

Episodio 30 Mi abuela y el minimalismo

<https://anchor.fm/andalusianspanishtogo/episodes/E30--Mi-abuela-y-el-minimalismo-e1jakib>

¡Hola a todos y a todas! ¿Qué tal? ¿Cómo estáis? Esto es Andalusian Spanish to Go, el *podcast* para estudiantes de español de nivel intermedio y avanzado que quieren progresar con su español a través de materiales auténticos e interesantes y escuchando un acento muy peculiar de la lengua española; el andaluz.

Yo soy Antonio, profesor de español y fundador de Spanish with Antonio, una plataforma con la que **pretendo**¹ ayudar a miles de estudiantes que, como tú, sienten pasión por la lengua y cultura española.

El episodio de hoy es **un tanto**² especial, y es que hemos llegado al episodio número 30 del *podcast*. Todo un **hito**³ para mí. Y parece que fue ayer cuando empezamos este camino... A lo largo de estos 30 episodios juntos, he querido hablarte sobre temas interesantes, traerte a invitados con diferentes acentos y permitirte conocerme un poco más. Y lo mejor es que siento que aún me quedan muchas cosas que contaros y estoy más **comprometido**⁴ que nunca a **dar lo mejor de mí**⁵ para serte de ayuda en tu viaje con el español y, sobre todo, para que aprendas de una forma diferente; para que aprendas disfrutando.

Quería que el episodio de esta semana fuera un poquito especial, de modo que he decidido hablaros sobre una nueva filosofía que estoy intentando incorporar a mi vida: el minimalismo. Es más, si quieres descubrir qué relación hay entre el minimalismo, una iglesia **barroca**⁶ de Sevilla y el salón de la casa de mi abuela, quédate escuchando este episodio.

Pero, antes de empezar, quiero anunciarte que las inscripciones para el nuevo superprograma de español Descubre España en Español

¹ To intend

² Somehow

³ Milestone

⁴ Committed

⁵ To do my best

⁶ Baroque

(<https://spanishwithantonio.com/descubre-espana-en-espanol/>) ya están abiertas. Este es el programa más **ambicioso**⁷ de Spanish with Antonio y confieso que es el programa que a mí me hubiera encantado hacer cuando estudiaba inglés o francés. Descubre España en Español es un viaje virtual de 4 meses en el que recorreremos 7 de las regiones más fascinantes de España; aprenderás más sobre los diferentes acentos, el lado cultural de esas regiones o los estereotipos de los propios nativos. Y todo ello podrás hacerlo de forma autónoma con vídeos, *podcasts* y otros materiales. Pero, por supuesto, también practicarás. Quiero que hables español todos los días. Por eso, tendremos un chat privado individual tú y yo para que me **mandes**⁸ todos los **audios de voz** que quieras y también nos veremos en una clase de Zoom semanal para continuar mejorando tu español. Y, como sé que todos estamos un poquito ocupados, he decidido **regalar** 2 meses más de **acompañamiento** por el chat privado si te inscribes durante este mes de junio de 2022. De esta forma, tendrás más tiempo para **aprovechar al máximo**⁹ este programa, que, además, sigue una filosofía muy similar al tema del que vamos a hablar hoy, del minimalismo. Porque yo creo firmemente que “menos es más”. Y este programa de Descubre España en Español está diseñado precisamente así.

Ahora, prepárate un café o disfruta de lo que estés haciendo. **Ponte cómodo**¹⁰ y ¡empezamos!

Imagina por un momento que te encuentras justo en frente de tu armario. No importa si no estás ahí físicamente. Visualízalo y dime: ¿cuántos **pares**¹¹ de zapatos hay? ¿cuántas camisetas hay **dobladadas**¹² en el **estante**¹³? Camisetas **de rayas**¹⁴, con **estampados**¹⁵, con frases de Mr. Wonderful...

⁷ Ambitious

⁸ To send

⁹ To make the most out of

¹⁰ Make yourself comfortable

¹¹ Pair

¹² Folded

¹³ Shelf

¹⁴ With stripes

¹⁵ Print



Mr Wonderful es una marca muy popular en España conocida por poner frases motivadoras en sus productos

Y ¿cuántos pantalones hay **apilados**¹⁶ en los **cajones**¹⁷? Ya sabes: pantalones **vaqueros**¹⁸, aquellos que solo usas para **vestir**¹⁹ y esos que únicamente te pones para ocasiones ultramegahiperespeciales... Ya ves por dónde voy, ¿no? Nuestros armarios **están a rebosar**²⁰ de **prendas**²¹ de ropa. Pero esto no solo sucede con los armarios. Hagamos una especie de tour por casa y **dirijámonos**²² al salón o la sala de estar. Personalmente, cuando pienso en un salón, la primera imagen que se me viene a la cabeza es la del típico salón de las abuelas. Ya sabes, ese tipo de salón con las paredes cubiertas de **cuadros**²³ con fotografías de los tíos, primos, sobrinos, nietos y bisnietos. Esos salones con una media de 80 o 90 figuritas de **porcelana**²⁴ repartidas en todos los muebles y con mesas y sillas **por doquier**²⁵, por todas partes. Esos salones en los que no queda ni un solo **hueco**²⁶ vacío.

Imaginando eso, me pregunto... ¿Será que las abuelas españolas tienen el conocido *horror vacui*? *Horror vacui* es una expresión que viene del latín y que significa, literalmente, “miedo al vacío”. Pero bueno, imagino que el salón de tu casa no es precisamente como el de mi abuela. Aunque, en cualquier caso, apuesto a que sí que está un poco **cargado**²⁷ de cosas que, si lo piensas dos veces, no necesitas.

¹⁶ Piled

¹⁷ Drawers

¹⁸ Jeans

¹⁹ To dress smartly

²⁰ To be full of

²¹ Garment

²² To head

²³ Painting, canvas

²⁴ Porcelain

²⁵ All over the place

²⁶ Space

²⁷ Packed with

Hace años que comencé a interesarme por el mundo del minimalismo. Todo comenzó **a raíz de**²⁸ ver el famoso documental de Netflix, *Minimalism*. Tendría unos 20 años cuando lo vi y la verdad es que me sentí atraído por esta filosofía casi instantáneamente. Investigando, vi que los creadores de este documental también tenían un *podcast* llamado *The minimalists* y, **a lo largo de**²⁹ los años, he escuchado decenas y decenas de sus episodios. De hecho, ha sido uno de los hábitos que más me ha ayudado a mejorar mi inglés.

Sin embargo, aunque escuchaba todos esos episodios y comprendía la lógica y coherencia del minimalismo, no llegaba a aplicarlo a mi vida realmente. Me solía decir: “a ver, esto del minimalismo les viene mejor a otras personas, a esos que de verdad tienen muchas **pertenencias**³⁰ materiales en su vida, como mi abuela, ¿no?”. Esas personas **cuya**³¹ casa se parece más a una iglesia barroca de Sevilla que a una vivienda.

Tranquilo, te explico a qué viene esto de la iglesia barroca. Como probablemente sepas, el Barroco es un estilo artístico (de pintura, escultura, arquitectura, etc.) que se desarrolló entre los siglos XVII y XVIII en Europa. El Barroco llegó para romper con otro estilo, el Clasicismo. En arquitectura, el Barroco se caracterizaba por añadir muchísima decoración y detalles a los elementos arquitectónicos. Si tenéis la suerte de visitar la maravillosa ciudad de Sevilla, observaréis que muchas de sus iglesias tienen este estilo por fuera y también por dentro. Y es precisamente en el interior de las iglesias donde más **ornamentación**³² hay. En la transcripción os dejaré algunas fotos para que podáis ver a qué me refiero.



²⁸ Due to

²⁹ Along

³⁰ Belongings

³¹ Whose

³² Ornamentation

Retablos³³ de iglesias barrocas en Sevilla

Pues digamos que el salón de las abuelas españolas se parece bastante...

En fin, yo creía que mi mundo material no necesitaba una **limpieza**³⁴ minimalista. **Después de todo**³⁵, yo no tengo tantas cosas, ¿no? Pero entonces, por casualidades del destino, en un mes me pasaron 2 cosas que me hicieron **replantearme**³⁶ mi idea sobre el minimalismo. En primer lugar, me mudé a un nuevo piso, así que me vi obligado a **acarrear**³⁷ todas mis pertenencias hasta mi nueva residencia. Y, justo en esos días, descubrí el canal de Youtube de Adriana Coines (una muchacha de Sevilla, precisamente), que se llama *Minimalistamente* (<https://www.youtube.com/c/Minimalistamente>). **Tuve un flechazo**³⁸ con esta chica; sentía una conexión **tremenda**³⁹ con su forma de ver el mundo. De hecho, si estás suscrito a la Newsletter, recordarás que te hablé de su libro, titulado también *Minimalistamente*, el cual que recomiendo **encarecidamente**⁴⁰ si te interesa este tema y quieres comenzar a leer en español. A propósito, si no estás suscrito aún a mi Newsletter, te invito a que lo hagas. Es totalmente gratis y recibirás un correo semanal en el que comparto consejos, técnicas e historias para ayudarte con tu español. Además, si te suscribes, recibirás como regalo de agradecimiento mi *e-book* gratuito Guía del español natural, una guía para ayudarte a dejar de pensar en tu lengua materna cuando hablas español. Pero, ahora, volvamos al minimalismo...

Decía que sentí esta conexión con Adriana porque ella adopta un **enfoque**⁴¹ del minimalismo mucho más profundo, que va **más allá de**⁴² lo material. Según ella, el minimalismo es un estilo de vida simple que te permite centrarte en lo verdaderamente importante y **liberarte de**⁴³ lo superficial. Es dejar en tu vida a lo que o a quien tiene

³³ Altarpiece

³⁴ Cleaning

³⁵ After all

³⁶ To reconsider

³⁷ To carry

³⁸ To be love at first sight

³⁹ Enormous

⁴⁰ Insistently

⁴¹ Approach

⁴² Beyond

⁴³ To get rid of

significado para ti y **alejar**⁴⁴ aquello que no te aporta. Esta perspectiva fue **reveladora**⁴⁵ para mí. Ahora se me venían a la cabeza mil situaciones por las que pasaba día a día. Todo comenzaba a **cobrar sentido**⁴⁶. Podríamos decir que tuve una especie de epifanía.

¿Acaso no os pasa la siguiente secuencia de momentos cuando abris el armario? Uno, está **desordenado**⁴⁷ porque hay una cantidad **desorbitada**⁴⁸ de prendas; dos, tardas un buen rato en decidir qué te vas a poner hoy; tres, después de muchos minutos de indecisión, te frustras porque no encuentras nada que te convenza; y, cuarto, terminas **sacando una conclusión**⁴⁹: “No tengo nada que ponerme. Necesito ir urgentemente de compras”. ¿No te sientes identificado? Bueno, quizá en tu caso no acumulas ropa, pero, ¿qué pasa con las **mudanzas**⁵⁰?

Pongamos que te mudas lejos, a otro país u otra ciudad. Para ello, necesitas meter tu vida en un máximo de 2 **maletas**⁵¹. Ya sabemos todos cuánto cuesta cada kilo que **facturamos**⁵² de más en el aeropuerto. En mi vida, he vivido en 3 países diferentes (España, Inglaterra y Francia) y me he mudado en 9 ocasiones, y cada vez que lo he hecho ha sido toda una odisea. Solo cuando necesitas mudarte y hacer la maleta, te das cuenta de todo lo que eres capaz de acumular en solo unos meses: *souvenirs* que compraste en aquella **escapada**⁵³ de fin de semana, un **boli**⁵⁴ que te regalaron en una feria de la universidad, esa colonia vacía que quieres conservar no se sabe para qué, o ese **calendario**⁵⁵ que compraste en Año Nuevo y que nunca utilizaste, pero que tiene fotos preciosas y, por eso, te **da pena**⁵⁶ tirarlo... En fin, todo un **sinfín**⁵⁷ de objetos **inservibles**⁵⁸ y que no te caben en la maleta. Así que necesitas **devanarte los sesos**

⁴⁴ Top ut off

⁴⁵ Revealing

⁴⁶ To start to make sense

⁴⁷ Untidy, messy

⁴⁸ Exorbitant

⁴⁹ To draw a conclusion

⁵⁰ Move

⁵¹ Suitcase

⁵² To check in

⁵³ Weekend trip

⁵⁴ Pen (informal)

⁵⁵ Calendar

⁵⁶ To be pitiful

⁵⁷ An endless number

⁵⁸ Unusable

⁵⁹(que significa “romperse la cabeza”) para encontrarles un hueco... ¿Y qué solución le ponemos? Pagar **una millonada**⁶⁰ (es decir, pagar mucho dinero) para enviar cajas a casa y seguir **alargando**⁶¹ inútilmente la vida de esos objetos hasta que llegue la próxima mudanza. Me gustaría decir que “cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia”, pero, en mi caso, eso es exactamente lo que me pasó cuando vivía en Inglaterra y tuve que volverme a España.

Con todo esto os quiero decir que, lejos de lo que pensaba, me di cuenta de que mi estilo de vida no era precisamente minimalista... Es más, era mucho más materialista de lo que creía. Y, de hecho, sí que tenía un impacto en mi vida.

En español, existe la expresión “ir **ligero**⁶² de equipaje”. En sentido literal, esta frase la utilizamos cuando viajamos y no llevamos muchas cosas con nosotros. Sin embargo, también la empleamos para referirnos a una vida simple, sin demasiadas complicaciones. Y yo me pregunto: ¿no nos sentiríamos mejor si, en el viaje que es la vida, viajáramos más ligeros de equipaje?

En nuestra sociedad, la verdadera religión es el capitalismo y el dios al que adoramos es el dinero. A lo largo de nuestro día, estamos expuestos a una gran cantidad de estímulos que nos **incitan**⁶³ a consumir, a comprar y a acumular más y más cosas. Comprar nuevos artículos, productos o servicios nos da un falso sentido de satisfacción; incluso nos creemos superiores por poseer más cosas que otras personas.

Pero nada más lejos de la realidad. La publicidad y, **en nuestros días**⁶⁴, las redes sociales nos crean la necesidad de adquirir cosas. Nos hacen creer que, cuando tengamos ese nuevo móvil, pantalón o **videoconsola**⁶⁵, nos sentiremos infinitamente mejor. Los artistas barrocos pensaban que eran superiores a los clasicistas porque sus obras tenían muchos más **adornos**⁶⁶... *Okay, okay*. Sé que no somos iglesias que necesitan adornos.

⁵⁹ To rack one's brain

⁶⁰ Fortune

⁶¹ To let something drag on

⁶² Light

⁶³ To urge

⁶⁴ These days

⁶⁵ Game console

⁶⁶ Ornament

Efectivamente, puede que, en el caso del Barroco, el **exceso**⁶⁷ de adornos resulte bonito. Pero en la mayoría de las ocasiones, menos es más.

Tal y como⁶⁸ dice Adriana Coines en su libro y en su canal de Youtube, un modo de vida minimalista no significa que tengas que ir con lo puesto. “Ir con lo puesto” significa no tener más cosas que las que llevas encima, contigo. Ser minimalista no significa no comprar nunca nada o que en tu salón no haya más que 1 mesa y dos sillas. No necesitas convertirte en un **asceta**⁶⁹, es decir, una persona que **renuncia a**⁷⁰ todas las cosas **terrenales**⁷¹. Un estilo de vida minimalista implica invertir el dinero en cosas con valor, que realmente tenga un significado para ti. ¿Qué es más minimalista: **gastar**⁷² una buena **suma**⁷³ de dinero en comprar 1 buen par de zapatos de calidad o ir cada 3 meses a Primark a comprarte otro par de zapatos de 20 €?

O, por ejemplo, si a ti te encanta leer en papel y no te gustan los libros electrónicos, ¡genial! Compra libros en papel. Seguro que puedes simplificar otros aspectos de tu vida a los que no das tanta importancia, como, por ejemplo, el **maquillaje**⁷⁴ o productos para el pelo.

Lo que está claro es que vivir con menos te ayuda a sentirte más **agradecido**⁷⁵ con lo que tienes. Y te sientes más agradecido porque simplemente dejas entrar en tu vida únicamente aquello que te importa. Y ese aquello pueden ser productos, amigos, experiencias o incluso **pensamientos**⁷⁶. Sí, pensamientos. Porque, si lo piensas... ¿necesitamos todos los pensamientos que se nos vienen a la cabeza? ¿**De veras**⁷⁷ necesitamos **dar vueltas**⁷⁸ y vueltas a las cosas (es decir, pensar tanto las cosas)? A veces, nuestra mente tiene más cosas que el salón de una abuela... Es mucho más simple y beneficioso para nuestra salud mental centrarnos en los pensamientos que realmente

⁶⁷ Exceso

⁶⁸ As

⁶⁹ Ascetic

⁷⁰ To quit, to give up

⁷¹ Earthly

⁷² To spend

⁷³ Sum

⁷⁴ Make up

⁷⁵ Thankful

⁷⁶ Thoughts

⁷⁷ Really

⁷⁸ To brood on something, to chew on something

necesitamos y no **dejarnos llevar**⁷⁹ por otros negativos, inútiles y repetitivos. A esto se le llama “minimalismo mental”. Un tema realmente fascinante, pero del que podríamos hacer otro episodio diferente.

Espero que hayas disfrutado mucho de este episodio. Si te ha gustado, no olvides darle 5 estrellas en Spotify o escribir una valoración en Apple *Podcasts*. De esta forma, ayudas a que otros estudiantes puedan disfrutar y aprender con este contenido, y también me ayudas a mí para que continúe creando más episodios.

Y, si quieres aprovechar al máximo estos episodios, te recuerdo que puedes **servirte de**⁸⁰ la transcripción de los episodios uniéndote a mi Patreon (<https://www.patreon.com/spanishwithantonio>), donde tendrás acceso a contenido adicional y, además, me estarás ayudando a continuar con este proyecto de Spanish with Antonio con el que intento ayudarte con tu español.

Muchas gracias por estar ahí un episodio más. Nosotros nos oímos en el próximo episodio. ¡Chao! ¡**Cuidaos**⁸¹!

⁷⁹ To be swept away by

⁸⁰ To use

⁸¹ To take care