

## LA TEMPLANZA NO HA PASADO DE MODA

Jorge Yarce

*La templanza implica el disfrute moderado, acorde con la razón y con los fines humanos, de los placeres sensibles. Por extensión, se puede aplicar al uso de todo aquello que se tiene o posee. Está en estrecha relación con la austeridad de vida.*

Este valor adquiere una importancia sobresaliente en una sociedad en la que hay, por una parte, un constante bombardeo de sensualidad por todos los medios: cine, radio, televisión, Internet, publicidad y en todas partes. En las calles, en los parques, en los kioscos de las esquinas, en el modo de vestir, en la música, etc. Hay un erotismo que parece estar en el ambiente como las bacterias o los virus.

La explotación descarada de la sensualidad y de la sexualidad se hace en todas las formas posibles, de modo que la persona no tiene prácticamente tranquilidad a ese respecto. Y por otra parte, el consumismo es agresivo: todo incita a gastar y el modelo de vida está vinculado al éxito económico y al disfrute de una posición que implica poseer determinadas cosas que son sinónimo de status y de imagen.

El erotismo y la sensualidad desbordada comprometen la libertad humana, la limitan. La exaltación de los sentidos aniquila muchas fuerzas, debilita la voluntad y el cultivo de los valores espirituales. Dicho en frase de Thibon *“El culto al cuerpo entraña un desprecio del alma”*. En cambio, con el dominio de las pasiones, el hombre purifica su libertad, la fortalece, la hace capaz de renunciar a muchas cosas incluso lícitas, para convertirlas en fuente de de virtud.

### Equilibrio sentidos y razón

La templanza ayuda a mantener un equilibrio entre lo que le reclaman los sentidos –el cuerpo en general– y lo que le exige la razón. Una cosa es la alta estima por lo corporal y otra la entrega a las exigencias del cuerpo, lo cual lleva a un descuido de los aspectos espirituales del ser humano que son los que gobiernan la conducta. Es posible caer en una serie de dependencias de las cuales resulta

difícil escapar dado el martilleo constante que hay en el ambiente.

Si no hay armonía entre lo corporal y lo espiritual la sensualidad se convierte en una cadena que esclaviza a la persona. Y se experimenta con ella lo que ocurre cuando jugamos con fuego, que nos marca en forma de búsqueda incesante de experiencias del mismo tipo. Aparecen la angustia y la ansiedad, los desajustes de la personalidad, de uno u otro tamaño psicológico. Los sentidos humanos no se contentan con una medida razonable. Siempre quieren más. Por eso, por ejemplo, el hombre es el ser que come más de lo necesario.

Los medios de comunicación han contribuido a que la gente baje la guardia en el terreno de la templanza al proclamar con sus contenidos el ejercicio de la sexualidad sin ninguna limitación y sin valoración moral. Los medios muchas veces justifican conductas patológicas y éticamente erróneas. Además de exaltar el consumismo, la vida fácil, el lujo, al paso que desacreditan la moderación, el desprendimiento y el sacrificio.

Dondequiera que se proclama el bienestar material como único fin personal, allí se va observando la decadencia moral de las costumbres. Los efectos sobre la dignidad del amor y el matrimonio, la integridad de la familia y la moralidad de las costumbres son evidentes.

Hace siglos lo describía S. Pablo en su Carta a los Romanos, en el comienzo de la era cristiana, con palabras que adquieren hoy enorme vigencia *“...se entontecieron en sus razonamientos, viniendo a oscurecerse su insensato corazón... Por esto los entregó a Dios a los deseos de su corazón, a la impureza, con que deshonran sus propios cuerpos, pues trocaron la verdad de Dios por la mentira y adoraron y sirvieron a la criatura en lugar del Creador”*

En el origen hay un rechazo de la dignidad humana y de las leyes naturales que la rigen. Ahí está presente también la soberbia y el amor propio que pueden llevarnos a no escoger el camino de la virtud por temor al

## La templanza no ha pasado de moda-2

qué dirán o a las críticas que nos hagan por defender unos valores morales o simplemente por tener unas convicciones sobre cómo manejar la propia vida sin dejarse arrastrar por lo que hacen los demás.

### Hay que luchar contra corriente.

El ambiente ejerce una fuerza muy grande sobre las personas, sin duda. Pero también es cierto que la educación en el hogar, especialmente el ejemplo de los padres en este terreno, como en otros, es decisivo. Es muy fácil descargar la responsabilidad en el ambiente, en los medios o en la educación. Lo primero que hay que pensar para lograr una vivencia de la templanza es en el estilo de vida de los padres y de todos los que tenemos que ver con sus hijos. En la familia se aprende antes que en ningún otro lado lo que es una vida con templanza, lo que es la austeridad, lo que es la calidad de vida.

Moderar las pasiones es propio de una afectividad equilibrada, que logra la armonía y madura efectivamente a través del esfuerzo, de la coherencia de vida, de una autoestima y de unas motivaciones que nos llevan a respetar nuestro cuerpo, a no caer en excesos en la comida, en la bebida, en el uso de las cosas materiales, a fortalecer la voluntad, a esforzarnos en superar el consumismo, utilizando el dinero y las cosas como medio no como fines. En el fondo a demostrar con hechos que lo más importante es que *seamos*, no que *tengamos*, o sea revisar nuestras motivaciones, nuestro sentido de la vida, del estudio o trabajo, de la amistad, de las relaciones sociales.

Sólo con los valores espirituales se puede construir una vida equilibrada, sin excesos que perjudiquen su desarrollo normal, especialmente en un mundo que es una especie de "imperio de lo efímero" (Lipovestky), en el que la televisión o la Internet reemplazan el diálogo, el goce de la amistad, la contemplación de la naturaleza, el deporte, la vida en el campo, la convivencia familiar, la auténtica vida social.

*"Hombre moderado es el que es dueño de sí mismo. Aquel en que las pasiones no consiguen la superioridad sobre la razón, ni sobre la voluntad, ni tampoco sobre el corazón. La templanza es indispensable para*

*el hombre sea plenamente hombre. Ser hombre significa respetar la dignidad propia y, por ello, entre otras cosas, dejarse guiar por la virtud de la templanza" (Juan Pablo II).*

Entre otras cosas este valor implica, en la práctica:

1. Hacer todo con medida, disfrutando de las cosas con naturalidad, sin exageraciones.
2. El cuerpo, lo sentidos y la sexualidad son un don de Dios para hay que mirarlos siempre dentro de las reglas que le impuso Dios al hombre.
3. No dejarse arrastrar por las modas y por lo que hacen los demás, evitando la comodidad excesiva, ni dejarse arrastrar por el afán de consumir.
4. Por tener más no se es más. De ahí la conveniencia del desprendimiento de los bienes corporales y materiales.
5. Tener lo necesario y "*contentarse con lo que basta para pasar la vida sobria y templadamente*" (J. Escrivá).
6. Saberse privar voluntariamente de ciertos placeres de los sentidos para fortalecer la voluntad

Los padres en el hogar ayudan a los hijos desde muy pequeños a valorar la templanza y lo que ella supone, con base en el ejemplo que les dan. Y los educadores debemos vincular este valor a muchos aspectos de la enseñanza, mostrando que no se trata de pensar en lo que no se debe hacer tanto como en lo que se puede y debe hacer: llevar un estilo de vida sobrio, sereno, equilibrado, que sabe conjugar la posesión de las cosas y el cuidado del cuerpo y de la salud con la atención a los aspectos espirituales.

Una vida sobria, austera, templada tiene una fuerza y un atractivo especiales. Además, a la templanza la acompañan siempre dos valores de especial significación: la modestia, ese saber estar en el sitio que a uno le corresponde, y el pudor, que sabe proteger la intimidad personal sin exponerla imprudentemente a la mirada ajena. Concluamos con un sabio consejo: "*Buscad lo suficiente, buscad lo que basta. Y no queráis más. Lo demás es agobio, no alivio; apesadumbra, no levanta*" (S. Agustín).