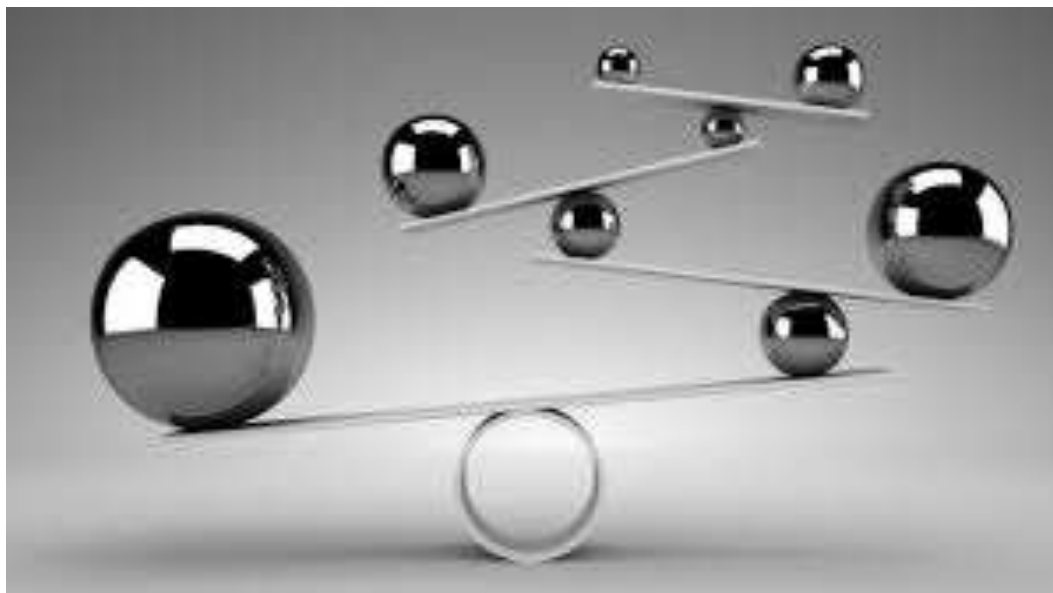


Moderación y exuberancia, donde está el balance

Alicia Ponte-Sucre

aiponte@gmail.com



<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https%3A%2F%2Fwww.gutierrez-rubi.es%2F2019%2F04%2F26%2Felogio-de-la-moderacion%2F&opi=89978449>

*“Mucha gente vive hoy en un estupor aburrido y falto de amor”,
“Pero el atribuir una enorme importancia a cada hora y cada minuto, la prisa como
el objetivo último de la vida es, sin duda, el enemigo más peligroso de la felicidad”.*

[Herman Hesse](#)

En esta cultura reciente fundamentada en ignorar límites, geográficos, corporales, familiares, sociales, de atención, vale la pena detenernos a pensar en la moderación.

El diccionario de la Real Academia de la Lengua define esta palabra, [moderación](#), como:

1. Acción y efecto de moderar. Nombre femenino con sinónimos como: mitigar, amortiguar, entre otros.
2. Cordura, sensatez, templanza en las palabras o acciones. Nombre femenino con sinónimos como: templanza, sobriedad, entre otros.

Con estas dos definiciones frente a mí, reflexiono si puedo vivir de forma sostenible y ética en una cultura del exceso, tal y como experimentamos en muchas oportunidades hoy en día. A donde sea que dirijamos la mirada, las exuberancias nos invaden. En lo que consumimos, en lo que abordamos, en lo que tenemos como rutina, en fin... Vivimos de forma continua en una ruptura de la frontera entre nuestras vidas y el mundo tóxico que nos rodea, desde múltiples puntos de vista, violando constantemente nuestros límites, tal y como lo define [Cheri Lucas](#).

La gran pregunta que me hago junto con ella entonces es: ¿hacia dónde vamos? ¿Estamos construyendo un mundo más justo, sabio y humano? ¿O simplemente uno más eficiente, acelerado y fragmentado, donde el ruido sustituye al diálogo y el progreso técnico no va de la mano con el crecimiento ético?

Los sistemas instaurados por el hombre, gracias a su creatividad y sapiencia se basan en la velocidad y el crecimiento, para un mejor confort humano, pero las tecnologías actuales nos mantienen atrapados en el momento presente, en un ciclo de consumo continuo. Sin embargo, el reloj de la tierra funciona a otra velocidad, más amable y pausada. Con una escala temporal amplia, que, si asumimos, podría ayudarnos a combatir la miopía, *definida como una afección común de la visión en la que los objetos cercanos se ven claros, pero los objetos lejanos se ven borrosos*, o más coloquialmente, *el cortoplacismo*, que impulsa muchas de las crisis actuales.

En el tiempo de nuestra existencia, vivimos en una constante lección de límites. Pensemos en hace cuánto tiempo ocurrieron diferentes eventos evolutivos, históricos, geográficos, técnicos... o, por ejemplo, cuando y cuánto tiempo duraron fenómenos como las extinciones masivas del pasado, o cuántos siglos transcurrieron hasta recuperarnos de ellas. [La sabiduría que albergan las rocas antiguas](#), la naturaleza, el espacio, nos instan a escuchar a la Tierra y aceptar sus límites en lugar de manipularlos.

Nosotros, los humanos, estamos convencidos de estar en la cima de la cadena (alimentaria, tecnológica, evolutiva...). Pero la realidad es que la gobernanza está en otra parte, regida por lo minúsculo, hecho que las pandemias se encargan de recordarnos cada cierto tiempo.

Vivimos en una era donde la velocidad y la eficiencia son sobrecogedoras, con un impulso de optimización que adquiere cada vez mayor rapidez. Simplemente volvamos la mirada a los siglos anteriores y nos convenceremos de ello. Esta velocidad se ha intensificado a partir del siglo XIX debido a la celeridad con la que avanza el progreso.

[Las tecnologías actuales intensifican la presión por el rendimiento](#), forzando nuestra atención más allá de los límites razonables. Por ello me pregunto: ¿Tenemos la voluntad de escapar de las fuentes algorítmicas y la vigilancia constante ejercida por la tecnología actual? ¿Es correcto introducir la moderación en nuestras vidas y dejar de optimizar? ¿Podemos de nuevo conovernos con la necesidad de renacimiento reflexivo? ¿Es posible reducir nuestras perspectivas (generalmente impuestas por el entorno) a fin de vivir más pausada y profundamente? ¿Aprender a construir un mundo próximo donde la relación más que la batalla establezca los paradigmas?

Lo que está claro es que el colapso y la resiliencia, aunque opuestos, susurran la misma verdad: la tierra es finita y nosotros junto con la tierra somos finitos. Por ello mi reflexión me lleva a pensar en la necesidad de detenerme. Establecer una conexión genuina con el entorno, siempre pensando en aquella escena de la película [Avatar](#), en la cual en una luna (Pandora) de un planeta similar a Júpiter (Polifemo), habitada por una especie humanoide llamada na'vi, con la que los humanos se encuentran en

conflicto debido a que uno de sus clanes está asentado alrededor de un gigantesco árbol que cubre una inmensa veta de un mineral muy cotizado y que supondría la solución a los problemas energéticos de la Tierra, ambos protagonistas, Jake el científico y Neytiri, la nativa se ven a los ojos, y se RECONOCEN, detienen su desplazamiento infinito e interactúan desde lo profundo de sus seres interiores, reiterando que los límites no son realmente restricciones, son consejeros que guían nuestra interacción con el mundo interno, externo, lejano, cercano. Que nos permite existir y ser autónomos.

Y es aquí donde introduzco el término [moderación](#), como principio de vida y reproduzco algunas frases en torno a su [significado](#).

En la [Antigua Grecia](#), el [templo de Apolo](#) en [Delfos](#) llevaba la inscripción *Μὲν ἄγαν* (μηδὲν ἄγαν) - "Nada en exceso". Hacer algo "con moderación" no hacerlo en exceso. Múltiples ejemplos que nos ilustran esto:

Desde la época [presocrática](#), pasando por los corpus [hipocrático](#) y [galénico](#), o en los escritos de filósofos [estoicos](#) como [Epicteto](#) y [Séneca](#), la salud era el resultado de la "moderación" en el ejercicio, el estudio y la dieta.

En el [cristianismo](#), ser moderado es la postura que permite beber [bebidas alcohólicas](#) con moderación, la [embriaguez](#) está prohibida.

En el [Libro de la Sabiduría](#), la moderación figura entre las mayores virtudes.

[Wasat](#), o *wasatīya* (en [árabe](#): وسطية) es la palabra árabe que adopta el significado de medio, centrado, equilibrado, moderado. Forma de vida justamente balanceada, que evita los extremos y experimenta las cosas con moderación.

[Maimónides](#), filósofo judío muy influido por el pensamiento islámico y [aristotélico](#), planteó la moderación como un ideal dentro del judaísmo.

En la filosofía y la religión [taoístas](#) chinas, la moderación se considera un elemento clave del desarrollo personal y es una de las tres joyas del pensamiento taoísta.

La moderación permite pensar en [medida](#) y [prudencia](#), y también, en [humildad](#). Un sinónimo de ella, la [Templanza](#) o *σωφροσύνη*. Un antónimo el [exceso](#), [desmesura](#), [soberbia](#) o el [orgullo](#). En el [Don Quijote](#) nuestro caballero andante le recomendaba a su escudero: *Llaneza*, [Sancho](#), *que toda afectación es mala*.

La moderación se vincula a [sobriedad](#), [estabilidad](#) en las [costumbres](#), vida cotidiana y [familia](#), [honestidad](#).

[Robinson Crusoe](#), [David Copperfield](#), [Oliver Twist](#), [Los Miserables](#), son ejemplos de novelas que desarrollan el concepto de moderación. Dominar el temperamento, manejar el poder sin abusarlo y ejercer fuerza sin imponerse, cualidades de grandeza que nos hace más justos.

Como bien dice [Ligia Bonetti](#), la moderación no es solo una virtud clásica ni una recomendación moral que suena bien en teoría. Es, ante todo, una técnica práctica y útil para disfrutar la vida sin convertirnos en víctimas de nuestros propios excesos.

En una época donde todo nos invita a ir más rápido, a querer más y consumir sin medida, la capacidad de detenernos, regularnos y elegir con intención se convierte en un acto de inteligencia emocional y de autocuidado.

El balance como lenguaje natural de bienestar. Comprender que la libertad verdadera nace del control propio, del dominio personal.

Incluso debemos decir que, llevada al extremo, la moderación puede resultar difícil no sólo de aceptar, sino también de comprender y poner en práctica, y de no hacerla recursiva, es decir, moderar cuánto modera (no preocuparse demasiado por moderarlo todo).

Un postre no hace daño, pero, la búsqueda compulsiva de gratificación sí. Ejercitarse fortalece, pero excederse rompe. El trabajo, es motor de progreso, puede convertirse en una prisión si no le ponemos límites.

La moderación debería enseñarse a los niños como un arte, el de elegir de forma consciente y de disfrutar sin destruirse. La moderación enseña el valor del balance de nuestros impulsos durante nuestra vida, sin limitarnos, nos permite disfrutar sin que el costo sea exuberante. Ser moderado es, paradójicamente, un acto auténtico de libertad que nos permite pensar y reflexionar antes de actuar.

En un ensayo de Herman Hesse denominado “Los pequeños placeres de la vida” el escritor termina así:

Sólo pruébalo una vez —un árbol, o al menos una porción considerable de cielo, que puede verse desde cualquier lugar. Ni siquiera tiene que ser un cielo azul; de alguna u otra manera la luz del Sol siempre se hace sentir. Acostúmbrate a ver un momento el cielo cada mañana, y de pronto serás consciente del aire que te rodea, el olor de la frescura de la mañana que se te concede entre el sueño y el trabajo. Encontrarás todos los días que el tejado de cada casa tiene su propia apariencia y su propia luz. Pon atención y pasarás el resto del día con una satisfacción reminiscente y un sentimiento de coexistencia con la naturaleza. Gradualmente y sin esfuerzo, el ojo se entrena a sí mismo para poder transmitir numerosos y pequeños placeres, a contemplar la naturaleza y las calles de la ciudad, a apreciar la inagotable diversión de la vida cotidiana. Esto es, para el ojo entrenado artísticamente, solamente el inicio del viaje; lo principal es el comienzo, el acto de abrir los ojos.

Sobre la autora:

Alicia Ponte-Sucre es Profesora titular jubilada e investigadora, coordinadora del Laboratorio de Fisiología Molecular, Cátedra de Fisiología, Instituto de Medicina Experimental (IME), Escuela de Medicina Luis Razetti, Facultad de Medicina de la Universidad Central de Venezuela (UCV), e investigadora visitante en la Universidad de Würzburg, Alemania (en alemán, Julius-Maximilians-Universität Würzburg). Es Individuo de Número de la Academia de Ciencias Físicas, Matemáticas y Naturales. Profesor del Postgrado de Ciencias Fisiológicas y Farmacología, UCV. Miembro fundador y vicepresidenta de la Junta Directiva de la Fundación Universitaria Fundadiagnóstica. Sus investigaciones se centran en los mecanismos moleculares asociados al desarrollo de resistencia a drogas y descripción de nuevos fármacos en parásitos unicelulares así como en el estudio del concepto de

asintomáticos en enfermedades causadas por parásitos unicelulares. Mantiene relaciones internacionales con Alemania y Gran Bretaña, y países de América Latina. Es, además, Ex-presidenta de la Junta Directiva y Ex-coordinadora del Consejo Consultivo de la Asociación Cultural Humboldt, Caracas Venezuela.
aiponte@gmail.com

Palabras claves: moderación, exuberancia, balance, cordura.

Resumen En este trabajo, la Dra. Ponte-Sucre nos plantea la moderación y la exuberancia como extremos opuestos de una vida balanceada.