



LA VIRTUD DE LA TEMPLANZA

- I. **Introducción:** La templanza es la virtud mediante la cual habitualmente resistimos los impulsos o deseos que nos alejan de las acciones que sabemos por razón que deben ser realizadas. Existen muchos deseos de este tipo, por lo que la virtud de la templanza abarca en realidad una amplia variedad de deseos y acciones.

- II. **Las cosas que aborda la templanza y los impulsos/pasiones involucrados**
 - A. Las cosas abordadas
 1. La templanza rige nuestra acción con respecto a las cosas buenas que encontramos atractivas y deseables: comida, bebida, sexo, conocimiento, juego, riqueza, etc.
 2. Todas estas cosas son verdaderamente buenas (contribuyen a nuestra perfección como seres humanos) y es correcto que nos sintamos atraídos por ellas, las persigamos y las disfrutemos.
 3. La templanza nos brinda la capacidad de manejar estas cosas de manera moderada, es decir, de acuerdo con lo que la razón nos dice (por ejemplo, comer de manera saludable) sin permitir que la atracción de la cosa gobierne nuestras acciones (por ejemplo, comer hasta que ya no tengamos ganas de comer más).
 - B. Los impulsos o emociones involucradas en la virtud de la templanza
 1. Deseo: el impulso básico hacia un bien (cuando aún no se posee); existen muchos deseos de diversos tipos:
 - a. Deseos de comer, beber, tener relaciones sexuales (los tres principales).
 - b. Muchos otros: deseo de conocimiento, deseo de honor, deseo de riqueza, deseo de vengar injusticias (ira), deseo de jugar, etc.
 2. Placer: la respuesta emocional al poseer realmente el bien.
 3. La mayoría de los deseos son buenos en sí mismos (por ejemplo, el deseo de comer). Pero cuando son excesivos, tienden a "arrastrar" a la persona y alejarla de hacer lo que debería. Los impulsos o pasiones descontrolados pueden esclavizar a una persona (un caso extremo es la adicción).
 4. La persona templada modera habitualmente sus deseos para que no sean excesivos y no lo dominen. Es capaz de gobernar sus acciones de acuerdo con lo que la razón dice que es lo correcto (por ejemplo, tener relaciones sexuales con su esposa pero no con otras mujeres, jugar para relajarse pero sin excederse).

- III. **Estructura básica de la virtud y sus vicios opuestos**



- A. Hay algo que una persona debería hacer y que ve por medio de la razón (por ejemplo, comer de manera saludable, ser fiel en el matrimonio).
- B. La persona experimenta impulsos o deseos hacia algún otro bien atractivo que lo alejarán de hacer lo que debería (por ejemplo, las hamburguesas con queso, su joven y atractiva secretaria).
- C. La templanza es la virtud mediante la cual una persona controla habitualmente los impulsos o deseos que lo alejarán del bien de la razón (es decir, lo que la razón reconoce que se debe hacer). La persona templada tiene habitualmente sus deseos bajo control (es decir, tiene deseos moderados) y los satisface de acuerdo con la razón: los que debería, cuando debería, de la manera en que debería y en el grado en que debería.
- D. La persona que es temperante puede hacer (elegir libremente) lo que la razón requiere sin ser arrastrada (otro ejemplo: una persona sabe que debería estar trabajando en este momento pero siente el impulso de verificar los puntajes o ver las noticias).
- E. Como en todas las virtudes, también se necesita un juicio (prudencia) sobre si un deseo debe ser satisfecho aquí y ahora o no. Este es el aspecto del pensamiento de la virtud. Cuánto debe satisfacerse una pasión/emoción/impulso depende de muchas circunstancias, y requiere un juicio o razón para determinarlo (por ejemplo, cuánto comer en el desayuno en un día determinado dependerá de lo que vayamos a hacer ese día).
- F. Implícito aquí está que la persona tiene *ideales más altos* que le dan una medida de cuánto debería satisfacer cualquier pasión en particular. Por ejemplo, es porque una persona está comprometida con el ideal de fidelidad conyugal que controla sus deseos sexuales hacia mujeres que no sean su esposa; es porque un hombre está comprometido con muchos bienes importantes (personales, familiares, sociales, divinos) que limita el tiempo dedicado al juego a lo necesario para descansar. En general, para ser interiormente libre para dedicarse a bienes más elevados (Dios, conocimiento, belleza, amigos, el bien común, etc.), se deben tener deseos moderados que no interfieran con la búsqueda de estos bienes superiores (piense en todo el daño causado por los políticos que satisfacen sus deseos sexuales ilícitamente). Una persona sin ideales más altos encontrará difícil entender por qué debería controlar sus deseos por bienes corporales como comer y tener relaciones sexuales.

IV. Los vicios opuestos a la templanza

- A. Por exceso: el deseo es demasiado fuerte y domina. Este es, con mucho, el vicio más común.
 - 1. Los tres principales: la gula (comer), la embriaguez (beber), el lujo/lujuria (sexo).
 - 2. Otros: la curiosidad (deseo excesivo de saber), la ira/rabia (demasiada ira), el orgullo (demasiado amor al honor), la avaricia (deseo excesivo de riqueza).
- B. Más comúnmente, una persona sabe lo que es lo correcto, pero no puede resistir el deseo o impulso cuando surge: esto es incontinencia moral.

V. Ejemplos de virtudes específicas incluidas bajo el paraguas general de la templanza (la misma estructura básica se encuentra en diferentes temas o impulsos):



- A. Deseo de comida/comer: *abstinencia* (en contraposición a la gula) [estos son términos utilizados por Santo Tomás].
- B. Deseo de bebida: *sobriedad* (en contraposición a la embriaguez).
- C. Deseo de venganza: *masedumbre* (en contraposición a la ira).
- D. Deseo de saber: *estudiosidad* (en contraposición a la curiosidad).
- E. Deseo de dinero/riqueza: *generosidad* (en contraposición a la avaricia y la tacañería).
- F. Deseo de juego: *eutrapelia* (en contraposición a un vicio no nombrado de desear demasiado juego).

VI. Importancia de la templanza (por qué es una virtud cardinal)

- A. La falta de templanza puede llevar a una persona a cometer injusticias graves (pecados graves).
 - 1. Un hombre que es infiel a su esposa (piense en todo el daño que resultó de la falta de templanza de Enrique VIII).
 - 2. Muchas personas tienen falta de templanza en relación con el alcohol y, en consecuencia, no cumplen con sus responsabilidades profesionales y familiares.
 - 3. Alguien que está demasiado atraído por el juego (golf, fútbol, etc.) puede descuidar importantes obligaciones hacia su esposa, hijos y las personas que lo rodean.
- B. Sin templanza, no puedes lograr muchos objetivos y bienes importantes que requieren un esfuerzo sostenido y concentrado.
 - 1. La mayoría de los proyectos más grandes en la vida y en la vida profesional requieren que una persona pueda concentrarse sin distraerse.
 - 2. Por ejemplo, es bastante común en el mundo académico que una persona no pueda terminar su tesis de doctorado simplemente porque no puede obligarse a sentarse y hacerlo, pero sigue distrayéndose con muchas otras cosas.
- C. Lo más fundamentalmente, una persona que está dominada por pasiones e impulsos no podrá dedicarse a bienes superiores como Dios, la familia, los amigos y el bien común.

VII. Cómo se inculca/obtiene la virtud

- A. El aspecto afectivo/pasional
 - 1. Al igual que con otras virtudes morales, una persona llega a experimentar la cantidad adecuada de deseo por las cosas correctas en los momentos correctos, etc., a través de la habituación. La habituación a la virtud ocurre al elegir repetidamente hacer lo que se debe hacer frente a los deseos de hacer algo más.
 - 2. Para enseñar a los jóvenes a adquirir la virtud de la templanza, no se les puede permitir que satisfagan cada deseo que surja; deben aprender, a través de la razón de otra persona, a moderar sus deseos y satisfacerlos de acuerdo con la razón (por ejemplo, comer de manera saludable). Esto significa que a menudo tendrán que negar completamente un deseo (por ejemplo, el impulso de golpear a alguien enojado) o posponer su satisfacción: por ejemplo, comer en los horarios de las comidas y no solo cuando les apetezca; hacer su



trabajo/tareas, tarea cuando deben hacerlo y posponer el juego para más tarde; acostarse cuando deben y no quedarse despiertos viendo televisión, leyendo, jugando, música, etc.

3. Los padres y los maestros deben regular la satisfacción de los impulsos en sus hijos/estudiantes. Cosas como comer entre comidas, comer demasiados dulces, ver demasiada televisión o jugar demasiado a videojuegos (o cualquier videojuego), no acostarse porque desean jugar, leer, ver televisión, etc. En efecto, los padres deben suministrar la regla de la razón hasta que puedan hacerlo por sí mismos. Obviamente, los niños deben tomar algunas decisiones por sí mismos si quieren aprender, por lo que los fracasos ocurrirán como parte del proceso de aprendizaje.
4. Para aquellos que tienen problemas con la templanza, a menudo es necesario obtener *ayuda de otras personas* para adquirir la virtud. Por sí solos, las buenas resoluciones tenderán a no resistir la presencia del deseo (por ejemplo, las personas que hacen dieta que "hacen trampa" cuando se enfrentan a alimentos que les gustan). Por eso existen programas de doce pasos para casos extremos de falta de templanza (a veces llamados adicciones). O programas que muestran automáticamente a otra persona todos los sitios web que visitas: esto ayuda a las personas que quieren evitar ver pornografía en línea.

B. El aspecto cognitivo

1. Una persona necesita aprender:

- a. Que debe satisfacer los deseos de manera razonable; que hacer lo bueno y valioso siempre significará negarse a sí mismo la indulgencia del deseo (como un atleta olímpico); que un hombre maduro no es arrastrado por sus deseos, sino que los domina (por ejemplo, puede pasar sin comer cuando se requiere).
- b. Que estos deseos son buenos y el problema es satisfacerlos de la manera incorrecta. No deben pensar que los deseos son incorrectos o que el placer es incorrecto. La clave está en la moderación según la razón.
- c. Cómo evaluar las dificultades de manera realista (muchas personas, especialmente los cobardes, sobreestiman las dificultades).

2. Cómo aprende una persona estas ideas:

- a. Ejemplo (especialmente de los padres).
- b. Literatura: historias, historia, películas, etc., en las que se manifiesta la conexión entre la templanza y la consecución de bienes superiores.
- c. Vivir dentro de un orden establecido es muy útil: es decir, cosas como un horario de la casa, momentos para hacer tareas, tareas, etc., que requieren que una persona haga lo que debe hacer independientemente de los impulsos o deseos que pueda tener en ese momento.
- d. Hacer que los niños ganen dinero para sus propios gastos lo antes posible; las tareas/trabajos que tendrán que hacer para ganar dinero los obligarán a lograr una tarea y renunciar a la indulgencia de muchos deseos para hacerlo.
- e. No permitir (o al menos desalentar) indulgencias muy excesivas como comer todo el día, horas y horas de escuchar música, horas y horas de videojuegos, ver deportes, etc.

C. Ideales superiores



1. Dado que uno modera sus deseos porque su indulgencia le impediría perseguir un ideal más alto, es necesario que los niños tengan tales ideales. Deben ver el amor a Dios, la fidelidad conyugal, la contribución a la sociedad, etc., como bienes importantes cuya consecución requiere moderar muchos deseos (como un atleta olímpico modera muchos deseos en aras de ganar una medalla de oro). La literatura adecuada es muy importante para la inculcación de ideales superiores.
2. Los niños deben llegar a ver la conexión entre moderar sus deseos y la consecución de bienes superiores.