

## ÍNDICE

1. La sobriedad, valor contracultural.....	7
2. El consumismo: ¿Una «religión» nueva?.	33
3. La miseria del consumismo .....	55
4. Sobriedad, exceso y avaricia .....	63
5. El drama del rey Midas .....	73
6. ¿Qué es necesario? Discernimientos....	77
7. El vicio de comparar. Objetivo: «Tener más».....	83
8. Los lirios del campo y las aves del cielo	95
9. Sobriedad en todo. Modestia, austeri- dad y discreción.....	105
10. Ser, amar y tener .....	115
Epílogo .....	121
Bibliografía .....	125

# 1

## LA SOBRIEDAD, VALOR CONTRACULTURAL

La sobriedad es aquella virtud que nos permite adjudicar a las cosas su justo valor y gestionar adecuadamente nuestras apetencias, estableciendo en todo momento un límite entre lo que es razonable y lo que resulta inmoderado. Es una regulación de la potestad de desear. No es la negación del deseo ni el rechazo de todo anhelo; es el control de la facultad de ansiar.

Una persona sobria es dueña de sus deseos; controla su frecuencia y volumen, no requiere un principio externo para limitarse. Se autolimita a ella misma por convicción, para protegerse y curarse en salud. La sobriedad no se puede imponer a los demás, pero puede sugerirse racionalmente. El deseo no es negativo *per se*, es algo constitutivo del ser humano. Pero el deseo desprovisto de la debida limitación que impone la sobriedad, se exce-

de, transgrediendo las fronteras y terminando por convertirse en letal, tanto para uno mismo como para los demás.

La desmesura en el deseo es fuente de innumerables sufrimientos, tanto físicos como espirituales. La sobriedad regula y atempera, pero no por un principio externo sino por la experiencia. Una persona sobria no es alguien cicatero ni tiene vocación ascética. Es alguien que vive inmerso en el mundo y está expuesto a la multitud de estímulos presentes en él, pero que es capaz de discernir cuál es la respuesta justa que merecen. Sabe que es cuestión de calidad antes que de cantidad, que el sabor de las cosas no reside en el acopio, sino en el discernimiento.

Ser sobrio no está reñido con el gozo de vivir ni con la voluntad de disfrutar de todo cuanto la realidad nos brinda. No es una especie de autocensura que actúe sobre el inconsciente a consecuencia de siglos de socratismo y cristianismo. Es más bien todo lo contrario, la condición de posibilidad para ser capaces de vivir verdaderamente una existencia jubilosa con unas relaciones intensas y extendidas en el tiempo.

La medida no es un alegato en contra de la vida, sino una condición para vivir más intensamente todo lo que aquella nos ofrece. Demasiado a menudo, al vitalismo y el gozo de vivir se les contraponen la sobriedad y la contención. La sobriedad es un modo de protección, un sistema de autodomínio que nos salva del desastre irremisiblemente implícito en una vida esclavizada por los deseos primarios. Los grandes pensadores del hedonismo corporal y de la vida plácida, Epicuro entre ellos, sabiamente recomendaban una sobriedad en todo.

Qué duda cabe de que la práctica de esta virtud resulta difícil en un contexto como el nuestro, caracterizado por el inmoderado afán de tener que denominamos «consumismo», por la estúpida e irracional ansia de acumular bienes de todo tipo y poseer el máximo número de cosas, incluso si no llegamos a disfrutar de todas. Al final, no se otorga valor alguno al objeto ni se cuida de él, puesto que se percibe como una realidad efímera y circunstancial, capaz únicamente de colmar un vacío mientras opera.

Los objetos se desprenden de aquel carácter personal e intransferible, para convertirse en cosas

que, cual satélites artificiales, orbitan a nuestro alrededor. Cada vez se reduce más la estima en que tenemos al objeto personal, atribuyendo en cambio un gran valor a lo último que nos proponen las vallas publicitarias. Hay que tenerlo todo, pero, sobre todo, hay que poseer la última cosa en irrumpir en el mercado y hacerlo antes que los demás, como si en esto radicara la distinción; un concepto en crisis tan profunda que ya no se atribuye al sujeto, sino a los objetos que posee.<sup>1</sup>

Antaño, a determinadas personas se les reconocía una cierta distinción. Constituía un signo de excelencia derivado de su manera de hablar, caminar, moverse en el ámbito social, reaccionar ante las dificultades o controlar sus instintos primarios. En nuestra sociedad hipermaterialista, la distinción se adquiere ahora a golpe de chequera; nada puede ser más ilusorio, pero esto es lo que creemos. La adquisición de un objeto nuevo nos convierte en protagonistas del día y camufla el vacío interior, nos excusa por hablar de nosotros

---

1. P. BORDIEU, *La distinción: criterios y bases sociales del gusto*, Taurus, Madrid, 1998.

mismos y nos hace alcanzar la meta que todo ser consumista quiere conseguir: captar la atención de los demás.

Luego, en una típica liturgia de imitación social, todos terminamos teniendo aquel mismo objeto tan insistentemente anunciado (o alguna modalidad afín), hasta que es desplazado por otra novedad que capta a su vez la atención del más despierto a las tendencias; el proceso vuelve a repetirse una y otra vez. Aunque siempre hay quien resiste, amparado en la contracultura: mientras los demás se desgañitan por tener más y más, continúa viviendo con muy poco, con lo que es necesario, por más que esto no le salve del frecuente menosprecio de los demás.

En ciertos ambientes es casi anatema afirmar que uno no tiene televisor, ordenador o teléfono móvil. Quienes lo oyen tienen la impresión de estar ante alguien reaccionario, una antigualla de la era preindustrial. La crítica del consumismo acaba siendo tildada de reaccionaria o conservadora y de esta manera el consumo desahogado entra a formar parte de la ideología del progresismo, un pensamiento que se otorga a sí mismo valores positivos.

Progresar es acaparar cada día más objetos y disponer de más cosas con las que desarrollar la vida cotidiana. Un concepto del progreso tan nociva y perjudicial que no merece el esfuerzo de rebatirla con razonamientos, por más que esté bien inserta en el imaginario colectivo.

La dinámica social del hiperconsumo atañe tanto a jóvenes como a maduros, aunque el tipo de objetos que anhelan unos u otros sea significativamente distinto. Hay quien siente necesidad de cambiar de coche cada año por más que el que tiene funciona suficientemente bien; solo cree que el vehículo no está a la altura de sus circunstancias. A otros les sucede lo mismo con el ordenador, el teléfono móvil, la bicicleta o la raqueta de tenis. Entretanto, esa dinámica alimenta a un mercado que crece exponencialmente, nutriendo a empresas fantásticamente rentables.

Tal afán de poseer y coleccionar las cosas a montones no es algo nuevo en la historia; es algo consustancial con la condición humana, siempre ha habido personas amantes de reunir desde insectos hasta coches, por ejemplo. Es una tendencia inscrita en la psique humana, tal como psicólogos

y psicoanalistas han mostrado, intentando explicarla a través de diversas maneras.

Lo que hace diferente a la situación actual es que en la sociedad de la abundancia, el exceso y el hiperconsumo, el derroche ha dejado de ser una práctica restringida a una selecta minoría para convertirse en un hábito cada vez más extendido, sobre todo en las civilizaciones del denominado Primer Mundo.

Todo el planeta se ha convertido en un gigantesco escaparate donde periódicamente se renueva lo expuesto. El consumo ha devenido una práctica cada vez más accesible; ni siquiera hace falta salir de casa para identificar el objeto del deseo y hacerse con él. El vendedor da cada día nuevas facilidades al comprador, no en vano, a fin de seducirlo, se ve obligado a competir en un marco más amplio.

Lo que cuenta es tener o, mejor aún, hacer saber a los demás que se tienen muchas cosas: bienes muebles e inmuebles, coches, privilegios o ropa. Tantas, que raramente se llega a disfrutar de ellas, puesto que no hay tiempo material ni disposición mental o física para gozar objetivamente de ellas. Hay veces en que ni siquiera se llega a



pagar completamente lo adeudado al adquirirlas; no importa: aportan un estatus social y económico, colocándonos en uno de los estratos superiores de la pirámide social. Los objetos cesan de ser un fin en sí mismos y se convierten en un medio para el exhibicionismo personal. Uno no se agencia aquello que le hace falta, sino lo que afianza su sentido de pertinencia.

Es el caso del coche que conducimos, pero también el de las gafas que usamos o de los zapatos que calzamos. Esta lógica de consumo provoca dos tipos de ansiedades: la de llegar a obtener el último objeto aparecido en el mercado y la de poder conservarlo sin pasar por la humillación de tenerlo que devolver. Ambas situaciones generan grandes malestares, pero la segunda, además, es motivo de vergüenza.

Es por esto que la sobriedad es un valor contracultural; porque se enfrenta a las referencias, modelos y estilos de vida vigentes en la cultura de masas. Y ser contracultural no es algo fácil: no es una moda que se pueda tomar y dejar ni una especie de exabrupto adolescente. Hay quien afirma con ligereza que la contracultura está muerta y enterrada,

convertida en un objeto de uso más dentro de la gran cultura consumista. De hecho, hay prendas de ropa que se anuncian como «contraculturales» para hacerse un nicho en el mercado. El rostro de los revolucionarios de hace poco ilustra camisetas que los turistas occidentales adquieren como recuerdo. La lógica consumista lo engulle todo, integrando la disidencia para sacarle provecho comercial.

Frente a esta visión tan apocalíptica de la contracultura, cabe considerarla como algo más que una moda o un movimiento reciclado. Como opción y expresión de la libertad, consecuencia visible del espíritu crítico y de la voluntad de no ser reducido a un mero fragmento social, subsistiendo siendo un ser singular. Somos hijos de una cultura, pero, a la vez, tenemos la capacidad de distanciarnos de ella, calibrando lo bueno o malo que alberga y ejerciendo una crítica lúcida.

No se trata de ser contracultural para llevar la contraria ni para suscitar la atención. No se trata de ponerse unos pantalones desgarrados para condenar el consumismo, cayendo al hacerlo en la propia liturgia lúgubre del mismo. De lo que se trata es de ser posibilista y de ver si realmente podemos edifi-

car una vida sobria, unas relaciones austeras con la naturaleza, una manera de vivir que rompa con los esquemas habituales de producción, publicidad y consumo en los que estamos inmersos.

La sobriedad es una virtud de moderación y control que nos permite discernir aquello que realmente nos hace falta para tener una vida sencilla y honrada. No está únicamente relacionada con el control del deseo de poseer, sino con todos los niveles de la existencia humana.

La utilización del lenguaje es indispensable en la vida del hombre. Al fin y al cabo, no es solo instrumento de comunicación y manera de expresar lo que se siente; es el auténtico motor de la vida intelectual y emocional: somos lenguaje. La sobriedad no concierne solamente a la administración y gestión de los bienes materiales, sino también al modo con que nos servimos del lenguaje, verbal y no verbal.

Desde la perspectiva lingüística, una persona sobria espera el momento oportuno para dar a conocer sus ideas a través de un lenguaje pulcro. Permite que los otros se expresen, no hace caso omiso de las necesidades comunicativas de los demás y

crea intervalos de silencio que propicien el diálogo. Porque lo cierto es que hay maneras de manifestarse que son bien groseras, cuando no pedantes o presuntuosas, donde el otro no tiene cabida alguna.

Una persona sobria no es una persona muda. Al contrario, es alguien que habla cuando es conveniente, evitando siempre la cháchara inane. Cuando hace uso de la palabra, intenta no herir a los demás, enunciando las cosas con sencillez y sin afectación; jamás es altisonante.

No hay que confundir la sobriedad con la pobreza. Alguien sobrio no es una persona mísera. La indigencia no suele ser una opción libre, obedece a una multiplicidad de factores. No obstante, también existe la pobreza como elección fundamental, aunque poco corriente en nuestro entorno; es una decisión propia de quienes movidos por razones espirituales desean liberarse de toda atadura, incluida la de los bienes materiales. En el mundo actual es un modo de vivir incomprensible, rayano en lo escandaloso.

En todas las tradiciones monásticas, tanto antiguas como modernas y para varones o féminas, la pobreza, junto con la castidad y la obediencia,

forma parte del compromiso, aquí y en Oriente. No debe extrañarnos que este valor sea un lugar común. La riqueza material y la debilidad por las posesiones alejan a la persona de aquello que tiene realmente un valor, de aquello que es lo esencial. Esta atracción por el objeto es en esencia una que-  
rrencia mostrenca, puesto que las cosas son efímeras, inmerecedoras de las pasiones que engendran.

El centro de la vida espiritual es la deidad, algo que no es un objeto sino la fuente de toda realidad, la invisible vida que alimenta a todos los seres y los fija en la existencia. Vivir espiritualmente es percibir que todo pasa y que la servidumbre a algo pasajero es absurda. Desde esta opción de vida, lo único perenne es aquello que no podemos percibir con la vista.

Así se contempla en todas las grandes tradiciones espirituales. Ni el Tao, ni Brahma, ni Buda son objetos. Los objetos son percederos y tarde o temprano quedan arrinconados en museos o desvanes, cuando no arrojados al vertedero. El centro de la vida espiritual es lo invisible y la pobreza no es un corolario sino un modo de llegar a disfrutar más plenamente de aquel, que lo traspasa todo.

Sin embargo, la sobriedad no consiste en escoger la pobreza como opción fundamental, no es despojarse de todo y arrostrar una indigencia material. Reside en tener lo que hace falta, aquello que es indispensable, y saber despojarse de lo que es excesivo, desmesurado u ornamental.

Una liberación así no resulta fácil, sobre todo dentro de un contexto en el que la persona es valorada por cuanto tiene, por aquello de lo que puede presumir ante sus congéneres. La persona sobria ha escapado del suplicio de ser un escaparate ambulante al que todos miran con envidia. Lo que convierte en sobrio a un individuo no es aquello que tiene sino la manera en que vive lo que tiene. Hay gente rica que vive sobriamente con muy poco y que no es avara. No exhiben lo que tienen y lo utilizan con sencillez: son personas desprendidas y generosas.

En cambio, existen personas pobres presas del anhelo de aparentar lo que no son; muestran lo poco que tienen y se emperifollan cuanto pueden, como si fueran abetos navideños, a fin de que los demás crean que son ricos. Esta pobreza no elegida es una fuente inagotable de resentimientos y envi-