque con la inercia económica, social y cultural en la que hemos vivido desde los albores del capitalismo. En el presente artículo analizaremos con detalle tal concepto. Partiendo de la filología y pasando por la filosofía llegaremos a la conclusión que, frente al denostado concepto de austeridad, la frugalidad representa algo más que una actitud personal, representa el germen de una transformación cultural, necesaria para encaminar los retos de sostenibilidad que la humanidad tiene ante sí hoy en día.

Palabras Clave: frugalidad, consumismo, sostenibilidad, deseo, formas de vida.

Abstract: The concept of frugality is today appearing as a critic to our current way of life. This concept contains today a meaning that entails a clash with the economic, social and cultural inertia in which we have lived since the dawn of capitalism. In this paper we analyze this concept starting from philology and going through philosophy to finally conclude that as opposed to the reviled concept of austerity, frugality represents something else than a personal attitude. It represents the germ of a cultural transformation, necessary to address the sustainability challenges that humanity is facing today.

Key Words: frugality, consumerism, sustainability, desire, ways of life.

1. cano@ub.edu

2. fidelsebastian@gmail.com

3. jvives@ub.edu

1. Consideraciones filológicas en torno al término frugalidad

El *Tesoro de la lengua castellana o española*, primer diccionario de nuestro idioma, publicado por Sebastián de Covarrubias en 1611, recoge el término frugalidad extrayendo su significado, de la etimología: “*Frugalitas, dicta a fructu, vel a fruge*, por ser tan provechosa al que la profesa”. Se trataría de una cualidad (o virtud, si se prefiere), cuyo nombre deriva del latín *fructus*, o bien de *frux-frugis*, que vienen a significar más o menos lo mismo (‘fruto’).

El siguiente monumento lingüístico en este género, primer producto impreso de la Real Academia Española, el *Diccionario de autoridades* (1726), más explícito, dice: “FRUGALIDAD: Economía, templanza, moderación prudente en la comida, vestidos y otras cosas. Es del latino *frugalitas, -atis*”. Y aporta, como autoridades, un texto de Fernández Navarrete, de 1626: “En los otros hablaré de las cosas en que más exceden los gastos de estos reinos, y de los medios con que se ha de entablar y ejecutar la moderación y frugalidad”.⁴ Y otro de Bernardo Sartolo, de 1693: “Y aunque esta frugalidad estoica tiene tanto de vanidad en los labios de este filósofo, con todo eso no llega a la mortificación de nuestro teólogo eximio”.

La cita del padre Sartolo por Autoridades termina ahí; pero aumenta su valor tomada de más arriba:

Séneca alabó mucho su [propia] filosofía, porque le había enseñado a recostarse, aun siendo viejo, en un colchón que resistía, con su dureza, al peso de su cuerpo sin admitir en sí señal ni vestigio alguno ... Y aunque esta frugalidad estoica tiene tanto de vanidad en labios de este filósofo; con todo eso, no llega a la mortificación de nuestro eximio teólogo [Francisco Suárez], cuyo lecho, además de no admitir en su dureza señal alguna de su cuerpo, dejaba el mismo cuerpo señalado y lastimado ...⁵

El *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana* de Corominas (1973), bajo la voz FRUTO, trae, como derivados el sustantivo *frugalidad* y el adjetivo de la misma raíz, que es el único que define: “FRUGAL: Lat. *Frugalis* ‘sobrio, que observa la templanza’, derivado de *homo bonae frugis* ‘hombre honrado’, donde *frugis* ‘producto, fruto’ pertenece a la misma familia”.

Esta relación entre términos de diverso campo semántico a primera vista (*frugalidad* y *honradez*) parece que viene de antiguo. Norbert Bil-

4. La cita puede encontrarse, en edición moderna, en Fernández Navarrete, Pedro, *Conservación de monarquías y discursos políticos*, ed. Michael D. Gordon, Instituto de Estudios Fiscales, Ministerio de Economía y Hacienda, Madrid, 1982, p. 254.

5. Bartolomé Sartolo, *El eximio doctor y venerable padre Francisco Suárez...*, Andrés García de Castro, Salamanca, 1693, libro IV, cap. 7, p. 336.

beny asegura que, entre los antiguos romanos, la práctica de “esta virtud de la frugalidad” denotaba “no solo el consabido esfuerzo de contención, sino la cordura, el buen uso del entendimiento, que coloca al individuo casi invariablemente del lado de la honradez”.⁶

El Diccionario de la Real Academia, en su última edición (2017), escuetamente: “FRUGALIDAD: Templanza, parquedad en la comida y la bebida”.

De los datos ofrecidos por los vocabularios, se intuye que el término *frugalidad* no ha sido de uso corriente. Llama la atención que, disponiendo de un arsenal tan largo de autoridades, el diccionario de 1726 no pueda aportar una cita de Cervantes, Quevedo o santa Teresa de Jesús, y haya de recurrir a autores y obras de tan escasa circulación como las de Fernández Navarrete y Bartolomé Sartolo:⁷ la primera, una serie de discursos políticos sobre la situación de España; la segunda, una biografía sobre el padre Suárez escrita por un hermano suyo de religión.

Ciertamente, y comenzando por los escritores latinos, el sustantivo *frugalitas* y sus derivados aparecen muy escasamente. Del rastreo llevado a cabo utilizando los buscadores de la página <http://www.intratext.com/>, se extraen los datos siguientes:

Entre los poetas, Virgilio no la emplea en absoluto, ni siquiera en las *Georgicas*, donde cabría esperarlo. Tampoco en Ovidio (revisada *Opera omnia*), ni en los *Epigramas* de Marcial. En los *Sermones* de Horacio, aparece una vez el adverbio *frugaliter*. Lucano ignora el término en su *Farsalia*. En el historiador Tito Livio, tampoco se encuentra rastro. Hay que acudir a la comedia para encontrar algún testimonio: en Plauto, una vez el comparativo de superioridad *frugalior* y tres el adverbio *frugaliter*; y en Terencio, una vez *frugalior*.

Son los autores que tratan de oratoria y de moral los que utilizan este término y sus derivados con una mayor (siempre escasa) frecuencia: así Cicerón, en sus discursos, una vez el superlativo *frugalissimi*; ocho el sustantivo *frugalitas* en caso nominativo y dos más en acusativo, *frugalitatem*, y otras dos en genitivo, *frugalitatis*; finalmente, dos veces más el adverbio *frugaliter* (16 apariciones, en total). En la obra de Quintiliano, nueve apariciones: *frugalis*, 1; *frugalitas*, 6; *frugalitate*, 1, *frugalitatem*, 1. Y Séneca se lleva la palma entre los clásicos latinos, con un total de 28

6. Norbert Bilbeny, *Ecoética: ética del medio ambiente*, Aresta, Barcelona, 2010, p. 155.

7. En la muestra estudiada por Margarita Freixas (un 5% de las páginas del *Diccionario de autoridades*), Quevedo es el autor más citado (207 veces), seguido por Cervantes (177) y fray Luis de Granada (98); Fernández Navarrete es citado 22 veces; y el padre Sartolo, ninguna (véase Margarita Freixas, *Las autoridades en el primer Diccionario de la Real Academia Española*, tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona, 2003, <https://www.tdx.cat/handle/10803/4866>, pp. 408-409).

recursos a la familia de *frugalitas*: *frugalior*, 1; *frugalissimis*, 1; *frugalitas*, 6; *frugalitate*, 1; *frugalitatem*, 9; *frugalitatis*, 4; *frugaliter*, 2.

Respecto al latín más tardío, en la traducción de la Biblia por san Jerónimo, no aparece en ningún caso este vocablo.⁸ San Agustín hace mención una vez en el capítulo III de su *Regula*, precisamente, titulado “De frugalitate et mortificatione”, y, dentro del capítulo, en el apartado III, 17, el acusativo *frugalitatem*. En latín medieval, en las obras de inspiración religiosa, donde cabría esperar encontrar este término para designar una virtud relacionada con varias otras que el cristianismo describe, tampoco lo hallamos: no hace acto de presencia en la *Regula* de san Benito, ni en el *De contemptu mundi* de san Bernardo de Claraval.

Pero veamos cuál es el sentido que se da al término en algunos de los textos mencionados:

En Horacio (“Si me expreso con demasiada libertad; si lo hago, quízás, demasiado burlescamente, concédeme este derecho: pues mi excelente padre me acostumbró a evitar los vicios por medio de ejemplos que él me criticaba. Cuando me exhortaba a vivir con sobriedad [*frugaliter*], honestamente satisfecho con lo que él había allegado para mí”, *Sermones*, I, IV, 107),⁹ el traductor ha interpretado, honestamente, intercambiables *frugalidad* y *sobriedad*.

En Cicerón, la frugalidad es considerada paladinamente como una virtud moral, con muchos matices:

También es verosímil una argumentación del tipo de: quien es temperante —los griegos los llaman *sophróna*— y a la virtud correspondiente *soprosyne*, a la que yo suelo llamar unas veces temperancia, otras moderación, y en ocasiones, incluso, sentido de la medida, pero quizá lo adecuado sería llamar a esta virtud “frugalidad”, término que tiene un sentido más restringido entre los griegos, que llaman a los hombres frugales *chresimous*, es decir, simplemente “útiles”, mientras que nuestro término tiene un significado más amplio: toda forma de sobriedad, toda forma de inocencia (que entre los griegos no tiene ninguna denominación usual, pero es posible usar *ablábeian*, porque la inocencia es la disposición del alma que es incapaz de perjudicar a alguien) —y las demás virtudes se contienen también en la frugalidad— (*Tusculanas*, III, VIII, 16).¹⁰

Considera la frugalidad como una virtud moral: curiosamente, no figura esta entre las virtudes de Aristóteles. Pero san Agustín, siguiendo a Cicerón, sí la considera tal, y muy relacionada, y aun confundida con otras virtudes humanas, como la reciedumbre: el capítulo III de su *Regula* se

8. Véase, por ejemplo, *Concordantiae Sacrae Scripturae*, Palabra, Madrid, 1984.

9. Horacio, *Obras completas*, introducción, traducción y notas de Alfonso Cuatrecasas, Planeta, Barcelona, 1986, p. 154

10. Cicerón, *Disputaciones tusculanas*, introducción, traducción y notas de Alberto Medina González, Gredos, Madrid, 2005, p. 274.

titula, precisamente, “De frugalitate et mortificatione”; donde, entre otras cosas, dice:

Y si a quienes vinieron al monasterio de una vida más delicada se les da algún alimento, vestido, colchón o cobertor, que no se les da a otros más fuertes y por tanto más felices, deben pensar quienes no lo reciben cuánto descendieron aquéllos de su vida anterior en el siglo hasta ésta, aunque no hayan podido llegar a la frugalidad de los que tienen una constitución más vigorosa (*Regula*, III, 17).

Santo Tomás de Aquino, como Aristóteles, no recoge el término frugalidad en su catálogo de virtudes, pero parece referirse a ella cuando habla de moderación en el comer, citando a san Agustín, quien a su vez se inspira en las *Tusculanas* de Cicerón:

El Apóstol dice... Aún más, san Agustín dice en *X Confess.*, dirigiéndose a Dios: *Me enseñaste a tomar los alimentos como medicamentos*. Pero el moderar los medicamentos no es propio de la abstinencia, sino del arte de la medicina. Luego, por paralelismo, el moderar los alimentos, que es propio de la abstinencia, no es acto de una virtud, sino de un arte... A la segunda [objeción] hay que decir: la moderación de alimentos en cantidad y calidad es algo que toca a la medicina si se mira con relación a la salud del cuerpo. Pero, si la consideramos en cuanto a sus disposiciones interiores, en relación con el bien de la razón, pertenece a la abstinencia. Por ello dice san Agustín en su obra *De Quaest. Evang.: En orden a la virtud, no importa en modo alguno qué alimentos o qué cantidad se toma, mientras el hombre lo haga en conformidad con los hombres con los que vive y con su propia persona y según las exigencias de su propia salud, sino con qué facilidad y serenidad de ánimo sabe el hombre privarse de ellos cuando es conveniente o necesario* (*Summa Theologiae*, II-II, 146, 1 ad 2).¹¹

El texto de san Agustín que cita el aquinate es el final de este bellísimo y sugerente pasaje de sus comentarios a los Evangelios, que tomamos con más amplitud:

El pasaje siguiente: *Y a la Sabiduría la han acreditado todos sus hijos*, dice bien a las claras que los hijos de la Sabiduría comprenden que la justicia no está en la comida ni en la bebida, sino en el equilibrio que supone tolerar la escasez, en la templanza que consiste en no dejarse corromper por la abundancia, y en tomar o no tomar, según sea oportuno o no, aquellas cosas cuyo uso no es reprobable, pero sí el apetito desordenado de ellas. Porque lo que menos importa es tu dieta alimenticia ante tu necesidad corporal, siempre que esté en consonancia con la clase de manjares que toman los que viven a tu lado. Ni interesa tampoco la cantidad de comida, pues vemos que el estómago de muchos se satura con mayor rapidez, pero que esos tales suspiran por ese poco con que se sacian con una avidez intolerable y absolutamente denigrante. Advertimos que otros, en cambio, necesitan mayor cantidad para sentirse satisfechos, pero toleran mejor la escasez y, aunque les pongas delante un opíparo banquete, se quedan tan tranquilos y ni siquiera lo tocan, si en ese momento es eso lo que conviene o lo necesario. Lo que verdaderamente importa no es la naturaleza ni la cantidad de los alimentos que se toman en consonancia con las personas y las exigencias de la salud, sino la disponibilidad y serenidad de espíritu con que se enfrenta

11. Santo Tomás de Aquino, *Suma de teología*, BAC, Madrid, 1884, pp. 426-427.

a la penuria, cuando sea conveniente o necesario carecer de esas cosas. En la vida del cristiano debe ser realidad lo que dice el Apóstol ... (Aurelius Augustinus, *Quaestiones evangeliorum libri duo*, II, ii, 11, PL 35, cols. 1337-1338).¹²

En cuanto a la literatura en nuestra lengua romance anterior al siglo XX, el término *frugalidad* no entra a formar parte de los textos de lo que denominamos “literatura de entretenimiento”, y solo encuentra acogida en los libros didácticos. Así, como se puede comprobar con la ayuda del buscador del Corpus Diacrónico del Español (CORDE) que aloja la web de la Real Academia Española, los vocablos con raíz *frugal-*, no pertenecen al léxico (ni siquiera ocasionalmente) de Cervantes, Quevedo, fray Luis de Granada, Lope, fray Luis de León... En cambio, a partir del siglo XVI, se puede hallar en los publicistas que tratan de política económica, como Juan de Solórzano, de 1648:

Pero aconséjales bien y prudentemente Molina el Teólogo, que hagan estas donaciones en vida, pues pueden hacerlas con segura conciencia, afianzados en las doctrinas de tantos y tales Autores, porque si lo reservasen para el tiempo de la muerte, y se lo quisiesen dejar por testamentaria disposición, sería muy dificultoso obtener en ello en el fuero exterior, pues viene a pender de probar la dicha frugalidad, moderación, o templanza.¹³

O, siglo y medio después, Jovellanos, en 1794:

Prescindiendo, pues, de las ventajas que logrará la agricultura por medio de la población de sus suertes, la Sociedad no puede dejar de detenerse en la que es más digna de la paternal atención de vuestra alteza. Sí, Señor: una inmensa población rústica derramada sobre los campos, no sólo promete al Estado un pueblo laborioso y rico, sino también sencillo y virtuoso. El colono, situado sobre su suerte y libre del choque de pasiones que agitan a los hombres reunidos en pueblos, estará más distante de aquel fermento de corrupción que el lujo infunde siempre en ellos con más o menos actividad. Reconcentrado con su familia en la esfera de su trabajo, si por una parte puede seguir sin distracción el único objeto de su interés, por otra se sentirá más vivamente conducido a él por los sentimientos de amor y ternura, que son tan naturales al hombre en la Sociedad doméstica. Entonces no sólo se podrá esperar de los labradores la aplicación, la frugalidad y la abundancia, hija de entrambas, sino que reinarán también en sus familias el amor conyugal, paterno, filial y fraternal; reinarán la concordia, la caridad y la hospitalidad, y nuestros colonos poseerán aquellas virtudes sociales y domésticas que constituyen la felicidad de las familias y la verdadera gloria de los Estados.¹⁴

12. San Agustín, *Cuestiones sobre los evangelios*, traducción de J. Cosgaya, OSA, http://www.augustinus.it/spagnolo/questioni_vangeli/index2.htm.

13. Solórzano y Pereira, Juan de, *Política indiana*, Atlas, Madrid, 1972, p. 138.

14. Jovellanos, Gaspar Melchor de, *Informe de la Sociedad Económica de Madrid al Real y Supremo Consejo de Castilla en el expediente de ...*, ed. José Lage, Cátedra, Madrid, 1982, p. 183.

A principios del siglo XIX (1800, exactamente), pertenece este otro pasaje, del mismo tipo de literatura didáctica y moral, de Meléndez Valdés:

Allí admiraremos el amor heroico de la patria, la invencible constancia, la austera probidad, el ardor del trabajo, la gravedad en hechos y palabras, la modestia, la frugalidad, y las demás virtudes que fueron como propias de aquellas grandes almas, en quienes era un hábito el valor y necesidad la rectitud, y que tan mal contrastan con la corrupción, la bajeza, el desorden y afeminación de nuestros días.¹⁵

Y, de nuevo en un texto didáctico, por más que se trate de didáctica de la literatura, en los albores del siglo XX, Menéndez Pelayo escribe:

Siguieron sus huellas los poetas de la comedia nueva, que, a juzgar por los fragmentos que de ellos quedan, encontraron en la simplicidad maliciosa de los rústicos, en su frugalidad y economía, en el contraste entre la vida de la ciudad y la del campo, una mina de interesantes situaciones y de discretas sentencias.¹⁶

A finales del siglo XIX y principios del XX, el adjetivo *frugal* aparece más abundantemente (eso sí, casi siempre en el cliché *frugal colación* y similares) en autores de “libros de entretenimiento” de autores más o menos costumbristas, como Bretón de los Herreros, Mesonero Romanos o Galdós, recreadores magistrales de las estrecheces en que vivían cesantes y otros pobres vergonzantes. Veamos una muestra de cada uno de ellos, publicados por primera vez, respectivamente, en 1831, 1880 y 1889:

No somos gente tan sobria, / tan frugal, que nuestra mesa / se asuste por tres personas, / por tres convidados más / o menos.¹⁷

Mas como todo concluye en este mundo, cesó también aquella función, y a eso de las diez de la noche, roncadas las gargantas de chillar y agotadas las fuerzas, el hambre y el sueño consiguieron aplacarnos, y despachada que fue la frugal cena, compuesta de la consabida ensalada, el guisado de vaca y huevo pasado por agua, nos entregamos con la mayor voluntad en brazos de Morfeo, y por mi parte perfectamente tranquilo, supuesto que el motín no rezaba para nada con mi amado Peña el choricero.¹⁸

Agregada por Pertusa la indicación de que pagarían con largueza el gasto de una modesta comida, dijeron Doña Marta y Doña Rita que muy frugal tenía que ser, pues

15. Meléndez Valdés, Juan, *Discursos forenses*, ed. José Esteban, Fundación Banco Exterior, Madrid, 1986, p. 104.

16. Menéndez Pelayo, Marcelino, *Orígenes de la novela*, Bailly-Bailliére, Madrid, 1905.

17. Bretón de los Herreros, Manuel, *Marcela o, ¿cuál de los tres?*, ed. Francisco Serrano Puente, Instituto de estudios riojanos. Servicio de Cultura de la Excm. Diputación Provincial, Logroño, 1975, p. 66.

18. Mesonero Romanos, Ramón de, *Memorias de un setentón*, ed. José Escobar; Joaquín Álvarez Barrientos, Castalia-Comunidad de Madrid, Madrid, 1994, p. 96.

en su despensa no había más que huevos, algo de pan y alubias. ¡Magnífico! Pedir más era gollería.¹⁹

En la segunda mitad del siglo xx y en los años que llevamos del xxi, el término (y el concepto) de la frugalidad ha tomado un cierto auge en el ámbito de la ecología, la economía y la política.

2. Entorno cultural de la frugalidad

La vida animal, a lo largo de millones de años en entornos hostiles, ha desarrollado en el ser humano la obsesión por acaparar recursos. Pero hoy la palabra frugalidad, cobra un nuevo significado. La frugalidad es la elección consciente de alguien que sabe que no es posible seguir consumiendo al ritmo de los últimos decenios. No significa volver a un edénico e irreal pasado, sino vivir el presente y mirar hacia el futuro que, forzosamente, ha de ser sostenible, e incompatible con el actual consumismo.

Desde Sócrates a Thoreau, tanto filósofos, como moralistas y líderes religiosos han considerado a la frugalidad y la vida sencilla como una virtud compatible con una buena vida. Una de las primeras referencias a la frugalidad la encontramos en la cita evangélica de la multiplicación de los panes y los peces: “Entonces Jesús tomó los panes y, después de haber dado gracias, los repartió entre los comensales; y de los peces igualmente cuanto quisieron. Después que se saciaron, dice a sus discípulos: “Recoged los trozos que han sobrado para que no se desperdicie nada” (Juan 6, 11-12).

Aunque, como hemos puntualizado en la sección anterior, La Real Academia Española define la frugalidad como “templanza, parquedad en la bebida y la comida”, lo cierto es que el concepto ha superado el ámbito de la nutrición para generalizarse en el léxico económico y referirse a un modo de vida que adopta un consumo mesurado de bienes y servicios para conseguir diferentes objetivos, desde disfrutar de las cosas simples hasta alcanzar una mejor situación financiera y la deseable sostenibilidad. Entendemos que no se trata de pasar privaciones voluntariamente, sino de ser mesurado. Una vez adoptada esta actitud de frugalidad, probablemente se produzcan dos cosas: por un lado, la persona frugal se acostumbra a satisfacerse con poco, desvinculando cada vez más su grado de felicidad del consumismo. Por otro lado, no debe excluirse que, a través de la fruga-

19. Pérez Galdós, Benito, *Vergara*, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Universidad de Alicante, Alicante, 2002, p. 207.

lidad, la situación financiera mejore significativamente, siendo un factor adicional de felicidad a través de una mayor tranquilidad económica.

En el siglo XVIII, el barón de Montesquieu postulaba que la frugalidad debería establecerse por ley para, así, impedir que los ciudadanos antepusiesen sus intereses a los del bien público. Pero lo cierto es que, al menos desde el año 1800, en lengua española, inglesa, francesa, alemana e italiana, la frecuencia de uso del término *frugalidad* ha ido disminuyendo progresivamente hasta ser una de las palabras casi desaparecida del habla y de la escritura a pesar de contar con una antigua y rica tradición filológica.

No es de extrañar, por tanto, que muchas personas se pregunten qué es la frugalidad. La frugalidad es una filosofía de vida que propugna que se puede vivir con lo justo, gastar lo necesario y ahorrar recursos para cuando sean precisos o para las próximas generaciones. Es importante destacar que, como toda filosofía de vida, tiene sus pros y sus contras, dependiendo del punto de vista desde el cual se analice y del contexto social y el comportamiento y actitudes individuales que se asuman a la hora de adquirir ésta particular forma de vida.

La frugalidad hoy es necesaria para brindar una alternativa al consumismo, acercándonos a un futuro sostenible y más justo con los más necesitados, pero también para con las futuras generaciones. Implica optimizar los recursos de cualquier tipo (dinero, tiempo, alimentos, utensilios, agua, y especialmente recursos no renovables) de tal manera que el resultado es vivir de manera holgada y evitar gastar innecesariamente los recursos de la Naturaleza. La frugalidad, en sí, permite disminuir el posible impacto de la crisis, y aumenta de manera significativa nuestro conocimiento sobre el dinero y los bienes y servicios que este nos proporciona. En definitiva, nos permite ser más inteligentes (prudentes) a la hora de tomar decisiones de consumo con vistas al futuro.

Vivir con frugalidad no significa sufrir necesidades ni privarse de satisfacciones. Por el contrario, vivir frugalmente (es decir, con lo necesario) sólo excluye aquellos gastos que se consideran realmente innecesarios. La frugalidad está en contraposición al consumismo y a la cultura de la acumulación de bienes materiales como, por ejemplo, la compra de productos de usar y tirar o la adquisición regular de distintas versiones de utensilios destinados a un mismo uso. Por ejemplo, si no comemos lo suficiente y nos quedamos con hambre o desnutridos, no estaríamos siendo frugales. Si, por el contrario, consideramos que hemos comido suficiente, pero aun así sentimos el deseo de comer más, simplemente por liberarnos de presiones o ansiedades, entonces la frugalidad puede ayudarnos. No se trata de vivir con tacañería y no disfrutar o estar amargado todo el día por no poder utilizar el dinero o los bienes que posemos. Es, por el contrario,

ser inteligente al usar lo que está a nuestro alcance. Si ganamos más de lo que gastamos, entonces contamos con cierta prosperidad. Es decir, la vida frugal aumenta nuestra prosperidad, tanto si aumentamos nuestras ganancias y los gastos permanecen constantes, como si disminuimos nuestros gastos y las ganancias permanecen constantes. La frugalidad no tiene por qué ser impedimento alguno en la consecución de nuestros sueños y por ningún motivo debe impedirnos disfrutar de lo que tenemos o podemos tener. Lamentablemente, para los cánones sociales de los últimos siglos, éxito personal y económico no pueden ir de la mano de una vida frugal y de recogimiento, dedicada al estudio y al desarrollo de la mesura en todos los ámbitos de la vida.

Se ha definido a la frugalidad como “vida sencilla”, es decir un estilo de vida consistente en consumir sólo lo necesario para garantizar la supervivencia siempre dentro del libre ejercicio de una opción de estilo de vida (no estamos hablando de los casos de pobreza forzada, desgraciadamente todavía muy frecuentes). Si estudiamos la vida y obras de los exponentes de la frugalidad voluntaria en los últimos siglos, veremos que lo han hecho por razones a menudo poco traumáticas pero próximas a la búsqueda de un sentido de la vida menos superficial y, priorizando la salud, disponer de mayor tiempo para el cultivo personal, para la familia o los amigos, reducción del impacto ecológico personal, disminución del estrés y otras patologías relacionadas con la ansiedad.

Son numerosas las personalidades de la filosofía, la religión, el arte, las letras o la política que han practicado la vida sencilla, la frugalidad y la simplicidad voluntaria. Desgraciadamente hoy día no abundan, a pesar de estar en momentos en los que esos valores serían más apreciados por una ciudadanía que empieza a estar alejada de las directrices de competencia, enriquecimiento y abundancia desmesurada propugnadas por la política vigente.

Por otro lado, desde la perspectiva psicológica, debe decirse que se ha analizado la relación entre el bienestar psicológico y la frugalidad, evaluada como un comportamiento orientado a la restricción voluntaria del consumo y al uso ingenioso de los recursos disponibles. Los resultados indican la capacidad predictiva que posee el comportamiento frugal para explicar el nivel de bienestar. Se produce un efecto de mediación en el que la restricción del consumo orienta a un uso ingenioso de los recursos y este predice significativamente el nivel de bienestar. Se concluye que la frugalidad es un elemento positivo del comportamiento sostenible que ofrece una alternativa dentro de las perspectivas del decremento frente a los modelos centrados en la eficiencia. La frugalidad libremente asumida es un camino al bienestar y la felicidad. Es decir, la psicología apoyaría, seguramente, nuestra defensa de la frugalidad. Parece evidente que la implantación del

consumismo desaforado ha erradicado la idea de frugalidad. Sin embargo, en la actualidad, en medio de una importante crisis económica y medioambiental, necesitamos de nuevo la frugalidad en nuestros modos de vivir. La crisis ecológica que estamos viviendo indica que necesitamos con urgencia una nueva generación que busque la sostenibilidad a través de la frugalidad, modelos y filosofías de vida que nos lleven a nuevas maneras de vivir satisfactoriamente, que, a su vez, sirvan de inspiración para crear los productos y servicios del futuro, que deberán ser más eficientes y beneficiosos en vez de perjudiciales para el medioambiente, además de agradables, bonitos, sencillos y apropiados a nuestra nueva manera de vivir.

La frugalidad pretende como tal, brindar una alternativa frente a los comportamientos consumistas. Cuando uno es frugal, optimiza los recursos de cualquier tipo (dinero, pertenencias, tiempo, etc.) de tal manera que el resultado sea vivir de manera holgada y controlar mentalmente el gastar innecesariamente. La frugalidad en sí permite disminuir el posible impacto de la crisis actual y aumenta de manera significativa nuestro conocimiento sobre el dinero, porque nos permite ser más inteligentes a la hora de tomar decisiones para utilizarlo de manera inteligente.

La prosperidad monetaria es la relación entre nuestras ganancias y nuestros gastos. Si ganamos más de lo que gastamos, entonces contamos con cierta prosperidad. Es decir, aumentar la prosperidad con la frugalidad, tanto aumentando las ganancias, manteniendo gastos constantes, como disminuyendo gastos, también con ganancias constantes. Si es difícil o complicado aumentarlas, hay que empezar por reducir gastos. Por el contrario, si es difícil reducir gastos, se debe considerar la posibilidad de obtener ingresos adicionales.

Hay que tener cuidado al definir el término de frugalidad, sin irse al extremo de autolimitarse por el hecho de no poder lograr más y no pensar más allá de la realidad. La frugalidad no tiene por qué impedir la consecución de tus sueños y por ningún motivo te alejará de la abundancia. Se sabe que muchas personas conocidas por ser influyentes en términos monetarios viven una vida de frugalidad. Para decenas de personalidades que han dejado su impronta en la filosofía, la literatura, el arte o la política, la vida sencilla en cualquiera de sus acepciones (frugalidad, ascetismo, estoicismo, simplicidad voluntaria, anticonsumismo, pobreza voluntaria) representó una decisión vital libre y consciente para lograr la plenitud personal, la felicidad y la “esencia” de las cosas.

3. Deseo y frugalidad en el universo filosófico

Dejando de lado las grandes divergencias existentes entre el pensamiento de Hobbes, Spinoza y Locke, encontramos en los tres autores

una común y esencial referencia al *deseo* de crucial importancia tanto para entender el pensamiento de cada uno de ellos por separado, como para comprender nuestra enorme dificultad actual con la frugalidad. Los tres, a pesar de las importantes diferencias (y que no abordaremos en el presente texto), confluyen en unas concepciones del deseo que se contraponen radicalmente con la concepción helenística del mismo concepto y las pasiones, que influyeron de manera directa en el pensamiento cristiano posterior.

Uno de los principales conceptos en los que coinciden todas las escuelas helenísticas es en que la única preocupación que debemos tener es la de saber discernir las cosas que dependen de nosotros de las que no, para así poder llegar a la autosuficiencia como camino directo a la felicidad.²⁰ En efecto, tanto estoicos como epicúreos, a diferencia de Platón y Aristóteles,²¹ consideraban esta autarquía como el elemento central que conduce hacia la imperturbabilidad, es decir, la ataraxia, aunque los estoicos solían usar mucho más el concepto de *apatheia*. *Ataraxía* proviene de la partícula negativa *a* y *taraxía* ('perturbación o inquietud'). Ya lo encontramos anteriormente en Demócrito,²² aunque alcanza su máximo uso y difusión en el helenismo y, en especial, entre los epicúreos. En cambio, *apatheia* denota la negación de las pasiones, es decir, de los movimientos violentos a los que el alma estaba sometida y de los que hay que alejarse para poder llegar a la tan deseada *eutimía* o tranquilidad del alma, camino que debía hacerse de la mano de la racionalidad. Es decir, las dos escuelas mayores del helenismo buscan un mismo objetivo: frenar el deseo y llevar una vida moderada que nos conduzca hasta el dominio sereno de uno mismo. Así pues, el mayor enemigo de toda vida deseable, esto es, de toda vida buena, no es otro que el deseo desatado que nos conduce directamente hacia un profundo malestar existencial. Aunque el concepto de frugalidad, como tal, aparece escasamente entre estos autores, podemos decir que lo que la idea

20. Carlos García Gual, *Epicuro*, Alianza Editorial, Madrid, 2002, p. 72.

21. *Ibid.*, p. 73. Estamos de acuerdo con García Gual cuando afirma que en Platón y Aristóteles no es el individuo el que debe alcanzar la autarquía, sino que es la *polis* la que debe llegar a ella. Sin poder afirmar que el Helenismo se fundamenta en una cosmovisión individualista, cosa que sería erróneo anacronismo, sí que es importante precisar que se trata de un pensamiento orientado hacia el individuo. En nuestra forma de vida actual, el abismo es todavía mayor ya que, para nosotros sí, el individuo es el centro de la realidad social, pasando de la autarquía individual hacia un concepto solipsista de individuo que se desentiende de toda autarquía social posible. Siendo este uno de los principales problemas de nuestra forma de vida, profundamente relacionado con el tema que nos ocupa.

22. Fragmento 191.

representa sí que se encuentra flotando en el ambiente filosófico de las dos principales escuelas de pensamiento helenísticas.

El cristianismo recogerá directamente esta herencia, especialmente la que deriva de la *apatheia* estoica. Con esto, se puede deducir que la idea se encontraba firmemente asentada entre los valores morales del momento y, por lo tanto, representaba un elemento central de su cosmovisión. Podemos alargar el dominio de la idea de frugalidad como elemento moral deseable hasta finales de la Edad Media.²³ En efecto, desde alrededor del año 1000 en Francia, los *pauperes Christi* iniciaron un movimiento eremítico de imitación idealista de Cristo viviendo en la pobreza y la simplicidad.²⁴ Desde otras perspectivas, pero siguiendo el mismo ideal de frugalidad, podemos encontrar las llamadas herejías medievales como los cátaros y los valdenses. El rechazo a la ostentación y riqueza, junto con la idealización de la pobreza de Cristo, llevó incluso a una radicalización extrema del pauperismo que, yendo más allá de la idea de frugalidad, valorizó una idea de renuncia total del cuerpo hasta límites extremos. En esa pobreza extrema apareció la figura de Francisco de Asís que llegó a poner en juego su propia vida por dicho ideal. Era la época de las órdenes mendicantes. Podemos, además, encontrar en ese momento múltiples herejías reivindicando la pobreza, como los dulcinistas y sus ideales igualitarios.

El cambio que supuso la progresiva transformación que dio lugar a la Modernidad supuso la aparición de los tres autores que hemos mencionado más arriba. Estos desarrollaron una idea de naturaleza humana centrada en la condición de “deseante”, absolutamente alejada de las ideas anteriores. Comencemos este repaso con Thomas Hobbes para quien la calma y la tranquilidad no son cosas de esta vida, al contrario:

El **éxito continuo** es el logro de las cosas que un hombre desea de cuando en cuando [regularmente];²⁵ es decir, **la continua prosperidad**, es lo que los hombres llaman **felicidad**; felicidad en esta vida, quiere decir. Porque mientras vivamos aquí no habrá tal cosa como una perpetua tranquilidad de ánimo, ya que la vida misma es movimiento, y jamás podemos estar libres ni de deseo ni de miedo, lo mismo que tampoco podemos estar libres de sentido.²⁶

El deseo es el elemento central de la vida humana y lo es porque estamos regidos y sometidos, igual que los cuerpos celestes, a leyes invaria-

23. Cabe destacar el papel de las rebeliones pauperistas medievales, sobretodo la de la única que consiguió persistir hasta hoy: los franciscanos.

24. Uriel Patiño, J., “Desarrollos de la vida comunitaria en el origen de la espiritualidad mendicante” en *Recollectio annuarium historicum augustinianum*, núm. 39, 2016, p. 133-150.

25. Las negritas son nuestras.

26. Hobbes, Th., *Leviatán. La materia, forma y poder de un Estado eclesiástico y civil*, Alianza Editorial, Madrid, 1992, p. 58.

bles. La principal de las leyes que dominan los cuerpos orgánicos mientras están vivos es buscar por todos los medios a su alcance la supervivencia. Esto se traduce en un egoísmo amoral intrínseco que hace inevitablemente a los humanos seres deseantes hasta el extremo que la única manera de cesar el impulso del deseo es estar muerto:

Las pasiones que más afectan las diferencias de ingenio son, principalmente, el mayor o menor deseo de poder, de riqueza, de conocimiento y de honores. Todas las cuales pueden reducirse a la primera, es decir, al **deseo de poder**. Porque las riquezas, el conocimiento y el honor no son sino diferentes tipos de poder. Por lo tanto, un hombre que no tiene una gran pasión por ninguna de estas cosas, sino que es, como suele decirse, indiferente, aunque pueda ser un buen hombre en el sentido de que no ofende a nadie, no podrá, sin embargo, poseer ni una gran fantasía, ni mucho juicio. Porque los pensamientos son, con respecto a los deseos, como exploradores y espías que se aventuran en tierra extraña y encuentran el camino que los lleva a las costas deseadas. Toda la firmeza de los movimientos de la mente, y toda su rapidez proceden de ahí; **porque no tener deseos es estar muerto**.²⁷

En la obra de Spinoza, a pesar de las diferencias con el autor inglés, encontramos un concepto fundamental, el *conatus*. Se trata del esfuerzo que realizan los seres para poder perseverar en su existencia en la Naturaleza. Sólo a través de esta poderosa fuerza los organismos se mantienen vivos. En la especie humana, el deseo refleja su propia esencia que tiende a mostrarse en aquello que desea. Además, dicho deseo aparece a menudo bajo una falsa apariencia de libertad:

Además, entre “apetito” y “deseo” no hay diferencia alguna, si no es la de que el “deseo” se refiere generalmente a los hombres, en cuanto que son conscientes de su apetito, y por ello puede definirse así: **el deseo es el apetito acompañado de la conciencia del mismo**. Así pues, queda claro, en virtud de todo esto, que nosotros no intentamos, queremos, apetecemos ni deseamos algo porque lo juzgemos bueno, sino que, al contrario, **juzgamos que algo es bueno porque lo intentamos, queremos, apetecemos y deseamos**.²⁸

Finalmente, en Locke hallamos un nuevo giro aplicado a la capacidad de desear. Esta se encuentra en el origen de la valorización del concepto de trabajo y, por lo tanto, de la propiedad privada como extensión del propio cuerpo que trabaja. El deseo es el motor del ingenio y la laboriosidad humanas, movido por la inquietud que genera aquello deseado:

El malestar que un hombre encuentra en sí mismo con motivo de la ausencia de cualquier cosa cuya presencia le hace gozar y le lleva la idea de deleite, es lo que llamamos deseo; este deseo puede ser mayor o menor, según el malestar sea más o menos vehemente. Por lo que, tal vez, nos resulte muy útil el señalar que **el prin-**

27. Ibid. p. 68.

28. Spinoza, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, Orbis, Barcelona, 1980, p. 132.

cipal, si no el único acicate de la industria y de la actividad de los hombres es este malestar. Porque cualquiera que sea el bien que se ofrece, si su ausencia no provoca disgusto o dolor; si un hombre se encuentra contento sin él, no existe deseo de ello, ni empeño por conseguirlo; lo único que hay es una mera veleidad término que se emplea para significar el grado más bajo de deseo, y que implica casi la ausencia total del mismo, en el que la pena por la ausencia de la cosa es tan pequeña que no consigue provocar en quien la experimenta más que un deseo muy ligero para obtenerla, pero sin que provoque ninguna utilización vigorosa y efectiva de los medios para obtenerlo.²⁹

El traductor al castellano de esta obra traduce *uneasiness* por ‘malestar’. Pensamos que es más acertada su traducción por ‘inquietud’. Así es como entiende el término el primer traductor del texto al francés, Pierre Coste, manifestando serios problemas para hallar un equivalente en francés que respete el sentido que Locke da a la palabra. Así lo refleja Paul Hazard en su clásica obra *La crisis de la consciencia europea*:

Uneasiness: tel est le mot du texte anglais et le traducteur, Pierre Coste, tombe en arrêt sur ce mot, parce qu’il ne trouve pas d’équivalent en français; il le traduit par inquiétude, faute de mieux, et il le met en italiques, pour indiquer qu’il s’agit d’un sens particulier et nouveau.³⁰

Estos tres sentidos del deseo producen una fractura en la cosmovisión occidental. Desde este momento nada será igual y, progresivamente, se irá extendiendo, especialmente en el mundo anglosajón, la idea de una naturaleza humana deseante. Esta concepción antropológica no posee más perspectiva social que la de un individualismo desenfrenado que asociará felicidad a satisfacción del deseo egoísta individual. La paradoja es que esta misma visión del mundo genera la idea de la imposible satisfacción plena del deseo (recordémoslo: sólo la muerte pone fin al deseo). La gran transformación, utilizando el término de Polanyi,³¹ que supuso la gestión de la sociedad por parte del liberalismo se fundamentó sobre la base de una antropología anclada en una imagen del ser humano como *homo desiderans*, un ser que, tal como indica Locke, a través del deseo, moviliza su capacidad de actuar, adueñándose del mundo mediante el trabajo bajo forma de propiedad privada. Propiedad que se convierte en Derecho inalienable. El mundo del trabajo, ligado a la ética que lo sustenta, acaba concibiendo la realidad como aquello ontológicamente dominable y reductible a *quanta* numéricos que representen de manera obje-

29. Locke, J., *Ensayo sobre el entendimiento humano*, FCE, México, 1999, Libro II, Capítulo XX, apartado 6.

30. Paul Hazard, *La crise de la conscience européenne. 1680-1751*, Fayard, Paris, 1961, p. 376: “Uneasiness: esta es la palabra del texto inglés, palabra sobre la que el traductor, Pierre Coste se detiene, ya que no encuentra equivalente alguno en francés; lo traduce por ‘inquietud’ a falta de uno mejor y lo escribe en cursiva para indicar que se trata de un sentido específico y nuevo”.

31. Polanyi, K., *La gran transformación. Los orígenes políticos y económicos de nuestro tiempo*, FCE, México, 2006.

tiva dicha propiedad –el dinero– garantizando así el intercambio legítimo de propiedades. Se trata de un movimiento hacia la cosificación de todo lo que existe bajo la forma de mercancía. Dicho todo incluye, necesariamente al hablar de una totalidad, al propio ser humano. Así, la antropología implícita en la cosmovisión moderna será la que permita la legitimación cosmovisional del capitalismo, aunque no desarrollará su plena potencialidad hasta el siglo xx bajo la forma de la creación de la sociedad de consumo. En este momento el *homo desiderans* se convierte en *homo emptor* (‘comprador’), es decir, en un ser para el que la vida sólo tiene valor y sentido a través de la capacidad de comprar. Se trata de lo que Rafael Sanchez Ferlosio denomina la enfermedad de la emopatía o enfermedad del comprar.³² Ferlosio analiza en esta obra los orígenes y consecuencias del consumismo, así como buena parte de los efectos deletéreos de una forma de vida centrada en el consumo ilimitado. El momento histórico inicial de esta forma de organización la localiza Sánchez Ferlosio, como hemos apuntado más arriba, a principios del siglo xx. Permítasenos esta cita para ilustrar ese momento:

La fecha, por lo menos simbólica [...] de lo que podría, sin demasiada exageración, llamarse “Revolución copernicana de la relación entre consumo y producción” es el mes de octubre de 1927, data de la aparición del libro “The New Economic Gospel of Consumption” de Edward Cowdrick. [...] Sólo dos años más tarde Charles Kettering, de la General Motors, inventó la figura del “Consumidor insatisfecho”, a tenor de esta fórmula: “la clave para la prosperidad económica consiste en la creación organizada de un sentimiento de insatisfacción”.³³

A partir de ese momento, y salvo el desgraciado paréntesis de la primera guerra mundial, la cultura occidental se encontrará en el afelio de la idea de frugalidad. La felicidad sólo será concebible como acumulación de objetos y experiencias construidas por el capitalismo para producir su producto más valioso: el consumidor. Además, no importa el poder adquisitivo: la democratización del consumo mediante la invención de la tarjeta de crédito destruye la vieja ética protestante del ahorro y la moderación. Mata así dos pájaros de un solo y certero tiro: a través del endeudamiento y del efecto narcótico del consumismo, se llega al máximo nivel de control social posible. Es en este momento cuando se reafirma la idea, explorada por Sánchez Ferlosio en la obra citada, de que en realidad el consumidor no es más que otro producto necesario y que esa sociedad de consumo es en realidad una sociedad de producción. Se abre una puerta a la máxima cosificación humana, llegando a niveles de control social inauditos en la historia. La paradoja es que, en el mundo más obsesionado por la felicidad de los que han existido en el planeta Tierra, nos encontramos con la imposibilidad intrínseca de conseguir alguna otra cosa que no sea espe-

32. Sánchez Ferlosio, R., *Non olet*, Editorial Destino, Barcelona, 2003, p. 241.

33. *Ibid.*, p., 260.

jismos de felicidad. Estamos dentro de una sociedad basada en una intrínseca e inevitable insatisfacción permanente.

Llegados aquí podemos ver la trampa en la que nos hallamos sumidos. Si nos fijamos en la paradoja de la frugalidad de Keynes, entenderemos que nosotros mismos, llevados por la fiebre del consumismo y del dogma del crecimiento, no podemos dejar de consumir: si lo hacemos, nos sumiremos en el caos. Si no lo hacemos, también. Nos hemos transformado en una sociedad sisífrica y nuestro acto de *hybris* recibe un castigo similar. Lo dice Habermas:

Las sociedades capitalistas no pueden responder a los imperativos de la limitación del crecimiento sin abandonar su principio de organización, puesto que la reconversión del crecimiento capitalista espontáneo hacia un crecimiento cualitativo exigiría planificar la producción atendiendo a los bienes de uso. En todo caso, el despliegue de las fuerzas productivas no puede desacoplarse de la producción de valores de cambio sin infringir la lógica del sistema.³⁴

Eso es lo que la idea de frugalidad cuestiona y donde encuentra su potencial transformador: pensar en una forma de vida frugal supone atender a la producción de bienes en función de su valor de uso, al mismo tiempo que requiere un análisis profundo que nos ayude a distinguir entre lo necesario y lo superfluo. Ciertamente, si hacemos esto radicalmente, contradeciremos la lógica del capitalismo; pero, sobre todo, sentaremos las bases de una nueva cosmovisión alejada de una antropología del deseo infinito. Así, la frugalidad conlleva el potencial transformador de un cambio cultural.

4. Consideraciones finales para el día de hoy y de mañana

No es habitual en nuestros días defender que la frugalidad es libertad. Tras haber denostado la austeridad, es frecuente que muchas personas, al escuchar la palabra frugalidad, piensen inmediatamente en personas ancianas, con aspecto ajado que recogen cartones, bolsas de plástico y un sinnúmero de cosas que pueden durar toda la vida. Otros imaginan personas aisladas, alimentadas sólo con arroz o legumbres. Algunos quizás evoquen la vida hippie en comunas, o la monacal. Hoy la frugalidad, es algo muy diferente a esto.

Se trata, ante todo, de ser cuidadoso y respetuoso con nuestro tiempo, nuestro dinero, nuestra casa y nuestras pertenencias. Utilizar de la mejor manera posible nuestra capacidad de querer y cuidar a nuestra familia y amigos, a los animales y a toda la Naturaleza.

Nos permite entender el verdadero valor de las cosas, de nuestro tiempo, recursos y esfuerzos; de lo útiles e imprescindibles que resultan el agua, la energía y los materiales que se sustraen de la Naturaleza y que no tiene ningún sentido desperdiciar. El sentido común nos dicta que es una aberración

34. Habermas, J., *Problemas de legitimación en el capitalismo tardío*, Catedra, Madrid, 1999.

dejar las luces encendidas cuando no estamos en nuestras habitaciones, o dejar correr el agua del grifo por la pereza que pueda significar pensar y actuar al ver que no necesitamos esa agua que estamos desperdiciando.

Al ser frugales, ahorramos un tiempo que nos permitirá gozar más de la familia, los amigos, la cultura y la Naturaleza. Ahorraremos dinero, con lo que nos liberaremos de preocupaciones financieras y nos sentiremos más seguros de lo que queremos y podemos hacer. Es decir, seremos más libres para poder trabajar y vivir en condiciones dignas, sin tener que esperar o mendigar a nuestros líderes políticos y económicos que nos ofrezcan dádivas que en el fondo están en nuestras manos. Así, obligamos a los políticos a que también lo sean y a que defiendan con un más de ardor una vida sencilla, justa y satisfactoria. Sustituimos fantasías carentes de verdadero contenido por realidades tangibles y perdurables. Al ser frugales transmitimos a los herederos de la Tierra valores y recursos para que de este modo puedan disfrutarlos como nosotros lo hemos hecho.

Desde los pensadores la remota Grecia hasta numerosos pensadores modernos y líderes de todas las religiones han considerado a la frugalidad y la vida sencilla prácticas compatibles con una buena vida. No imaginamos a la clase política actual defendiendo esas posturas que chocan con la vida que la mayoría lleva, siendo un descomunal despilfarro de tiempo y dinero. Los actuales hábitos políticos no preconizan la sobriedad, sino más bien todo lo contrario. En cuántos casos los grandilocuentes debates políticos resultan estériles cuando no generadores de enfados e iras que no nos llevan a ninguna parte. La frugalidad en política permitiría debates sosegados, inteligentes y posiblemente más eficaces y resolutivos.

Vivimos inmersos en el consumismo. En los países del sur pasan penurias que podrían mitigarse sin nuestro despilfarro. La frugalidad hoy es necesaria para brindar una alternativa a nuestra sociedad, a los países en desarrollo, a las generaciones futuras y a nuestro espíritu. La frugalidad en sí, permite disminuir el impacto de la crisis, mejorar la salud física y mental, aumentar nuestro conocimiento sobre el mundo que nos rodea.

En definitiva, nos permite ser más inteligentes a la hora de tomar decisiones con vistas al futuro. Volver a la frugalidad ya es una necesidad ineludible. Si no lo hacemos, además de desperdiciar magníficos recursos que otros países necesitados podrían aprovechar, podemos dar al traste con la etapa de bienestar que las sociedades avanzadas del siglo XXI estamos disfrutando.

Para concluir queremos subrayar que la frugalidad, en última instancia, implica un choque con los elementos centrales sobre los que reposa nuestra forma de vida. Significa cuestionar el crecimiento infinito; la idea del *Homo economicus* y su maximización de la utilidad de sus decisiones individuales en relación a su “egoísmo natural”; dudar que la calidad de vida implica vivir

siempre con más. Es pues, un buen concepto para empezar a encarar un cambio sistémico de nuestra forma de vida.

Bibliografía

- Bretón de los Herreros, Manuel, *Marcela o, ¿cuál de los tres?*, ed. Francisco Serrano Puente, Instituto de estudios riojanos. Servicio de Cultura de la Excma. Diputación Provincial, Logroño, 1975
- Bilbeny, N., *Ecoética: ética del medio ambiente*, Aresta, Barcelona, 2010
- Cicerón, *Disputaciones tusculanas*, introducción, traducción y notas de Alberto Medina González, Gredos, Madrid, 2005
- Concordantiae Sacrae Scripturae*, Plabra, Madrid, 1984.
- Corominas, J., *Breve diccionario etimológico de la lengua castellana*, 1973
- Diccionario de la Real Academia, 2017
- Fernández Navarrete, P., *Conservación de monarquías y discursos políticos*, ed. Michael D. Gordon, Instituto de Estudios Fiscales, Ministerio de Economía y Hacienda, Madrid, 1982
- Freixas, M., *Las autoridades en el primer Diccionario de la Real Academia Española*, tesis doctoral, Universitat Autònoma de Barcelona, 2003, <https://www.tdx.cat/handle/10803/4866>
- García Gual, C., *Epicuro*, Alianza Editorial, Madrid, 2002
- Habermas, J., *Problemas de legitimación en el capitalismo tardío*, Catedra, Madrid, 1999
- Hazard, P., *La crise de la conscience européenne. 1680-1751*, Fayard, Paris, 1961
- Hobbes, Th., *Leviatán. La materia, forma y poder de un Estado eclesiástico y civil*, Alianza Editorial, Madrid, 1992
- Horacio, *Obras completas*, introducción, traducción y notas de Alfonso Cuatrecasas, Planeta, Barcelona, 1986
- Jovellanos, Gaspar Melchor de, *Informe de la Sociedad Económica de Madrid al Real y Supremo Consejo de Castilla en el expediente de ...*, ed. José Lage, Cátedra, Madrid, 1982
- Locke, J., *Ensayo sobre el entendimiento humano*, FCE, México, 1999
- Meléndez Valdés, Juan, *Discursos forenses*, ed. José Esteban, Fundación Banco Exterior, Madrid, 1986
- Menéndez Pelayo, Marcelino, *Orígenes de la novela*, Bailly-Baillière, Madrid, 1905.
- Mesonero Romanos, Ramón de, *Memorias de un setentón*, ed. José Escobar;

- Joaquín Álvarez Barrientos, *Castalia-Comunidad de Madrid*, Madrid, 1994
- Pérez Galdós, Benito, *Vergara*, Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes, Universidad de Alicante, Alicante, 2002
- Polanyi, K., *La gran transformación. Los orígenes políticos y económicos de nuestro tiempo*, FCE, México, 2006
- San Agustín, *Cuestiones sobre los evangelios*, traducción de J. Cosgaya, OSA, http://www.augustinus.it/spagnolo/questioni_vangeli/index2.htm
- Sánchez Ferlosio, R., *Non olet*, Editorial Destino, Barcelona, 2003
- Santo Tomás de Aquino, *Suma de teología*, BAC, Madrid, 1884
- Sartolo, B., *El eximio doctor y venerable padre Francisco Suárez...*, Andrés García de Castro, Salamanca, 1693
- Solórzano y Pereira, Juan de, *Política indiana*, Atlas, Madrid, 1972
- Spinoza, B., *Ética demostrada según el orden geométrico*, Orbis, Barcelona, 1980
- Uriel Patiño, J., “Desarrollos de la vida comunitaria en el origen de la espiritualidad mendicante” en *Recollectio annuarium historicum augustinianum*, núm. 39, 2016, p. 133-150