

*El esfuerzo de llevar una vida sobria ve su recompensa en tener más facilidad para orientar su energía hacia el bien*

### ***La primera víctima de la destemplanza es la propia libertad (Séneca)***

*La templanza es un término desvirtuado en el uso coloquial. El placer a cualquier precio es su alternativa. La pugna entre estoicos y epicúreos duró siglos. El cristianismo rompió esa dicotomía al valorar el placer legítimo. **Chesterton**, explicando los motivos por los que se hizo católico, daba dos: uno era que en la confesión tenía la certeza de haber recibido el perdón de sus pecados y el otro que ser católico es compatible con tomarse una cerveza. Sin duda eran más, pero el puritanismo no representa al cristiano, ni estoicismo equivale a templanza. La palabra a la que hay que asociar ese término es moderación. Se define así: “virtud que modera la atracción de los placeres y procura el equilibrio en el uso de los bienes”.*

El exceso en el uso de bienes, como la comida o la bebida, es perjudicial. La pregunta que algunos se hacen es ¿por qué moderar lo agradable? Un niño, sin la mirada de sus padres, se tomaría todas las golosinas a su alcance. En unos temas se entiende mejor que en otros, pero no olvidemos el fin que buscamos, ser dueños de nuestros actos para hacer un uso libre de nuestros actos. Algunas personas están atadas a la ludopatía, al alcohol, etc. Alguno piensa que él no; bastaría pedirles abstenerse un mes de esa actividad y quizá descubran que les cuesta más de lo que pensaban. Todo drogadicto ha pasado por una fase en la que repite: *tranquilo, que controlo*.

Llevar una vida sobria pudiendo llevarla de otra forma no siempre es fácil de asimilar. Vivimos en una sociedad hedonista en la que el placer es la meta de algunas vidas; el límite que se acepta es la salud, lo que ha servido en campañas para dejar el uso del tabaco o no iniciarse en él. Pero no siempre la sociedad pone tantos medios, o valora de igual unas u otras dependencias.

Todos hemos visto situaciones en las que se aprecia el resultado de la falta de moderación; algunas fiestas son tristemente famosas porque en esos días la calle es un *gran carnaval*; su postura es que con tal de no agredir hagas lo que quieras. Son frecuentes las quejas de vecinos en zonas donde los festejos duran día y noche. Lo deseable sería participar de actividades festivas en un entorno amable, sin salidas de tono, etc. Irse fuera durante las fiestas es triste, pero es una respuesta si no se pueden modificar las cosas y está en juego el bien de los hijos. Es perder el derecho a disfrutar de las fiestas y que sea compatible con pasear con niños por la ciudad, etc. Si hubiera que elegir, es preferible perderse unas fiestas que correr el riesgo de

perder a un hijo.

### **Sentido positivo de la templanza**

Las metas valiosas suponen esfuerzo, a veces arduo. Es más fácil renunciar que ser constantes para conseguir una meta. La motivación y la preparación previa en el dominio de sí, son una ayuda para algunos retos, como subir montes de cinco mil metros. Se precisa intentar una y otra vez llegar a pasos intermedios que facilitan llegar a la cumbre. Pero es en la vida diaria en donde debemos aplicar lo aquí dicho; ser heroico una vez no es difícil, lo es serlo de forma habitual, aunque sea sin brillo. Elevar el nivel de frustración evita hundirse ante dificultades poco relevantes. Evitar a toda costa que los hijos vivan dificultades ordinarias, lleva a algunos padres a suplirles en tareas que debieran afrontar ellos; es tenerlos en una burbuja. Al salir al aire libre, no tendrán la capacidad de respuesta necesaria para vivir.

### **La libertad interior y la capacidad de amar**

Dice el Dr. **Trigo** que la templanza modera la inclinación al placer sensible. Si la voluntad está gobernada por la razón es posible que no sea esclava del placer; si lo logra, podrá *amar libremente* actuando con *libertad interior*. Las tendencias que la templanza debe dominar están en la naturaleza, son fuertes y capaces de perturbar. La pasión puede hacer ver rectos los caminos torcidos dada la debilidad del ser humano; más si se tienen conductas que alimentan las pasiones menos nobles del ser humano.

La templanza, con el gobierno inteligente de la fuerza interna, suaviza la *tensión interior* entre el apetito y lo señalado por la razón. Esta armonía hace posible el *dominio de sí* y con él ganar en libertad para actuar mejor. Afirma el Dr. Trigo: *las energías de la persona se encauzan, potencian y secundan la acción libre dirigida por la razón, comprometiendo en ella a la persona entera, en cuerpo y alma. Las fuerzas de la pasión se ponen, entonces, al servicio del amor, de la propia perfección y de la construcción de la sociedad.*

Las pasiones en sí mismas no son ni buenas ni malas. Son impulsos exentos en su raíz de bondad o malicia. Solo reciben calificación moral en la medida en que dependen de la razón y de la voluntad. Por eso cuando nos hemos referido en un contexto negativo a ellas, cuando se desbocan y hacen difícil realizar el bien.

### **Manifestaciones de la falta de templanza**

Todos podemos volvernos esclavos de las pasiones. *Sólo la persona que*

*es dueña de sí y domina sus pasiones puede darse a los otros.* Quien no lo es, tiende a usar a los demás; las faltas de señorío que acaban en actos externos suelen ser *injustas*. En el caso de la castidad, se aprecia en los abusos sexuales, adulterios, o el uso para el placer de personas que viven en situación de semi-esclavitud. Una sociedad que fomenta el hedonismo, por tener deteriorada la escala de valores, o estar inmersa en el hedonismo, verá cómo las conductas desbordan el cauce de la convivencia y generan problemas. No es lógico alimentar el hedonismo y pedir el uso responsable de las pasiones; como mínimo, es desconocer la naturaleza.

El esfuerzo de llevar una vida sobria ve su recompensa en tener más facilidad para orientar su energía hacia el bien. Decía **san Josemaría** que: *la templanza cría al alma sobria, modesta, comprensiva; le facilita un natural recato que es siempre atractivo, porque se nota en la conducta el señorío de la inteligencia. La templanza no supone limitación, sino grandeza. Hay mucha más privación en la destemplanza, en la que el corazón abdica de sí mismo, para servir al primero que le presente el pobre sonido de unos cencerros de lata.*

Para que los jóvenes entiendan este estilo de vida necesitan verlo en sus padres y educadores. Intentar ahorrarse esfuerzos es lógico, pero es mejor no dejarse engañar por aparentes atajos que no conducen a la meta. Es probable que hayas leído este relato, pero vale la pena hacerlo de nuevo: *un rey recibió como obsequio dos pichones de halcón y los entregó a su cetrero para que los entrenara. Pasados unos meses, éste le dijo que un halcón ya estaba entrenado, pero el otro no; no sabía que le pasaba, pero no se había movido de la rama desde que llegó. Desde la ventana de su habitación el rey veía al pájaro inmóvil. Pidió a las personas del palacio ayuda para resolver esta cuestión; al día siguiente vio a ese halcón volar. Hizo llamar a quien lo había logrado y le dijo: ¿Cómo hiciste volar al halcón? El campesino dijo: corté la rama en la que estaba y el pájaro empezó a volar.*

A los adultos nos tiembla la mano al cortar la rama si debemos hacerlo. Si pensamos que hemos puesto los medios, que está en condiciones de hacerlo él, etc., es posible que se debamos hacerlo para que el interesado se esfuerce en lograr las metas. Hay medios publicitarios que ofrecen logros sin esfuerzo, como si bastara el deseo para obtenerlos sin poner los medios. La técnica facilita las tareas, pero no siempre evita el esfuerzo; a veces será el requerido para el sustento diario.

Es importante no dejarse engañar por reclamos que presentan una vida fácil y sin esfuerzo. Hay padres y madres que se tienen que hacer violencia a sí mismos para exigir, pero lo hacen por sus hijos. Hay

tres frases que se citan como proverbios chinos; sean o no así, son aplicables a cualquiera. Dicen: *si te caes siete veces, levántate ocho*. Otro: *las grandes almas tienen voluntades; las débiles tan solo deseos*. Piensa esta frase: *el corazón es un niño: espera lo que desea*. Entre desear y proponerse hay gran diferencia. Lo importante requiere ambas cosas.

### **Algunas consecuencias**

Hay ambientes hedonistas; no es raro que se respire esa atmósfera en lugares de estudio, colegios, institutos, etc., con protestas de que se les hace estudiar mucho, etc. Como es lógico, las quejas razonables se deben atender y evitar las causas que las provocan. La templanza no sólo facilita hacer cosas valiosas, sino ser valioso, que es mejor. Al controlar la atracción de lo apetecible, permite valorar lo más elevado del hombre; que la razón y la voluntad gobiernen su vida. Si algo ata la voluntad, este es menos dueño de sus actos.

Es preciso convencerse, y hacerlo ver a los hijos o alumnos, que el ser humano depende de los hábitos que adquiere. Los hábitos buenos facilitan conductas nobles, los vicios le perjudican. Pero los hábitos se ganan y se pierden, de ahí que no es razonable ni acomodarse ni perder la esperanza. Un alumno puede pensar que no necesita estudiar porque los exámenes quedan lejos; cuando llegue el momento, piensa, estudiaré; al llegar, la realidad es que no lo hace, porque ha perdido la capacidad para concentrarse en el estudio.

Se ve en el deporte; sin entrenamiento no se rinde; el jugador que no entrena por pereza pierde la forma física. Si alguien piensa que el deportista entrena porque disfruta, se dará cuenta del esfuerzo que supone correr un día de lluvia y frío. Hay otro aspecto que conviene añadir; hace referencia a los demás. La templanza abre el corazón a la generosidad, facilita la amistad; el amor auténtico es un don de sí, no un sentimiento de agrado, aunque éste acompañe en ocasiones.

### **Cultivar la generosidad**

Para vivir la generosidad hay que dominar el capricho; de lo contrario, solo ayudaremos si nos apetece, o si lo pasemos bien al hacerlo. Un joven encerrado en su habitación, rodeado de aparatos y aislado de los demás -familia, amigos-, es una muestra de la soledad a la que se puede llegar por anteponer el capricho, las cosas, a las personas. No podemos pretender que los demás salgan cuando nosotros queremos, que estén disponibles cuando lo digamos. La amistad y el trato social, exigen el esfuerzo de pensar en los demás; no se puede querer a otros sin privarse de algunos gustos.

Los hijos valoran la amistad, sobre todo en la adolescencia y juventud; ese campo es una referencia para mostrar el valor de la templanza. Tener amigos significa renunciar a alguna apetencia: cuesta salir si llueve, prestar cosas, etc. Quien se empeña en que se haga siempre lo que él quiere, perderá los amigos. Parte del malhumor de algunos jóvenes es consecuencia de verse con poca voluntad, aunque lo oculten bajo un enfado, que es reflejo de su malestar interior y que deriva una baja autoestima.

Por el contrario, el dominio de sí alegra la vida, da seguridad en uno mismo y va unido a una meta educativa valiosa: *hacer amable la virtud*. La alegría es fruto de hacer el bien y del aprecio noble de los demás. De ahí que la virtud sea siempre alegre. Aunque cuesta, el resultado es grato. La tristeza es fruto de egoísmo y la alegría de la generosidad. **Julio de la Vega [dedicó un libro a la templanza](#)**. Supone ir contracorriente, dice, pero se necesita para lograr otras virtudes. Quien no está dispuesto a renuncias, pierde capacidad para actuar y llega a la parálisis para el bien por faltarle fuerza para metas valiosas.

### **El atractivo del desprendimiento**

Un relato que muestra ese atractivo. Dice así: *un peregrino encontró una joya y la guardó en su zurrón. Un día, coincidió con otro viajero y al abrir su bolso para compartir las provisiones, este al ver la joya se la pidió; el peregrino se la dio. El viajero le dio las gracias y marchó gozoso con aquel regalo inesperado. Sin embargo, unos días después volvió en busca del peregrino; al encontrarlo, le devolvió la joya y le dijo: te pido que me enseñes algo más valioso, lo que te permitió dármela*. Parece ingenuo el relato, pero el desprendimiento de los bienes materiales tiene atractivo.

Basta recordar, por contraste, la sorpresa de los indígenas de América al ver el empeño de los españoles por conseguir joyas. Da pena leer el relato de la *noche triste*, cuando los soldados de **Hernán Cortés** abandonaron México, aunque luego la reconquisten. Para salir por la laguna que rodeaba la ciudad, tenían que ir por pasillos estrechos de madera. Era de noche y varios soldados cargaron con joyas que guardaban; algunos al caerse del pasillo al agua se hundían por el peso de las joyas. Que alguno se ahogara por llevar armadura entra dentro de lo esperado, pero morir por avaricia es triste.

### **Consecuencias positivas**

Hemos visto varias y todos somos conscientes de haber roto algún hilo que nos ataba a algo que nos impedía volar; puede ser dejar el tabaco, o reconocer que no éramos capaces de prescindir de un programa de

televisión o de un videojuego, etc. La casuística es amplia y grave si nos referimos a adicciones severas, como el consumo de drogas, el alcoholismo o la ludopatía. No es motivo de orgullo, y menos de alardear, haber roto algún hilo o cadena.

Una idea facilita la humildad: saberse vulnerables. Quien es consciente de que si retoma el hábito que le ató en el pasado, volvería a estar sujeto a esa cadena, es cauto y se sitúa lejos de la línea roja que indica el peligro. *Solo una vez* es engañarse y ponerse en riesgo. *Nunca más* es la forma de evitar recaer; dentro de las tendencias generales, cada uno conoce sus puntos débiles. El amor a otras personas ayuda para luchar; no defraudar a quienes nos quieren o las que debemos atención por justicia, es una razón para esforzarse. Más de un padre ha dejado el tabaco porque se lo ha pedido un hijo. En la película aconsejada se aprecia la privación que asume la población para salvaguardar la libertad. Unas preguntas personales nos pueden ayudar a concretar:

### **Piensa y contesta:**

1. ¿Hay algún capricho del que no puedo prescindir?  
Sí / No
2. ¿Estoy luchando por ganar en libertad interior?  
Sí / No
3. ¿Tengo claros cuales son mis puntos vulnerables?  
Sí / No
4. ¿Saberme débil me lleva a tomar precauciones?  
Sí / No
5. ¿Me ayuda a luchar saber que así amo más y mejor? Sí / No

Se aconsejan un libro y una película para percibir mejor la realidad de lo dicho en los dos capítulos dedicados a la templanza como ayuda para la libertad.

### **Para leer:**

Burggraf, Jutta: [Educación en la sobriedad en nuestra sociedad consumista](#).

### **Para ver:**

[Dunkerque](#). 2017. Dirigida por Christopher Nolan.

**Rafael Lacorte Tierz y José Manuel Mañú Noain**