

para las personas y para las sociedades. Aunque necesitan equilibrio, porque no son lo más importante de una persona.

La templanza o la moderación no es una llamada a ser poca cosa, sino a concentrar y repartir bien las fuerzas para disfrutar de todo lo grande y poder prestar un buen servicio.

También hace falta moderación en el amor y estima de sí mismo. Se llama «autoestima». Crece al obrar con eficacia y al lograr el aprecio de los demás.

La templanza y el amor al prójimo

No es que los placeres sean pecado. Es que vivir pendiente de los propios gustos desordena la existencia, genera un egoísmo empobrecedor y hace nuestra vida inútil para los demás.

Una persona que pone el amor propio por encima del amor a Dios y el amor a los demás, padece una enfermedad espiritual.

Pero no se puede amar bien a Dios y al prójimo si uno no ha aprendido a prescindir en algo de los propios gustos. En particular, no puede haber verdadero amor matrimonial o familiar. Esta entrega puede parecer una pérdida, pero es el único modo de lograr el amor humano. Por eso la templanza no es sólo cuestión de ascetismo, es también cuestión de amor, a Dios y a los demás.

Los cristianos sabemos que esa vocación humana al amor y a la entrega es lo más esencial de la persona. Y que se combina y necesita del otro amor, que es el amor a Dios.

Fuente: J.L. Lorda, *Virtudes*.

**La excesiva
contemplación de las
propias excelencias
crea un
desproporcionado amor
e interés por sí mismo
que nos impide prestar
atención a las
necesidades de los
demás**

**A veces, nos quejamos de
que padecemos una grave
crisis de amor. Esto se
produce porque estamos
menos capacitados para
amar. Aguantamos peor
las dificultades de la vida
y las molestias o cesiones
que son necesarias en la
convivencia. Y esto se
debe, fundamentalmente,
a que somos más
egoístas, resultado de
una mentalidad
consumista**

¿Es que no son buenos los placeres?

Sobre la templanza



Colección +breve
Más títulos en masclaro.org/+breve



A comienzos del siglo XXI, somos muy naturalistas, mucho más que los clásicos griegos y romanos; y tendemos a decir: ¿Pero no es estúpido dejarse llevar por los deseos? ¿Es que no son buenos los placeres?

Moderar, suavizar, armonizar

La respuesta a esta pregunta viene dada en el mismo nombre de templanza. Templanza significa moderar, suavizar, armonizar. Es decir poner en los deseos de placeres y gustos la medida de la razón. Y, en concreto, evitar los excesos.

Una persona que no sabe medirse y ser razonable en la comida, en la bebida, en el sexo, o en cualquier otro gusto, se hace daño a sí misma; se acostumbra a no controlarse; acaba disminuyendo o incluso perdiendo su libertad, y suele acabar con dificultades importantes en la vida social.

Aprender a frenar

El que no aprende a poner freno a sus impulsos interiores, sobre todo a los impulsos del placer corporal, pierde su libertad. Es verdad que hay impulsos nobles y grandes, como todos los que nacen de los verdaderos amores. Pero incluso estos necesitan la medida de la razón. Y si esto es necesario para los impulsos más nobles, no digamos para los más vulgares.

La templanza consiste en aprender a controlar los impulsos que nos llevan a darnos satisfacciones. Aprender a ponerles medida, su momento y su sitio. Hay que estimular el gusto por las grandes cosas para no quedarse sólo en las más viscerales.

La templanza es la conquista de la libertad interior, la conquista del dominio de sí, también la conquista de la paz interior. No podemos dejarnos llevar por cualquier cosa y en cualquier momento. Es la razón la que nos dice cuándo, cómo y cuánto

Quizá los jóvenes no saben y, sobre todo, no sienten la necesidad de moderarse. Mas bien sienten lo contrario. Si uno no aprende a moderarse, la vida se estropea muy pronto. La templanza es un hábito que hace el comportamiento libre y razonable; y protege la salud física y mental

Pasar con menos

Se llama ascetismo al ejercicio de controlar los impulsos inferiores. Este mensaje resulta bastante desconcertante en una cultura como la nuestra, donde, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos, la publicidad nos insiste en la necesidad de buscar gustos y darse satisfacciones.

No hace falta comer tanto, ni beber tanto, ni darse tantos caprichos. Si se puede pasar con menos, es mejor. Si no, la vida se consume en cosas que, en realidad, no son las más importantes.

Las aficiones y los gustos

Es una victoria aprender a tener sentido de la medida; una parte substancial de la educación; y un fruto de la experiencia y el esfuerzo personal.

De entrada se pueden distinguir dos grandes áreas para moderar.

1. En primer lugar están los impulsos instintivos y más elementales.
 - Se llama sobriedad al hábito de moderarse en la comida y la bebida.
 - Castidad es el hábito de poner orden y medida en el impulso sexual.
 - Se llama austeridad al hábito de pasar con poco.
2. La otra área son las aficiones y gustos adquiridos. Es muy bueno tener aficiones y gustos. Pero todo lo que da gusto tiende a reforzarse y necesita control: lectura, coleccionismo, juegos y diversiones, deportes, compras, Internet.

Las ambiciones, el dinero y el amor de sí mismo

Hay un interés legítimo de lograr el triunfo personal, de conseguir un gran patrimonio y de alcanzar prestigio. Son estímulos positivos

Lo decía Séneca: «Si quieres hacer a un hombre feliz, no le satisfagas sus caprichos, sino quítaselos»

Desde fuera, se puede animar, aconsejar y sobre todo dar ejemplo, pero cada uno tiene que lograr ese autocontrol por sí mismo. Sirve de poco imponerlo desde fuera. No hay otra fórmula para entrenarse que hacerlo