
APUNTES SOBRE LA VIRTUD DE LA TEMPLANZA

26 DE JULIO DEL 2023



ALEJANDRO SALAS CACHO

Estos apuntes son la base para entender mejor la virtud de la Templanza. La primera versión es del 16 de abril del 2015. Los seguimos trabajando con la finalidad de elaborar un libro.

Introducción

La templanza es de suma importancia en nuestro tiempo, ya que es la solución a una buena parte de los graves problemas que se tienen en las personas y la sociedad, como se explicará a lo largo de estos apuntes.

La templanza es la base y condición imprescindible para poder ser realmente feliz, ya que capacita para amar más y mejor: ese amor que es pensar en el bien de la persona amada, que hace que las relaciones entre los que conforman una familia o sociedad se puedan dar de manera satisfactoria. Los estudiosos de la felicidad en las universidades¹ hay llegado a la conclusión que para ser feliz hay que saber amar, servir, pensar en los demás. Y es lo que desde hace milenios han enseñado todas las religiones que se concreta en la regla de oro: has a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti, o no hagas a los demás lo que no te gustaría que te hicieran a ti. También la templanza es la que capacita para vivir la justicia, el respeto y la solidaridad. Lo hace porque con la templanza se logra el dominio, el señorío sobre las pasiones y la ordenación de los afectos, condición para poder darse y servir, en ocasiones en contra del gusto o las ganas, o lo que el ambiente incline. Todo esto hace más trascendente e importante el adquirir esta virtud.

Los psicólogos le llaman autocontrol. Tienen en común el lograr el autodomínio o autocontrol en las acciones. La diferencia es que la templanza, como toda virtud, toma en cuenta las razones o el por qué de este autocontrol, y los motivos trascendentes para vivirlo el para qué, sin quedarse sólo en la repetición de actos de autocontrol, lo que le hace más estable y que crezca cada día más. El autocontrol, aunque tiene diferencias con la virtud de la templanza es un término más aceptado por el gran público, por lo que, en el proceso de dar a conocer esta virtud de la templanza en nuestros programas, solemos usar más esta palabra, pero lo que formamos es templanza.

Hay tres ciencias que nos hablan de la importancia de este tema:

- Desde la filosofía dice Piper en las Virtudes Fundamentales: si no eres templado, no eres ni fuerte, ni justo, ni prudente. Y si no controlas el placer en el comer y en el sexo, que son lo que ha permitido la pervivencia de la especie humana, te autodestruyes.

¹ Laurie Santos. Experta a nivel mundial en la búsqueda de la Felicidad. Es una de las clases más exitosas en Yale: https://youtu.be/3mrA1_Hctk

Robert Waldinger, psiquiatra: Las claves del estudio más largo sobre la felicidad en Harvard: <https://www.youtube.com/watch?v=Q8-yal-ztcs>

- Desde la medicina: la literatura médica dice que el 60 % de las muertes y enfermedades actuales son por malos hábitos, más que por patógenos. Es la autodestrucción de la que habla Piper. Por esto se habla ahora de estilos de vida saludables o hábitos saludables.
- Desde la psicología nos habla de la importancia del autocontrol Walter Mischel en su libro “El test de la Golosina”. Ahí están las pruebas científicas de la importancia del autocontrol.

La formación de la templanza también es urgente tomando en cuenta que el ambiente que nos rodea lleva a los excesos, a la falta de autocontrol a la destemplanza. De aquí la importancia de fomentarla en las personas y más en los jóvenes para que puedan resistir este embate.

Este trabajo, que son más bien unos apuntes, pretende mostrar a un público no especialista la bondad y belleza de la virtud de la templanza, que la entiendan y se motiven a vivirla y enseñarla, como un fundamento para la felicidad a través del amor, y como base fundamental para un trabajo bien hecho, para poder aspirar a lograr la mejor versión de sí mismos, y poder llegar a metas más altas y mejores en todos los ámbitos de la vida, empezando por el de la salud.

Para entender mejor la Templanza hay que encuadrarla dentro de las virtudes morales de la que es parte, junto con la fortaleza, la justicia y la prudencia. Por eso vamos a explicar primero la necesidad de la virtud, luego describir qué son las virtudes morales y cómo se adquieren y cual es su dinamismo, para finalmente profundizar en la virtud de la Templanza.

I) Primera parte: qué es la virtud y su importancia.

Necesidad de la Virtud

La persona forma una sola realidad a partir de los dos componentes de su esencia: cuerpo y alma, por los cuales es definido como animal racional. Modo de ser en el que deben estar en armonía y equilibrio todas las fuerzas de su existencia. Por eso, hay que integrar el cuerpo al dominio del espíritu, pero sin aislar la razón o la voluntad de su corporeidad, con sus pasiones del apetito irascible y concupiscible, como riqueza para el espíritu, ya que esto es precisamente lo que distingue al hombre de los ángeles, que son espíritus puros, y por otra parte de los animales, que son solo corpóreos.

Para lograr la armonía de las pasiones y el dominio del espíritu sobre el cuerpo, debemos partir de la formación de las virtudes, que son potencias por las que actuamos libremente, es decir, con la inteligencia, la voluntad y con el concurso de las pasiones. Así, toda virtud pertenece al sujeto que actúa integrando cada parte que lo compone: plena advertencia (inteligencia), pleno consentimiento (voluntad) y el dominio de las pasiones, que le lleva a actuar conforme al bien elegido.

La acción moral requiere del concurso de la inteligencia y de la voluntad lo que implica necesariamente la libertad². Cuando en la persona se despierta la racionalidad se abren con ella las diversas opciones de actuación. El sujeto va siendo consciente de que con sus *decisiones libres* modifica en un sentido o en otro su propia constitución operativa, sus inclinaciones y tendencias, su capacidad de sentir, juzgar, decidir y realizar las cosas. Esa modificación se logra a base de repetir una y otra vez esa acción: esto *marca* a las potencias operativas de la persona que actúa y es el origen del hábito moral que puede ser tanto bueno como malo.

Los hábitos buenos son más necesarios en la medida en que el grado de indeterminación de las potencias operativas es mayor ya que la persona es un sistema abierto a un amplio abanico de posibilidades. Una potencia que por su misma naturaleza está orientada en una sola dirección, piénsese, por ejemplo, en el crecimiento de los huesos o en la circulación sanguínea, no necesita mayormente del perfeccionamiento de una virtud. Mientras que la voluntad humana o los apetitos sensibles al estar abiertos a múltiples objetos, convenientes o nocivos, requieren absolutamente de buenos hábitos para poder actuar mejor y alcanzar la felicidad, ya que lo nocivo lo corrompe y frustra. A los hábitos morales buenos se les llama virtudes y a los malos vicios. Las primeras perfeccionan a la persona desde dentro, la hacen más humana, capaz de actuar bien y con eficacia, ser más feliz y le capacitan para amar; los vicios corrompen a la persona desde dentro, lo rebajan, animalizan y será capaz de las peores acciones, que le frustran y le impiden amar.

El conjunto de virtudes conforma lo que se denomina carácter moral. Entendemos por carácter el conjunto de hábitos y virtudes morales, que configuran a cada ser humano de manera única. Es un principio individualizador de la persona que expresa las características distintivas de su modo de ser y comportarse. Se compone de una serie de atributos no innatos que se forjan mediante el desarrollo de hábitos. Es un modo de ser que se va adquiriendo, apropiando, incorporando durante toda la vida y dota de capacidades específicas para la realización personal.

QUE SON LAS VIRTUDES MORALES

Introducción

“Se llama virtud a la facilidad o fuerza adquirida y estable para obrar el bien, que desarrolla y perfecciona la propia naturaleza. Da un obrar fácil, espontáneo, eficaz y gustoso.³” Desde los griegos, y en especial con Aristóteles en su *Ética* a Nicómaco, se estudiaron y clasificaron a las virtudes. Más tarde la tradición católica

² La virtud solo puede encontrarse en las potencias esenciales o participativamente racionales, ya que la virtud perfecciona el obrar libre de la persona. Cfr. Teología Moral Fundamental. Evencio Cófreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pag. 419.

³ Antropología Teológica. Juan Luis Lorda. Pag. 506.

las llamó Cardinales porque de ellas penden todas las demás, y son las siguientes: Prudencia, Justicia, Fortaleza y Templanza. Les llamaron *cardinales* a estas virtudes pues, decían, nos ofrecen el gozne o “cardo” (bisagra) que sostiene la puerta que conduce a la felicidad.

El siguiente cuadro muestra la panorámica general de estas virtudes⁴ y de las que conforman a cada una. En estos apuntes se va a profundizar en las que componen la templanza ya con una terminología más actual:

Prudencia	1°: Delibera : Experiencia; Circunspección; Pedir consejo; Previsión y Precaución. 2°: Decide . 3°: Actúa : Agilidad.
Justicia	Piedad y Observancia. Veracidad; Gracitud; Reparación; Afabilidad; Solidaridad; Subsidiaridad; Amistad; Respeto; Lealtad-Fidelidad.
Fortaleza	Paciencia; Perseverancia; Magnanimidad; Magnificencia; Constancia; Laboriosidad; Valentía.
Templanza	Orden; Abstinencia (nutrición sana); Ahorro; Castidad (Saber amar), Pudor (Cuidado de la intimidad) y Modestia (Elegancia); Clemencia (Compasión); Ecología; Estudiosidad (Equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías); Eutrapelia (Diversión sana); Higiene/limpieza; Humildad; Liberalidad (Desprendimiento); Mansedumbre (Amabilidad); Sencillez; Serenidad; Sobriedad (Evitar adicciones).

Las virtudes son cualidades de la persona por las que dispone a obrar bien⁵ a sus potencias. Así se dice que la prudencia actúa sobre la inteligencia, la justicia sobre la voluntad, la fortaleza sobre el apetito irascible, y la templanza sobre el apetito concupiscible. Pero hay que tener claro que no es justa la voluntad, sino el hombre quien moviliza todas sus fuerzas, para obrar en modo justo: las virtudes afectan al sujeto en sus potencias, siempre de algún modo conjuntamente.

⁴ Para ver el contenido completo de virtudes humanas, confrontar el documento “Las virtudes Cardinales (9-I-2015)”

⁵ Llamamos obrar bien cuando se cumple un código de conducta, al que se ha comprometido o el que ha dictado la experiencia de los siglos, que ha ido desentrañando lo que se llama ley natural, o sea, lo que le viene mejor a la persona según su modo de ser. Cfr. “En busca de una ética universal”, de la Comisión Teológica Internacional. 5 de noviembre del 2009. 51 páginas.

1. Elementos de los hábitos morales: virtudes y vicios.

Para comprender y definir con mayor profundidad la virtud es necesario hacer un estudio ontológico de ella y de su opuesto, el vicio. Posteriormente se hablará de sus propiedades y cómo se adquieren.

a. Las virtudes

Toda virtud es una cualidad en un sujeto poseída como hábito por la constancia, comprensión y consentimiento, tres elementos que se tienen que dar simultáneamente:

1. *La advertencia*: es el ejercicio de la facultad racional mediante el cual la inteligencia percibe las concebibles consecuencias posibles sobre la acción que va a realizar, o que ya está realizando. De tal forma que se pueda llevar a cabo la deliberación y una valorización sobre la norma de acción que se presenta como posibilidad, así como el estatuto de bondad del fin que se desea. Se trata de la atención de la mente sobre el bien, la acción y las consecuencias. Esta viene por el conocimiento del bien, entenderlo: es la teoría asimilada.
2. *Consentimiento*: querer hacer el bien propuesto. Es el ejercicio de la voluntad mediante el cual se quiere o no llevar a cabo una posible acción, o establecer una creencia como norma de acción, teniendo en cuenta la advertencia de la razón y la finalidad que se busca, el para qué actúa. De esta forma se dice que el consentimiento es querer o no querer lo que la inteligencia propone como posible norma de acción consintiéndola como un objetivo a realizar. Es tener un objetivo o intenciones⁶. “La intención es el acto de la voluntad que mueve al hombre a conseguir, por medio de acciones subsiguientes, un determinado objetivo”⁷ Y este objetivo será **El bien**: que se define como aquello que lleva al ser humano a ser pleno, a perfeccionarse, a ser más propiamente persona, a ser feliz. El bien es extrínseco y es esencial que el acto se encamine a este bien objetivo.
3. *La ejecución*: hacer lo que se decide hacer, realizar la acción propiamente dicha, practicar el bien. Se refiere a la constancia a través de la cual la creencia que supone una norma de acción se establece como una disposición a obrar. Para que las acciones libres vayan conduciendo a

⁶ Cfr. Pardo, A. “Análisis del acto moral”, Centro de documentación bioética, UNAV, disponible en <http://www.unav.es/cdb/dhbapactomoral2b.html> consultado el 23 de mayo 2011.

⁷ Intentio, sicut ipsum nomen sonat, significat in aliquid tendere. In aliquid autem tendit et actio moventis, et motus mobilis. Sed hoc quod motus mobilis in aliquid tendit, ab actione moventis procedit. Unde intentio primo et principaliter pertinet ad id quod movet ad finem”: S. Th., I^a-II^{ae}, q. 12, a. 1, c.

adquirir virtudes tienen que **ser buenas**. Las virtudes se forman por repetición de actos, pero de actos virtuosos por supuesto, que suponen la conjunción de los tres elementos descritos.

Como ya se dijo, para que una acción genere una virtud se requerirá que cuente con los tres componentes arriba descritos. Si faltara alguno dejaría de ser virtud y pasaría a ser un hábito. El acto virtuoso no es simplemente el acto bueno, sino el acto bueno querido en cuanto bueno y no por otra razón. Por ello no se forma una virtud haciendo miles de veces un acto externamente bueno si no se busca hacer el bien: quien se comporta irreprochablemente solo por miedo a las consecuencias de actuar de otro modo, o para evitarse una corrección, o sencillamente porque en las circunstancias en que se encuentra es más fácil conducirse así, no está formando una virtud, sino un hábito que puede ser base para una virtud. Por otra parte, hay que tener claro que las acciones morales, al ser más consientes, dejan una huella más profunda en la persona: la perfeccionan o la envilecen más.

Queda claro que para que sea moral un acto libre debe darse simultáneamente: una acción u omisión, con advertencia y consentimiento. Si faltara alguno de los tres elementos, en ese momento ya no sería una acción totalmente libre, aceptando una gradación hasta llegar a hacer el acto involuntario. Ahora bien, esta acción “involuntaria” no deja de afectar o dejar un pozo de improntas buenas o malas -con sus consecuencias positivas o negativas según sea el caso-, en la persona que actúa o en las que se tiene influencia, por ejemplo, padres que maltratan a los hijos sin querer hacerles daño, pero no por eso dejan de dañar su afectividad. Para estudiar y explicar estos fenómenos hace falta remitirse a otras ciencias como la psicología, de ahí la necesidad de estudios transdisciplinarios.

b. Los vicios

Para que sea vicio pueden serlo de dos maneras:

- Si la acción que se repite es mala: golpear, beber inmoderadamente, robar, hacer una injusticia, abusar de menores, etc. Esa persona se vuelve violenta, alcohólica; mitómana; injusta; pedófila, etc.
- Si la acción es buena, pero la intención con la que actúa tiene fines menos rectos. Exteriormente se observan los mismos comportamientos y acciones que en la virtud, pero la intención tuerce la bondad y esto influye profundamente en el sujeto, por ejemplo: si se es amable con una persona, para luego abusar de ella, esa “amabilidad” es una canallada.

Así el vicio se define como la disposición para la acción no orientada hacia el bien o la perfección humana. Dicho de otro modo, un vicio es un hábito nocivo que no perfecciona. San Agustín dice⁸: “A todo lo que veas que carece de la perfección

⁸ De lib. arbit. III, cap. 14: PL 32,1291

de su propia naturaleza, aplícale el nombre de vicio”⁹. De tal forma que todo vicio se da como opuesto a la razón de virtud, ya que “cuanto contraríe al orden de la razón es directamente opuesto a la naturaleza del hombre en cuanto tal. (...) El vicio en tanto es malo en cuanto que se opone al orden de la razón”¹⁰.

El vicio proviene de aceptar los impulsos de la naturaleza sensitiva contra el orden de la razón. El vicio surge cuando el apetito sensible se ordena a una acción en contra de las exigencias genuinamente racionales, en contra de la naturaleza humana considerada en su perfección normal¹¹, aunque se sienta el impulso vicioso como connatural en tanto procedente de la propia corporeidad.

Ahora bien en todas las virtudes existe una conexión de tal forma que se relacionan unas con otras en una cierta armonía, “quienquiera que actúa por la virtud, tiene intención formal de seguir la recta razón, y por este hecho imprime a sus obras una única tendencia”, por lo que se logra el equilibrio y la armonía de todo el ser personal.¹² Sin embargo tal conexión no se da en los vicios pues la intención que hay detrás de ellos no suele ser la de apartarse del orden razonable sino la de conseguir algo que agrada un bien parcial y aparente de manera individual¹³. Al no existir tal conexión, los vicios alejan del fin último del ser humano que apunta en orden al perfeccionamiento y a su felicidad.

c. Cada uno es el arquitecto de su propio destino

Se puede decir que lo asombroso del ser humano es que puede ser capaz de lo mejor y de lo peor: así como hay grandes personajes que han hecho mucho bien a la humanidad, hay otros que han hecho mucho mal. Todo empezó a base de pequeñas decisiones diarias que inclinan a uno o a otro camino.

Las decisiones que se toman, así como las elecciones que se hacen, determinan quienes somos. Cada quién decide en su vida las acciones que hace y su finalidad. Cada obra deja una marca en la persona, si la hace constantemente se van convirtiendo en una huella cada vez más profunda, hasta convertirse en una segunda naturaleza en ella. De ahí la importancia de tener claros los siguientes principios del obrar humano:

- **Ninguna acción es indiferente: o se adquiere un hábito bueno o un vicio.** Por ejemplo, si se deja la ropa en su lugar es orden, si se deja fuera es desorden. Lo mismo si se miente o se dice la verdad, la pureza o la sensualidad...

⁹ Sum. Th. 1-2 q71 al.

¹⁰ Ibid. 1-2 q71 o-2.

¹¹ Sum. Th. 1-2 q71 o-2 ad3.

¹² Sum. Th. 1-2 q73 al.

¹³ Cfr. J. L. SORIA SAIZ, Gran enciclopedia Rialp, Vicio, disponible en http://www.canalsocial.net/GER/ficha_GER.asp?id=12440&cat=varios consultado el 23 de mayo 2011.

- **Somos lo que hacemos de manera repetida:** si constantemente se deja la ropa fuera se practica un vicio y se vuelve desordenado, y si sigue practicando el desorden, cada día será más desordenado... O se pone remedio o cada día se es peor. Si constantemente deja la ropa en su sitio, está practicando un hábito bueno y se vuelve ordenado, y si lo sigue practicando va siendo mejor.
 - De ahí la importancia de saber corregir los defectos, llegar a la causa de lo que pasa, pues si no se corrige, cada día será peor persona.
 - El tiempo va en su contra. No es como con el licor que el tiempo lo hace mejor. Si practica algo malo el tiempo va en su contra si no se corrige.
 - Darles importancia a las cosas pequeña: ojo con el “no pasa nada”, si es de manera repetida si pasa... se den cuenta o no los demás, si hay premio o no, si lo agradecen o no, sea consiente de lo que hago o no hago: somos lo que hacemos de manera repetida.
- **Los hábitos buenos y los vicios están conectados:** si adquieres uno adquieres varios simultáneamente. Por ejemplo, si se practica el orden, se practica la limpieza, la higiene, el ahorro, la constancia, responsabilidad, etc. Igualmente, con los vicios, si se practica el desorden practico la suciedad, el gasto, la inconstancia, irresponsabilidad, etc. Y ese vicio no sólo se aplica a la ropa, sino que será en otras partes desordenado, sucio... E igualmente con los hábitos buenos, será ordenado en otros aspectos de su vida...
- Por lo tanto, **Cuida evitar practicar lo que no se quiera ser y practicar lo que si se quiera ser.** Nos jugamos mucho dando importancia a los comportamientos pequeños: aquí está la importancia de practicar pequeñas metas del hábito que se quiera adquirir.

Cosa muy distinta es la imputabilidad moral, que no es tanto el motivo de este estudio, pero si hay que entender la diferencia entre adquirir un vicio y su clasificación moral. Pondremos un ejemplo: si una persona vive en un ambiente de desorden y lo adquiere a base de practicarlo, sin darse cuenta de que es algo perjudicial, desde el punto de vista moral no es un acto malo y no se le puede castigar o pedir cuentas por eso, pues no hubo advertencia ni consentimiento, no fue un acto libre. Pero el vicio del desorden si lo adquirió, sin mucha culpa de su parte.

De aquí la importancia de la formación para que se actúe bien en el acto libre: hay que acertar, es necesario decidir bien moralmente si se quiere llegar a ser mejor, a ser feliz, adquiriendo las virtudes en lugar de los vicios. Tomar en cuenta que las virtudes quedan acreditadas por sus propias obras, no tanto como las perciban los demás, si gustan o no gustan, si son tomadas en cuenta o no, etc.: la obra buena ahí está y enriquece al que la realizó. Esto hace ver la fuerza de la decisión libre y de la finalidad, ya que cada uno escoge: yo decido si aquello me hunde o lo supero; yo decido si me dejo llevar por lo fácil o lo mejor; yo decido si veo la realidad negativamente o con optimismo, etc. Esta finalidad e intención, no es solo blanco o negro, tiene tonalidades, que se acercan a uno o al otro extremo, y de eso dependerá la mayor perfección y fuerza en la adquisición de la virtud.

La virtud dispone al ser humano a lograr su realización como persona, su trascendencia y su felicidad. Por eso hay que tender cada vez más a las virtudes, puesto que estas pueden crecer día a día con todas las ventajas que esto trae consigo.

2. El justo medio de la virtud¹⁴

La virtud también se define como un “justo medio” entre dos extremos igualmente malos. Hay que entender bien esta definición para evitar caer en el equívoco que “justo medio” significa mediocridad, algo así como la mitad de lo que es posible realizar. Se refiere más bien que la virtud está en el centro de dos extremos que son vicios y se les llama: por exceso o por defecto. Por ejemplo: la virtud de la laboriosidad es el “justo medio” entre dos vicios: por defecto es la pereza; y por exceso el activismo, es decir, el excesivo trabajo que obsesionase e impidiera cumplir con otros compromisos igualmente importantes, como la salud y el descanso, la familia, la sociedad, etc. Para entender mejor lo que es el “justo medio” ponemos el ejemplo de la salud: si come de más una persona, se vuelve obesa; si come de menos tendrá anemia, ambos extremos con sus respectivas consecuencias son dañinas. La ciencia ya ha encontrado el equilibrio o justo medio en la nutrición, y ya se saben las porciones que le vienen bien a cada uno. También la razón a lo largo de los siglos ha encontrado este equilibrio en el comportamiento de las personas que se llaman virtudes o hábitos buenos, que cuando se practican le vienen bien a la persona, y se sabe el mal que están trayendo los vicios o malos hábitos, como la actual tasa elevada de enfermedades por la falta de hábitos saludables¹⁵.

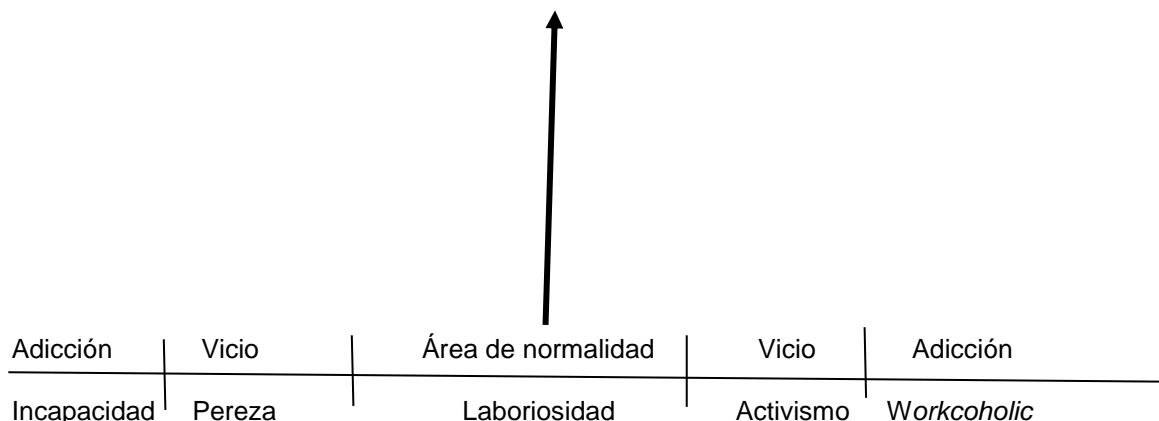
La noción de término medio está referida en relación con la persona, de forma que el término medio es respecto de uno mismo, por lo tanto, en cada sujeto será distinto. Éste se predica de las pasiones, los sentimientos y las acciones de un sujeto en particular. “El medio, cuando se trata de una cosa, es el punto que se encuentra a igual distancia de las dos extremidades, el cual es uno y el mismo en todos los casos. Pero cuando se trata del hombre, cuando se trata de nosotros, el medio es lo que no peca, ni por exceso, ni por defecto; y esta medida igual está muy distante de ser una ni la misma para todos los hombres”¹⁶. El término medio implica aquello que no sobra o que no falta. Es así como la virtud cobra un significado de medida, indica un orden para expresar lo que media entre dos vicios. La virtud entonces se sitúa en el ámbito de la medida y el equilibrio y no la mediocridad.

¹⁴ Cfr. Teología Moral Fundamental. Evencio Cofreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pp. 444-445.

¹⁵ Los principales factores que **condicionan la salud** son: Estilo de vida poco saludables (43%); Biología humana (27%); Factores ambientales (19%); Sector salud (11%). Cfr. La salud mental y sus cuidados. CABANYES, Javier, MONGE. Editorial EUNSA, España 2010, pp. 103-104.

¹⁶ Aristóteles, EN, 1106^a 29-32

Para comprender mejor el término medio se explicará con el siguiente diagrama, poniendo como ejemplo la laboriosidad:



En el eje horizontal se representa la virtud de la laboriosidad en el justo medio, entre dos extremos igualmente malos: por defecto la pereza y por exceso el activismo. Una vez que se encontró el equilibrio entre ambos extremos, ahí se puede crecer todo lo que se quiera en la virtud (eje vertical). En el actuar de las personas, mientras se desarrolla más la virtud, habrá un área de normalidad que a veces o por temporadas se deslizará hacia alguno de los dos extremos. Cuando ese actuar se aleja más de su justo medio, se puede caer en el área del vicio, si se sigue avanzando por esa manera de actuar viciosa, en algunos casos, se podría caer en la adicción o en alguna patología donde ya se requerirá de un especialista para salir adelante.

3. Principio de armonía de las virtudes.

El principio de armonía de las virtudes nos enseña que cuando mejora alguna de estas cualidades, quien mejora es la persona completa y, por lo tanto, se perfeccionan indirectamente todas las demás virtudes. Al estudiar el elenco de virtudes se cae en la cuenta de que no es fácil agrupar las virtudes y separarlas bajo alguna de las cardinales, ya que unas llevan a otras y todas ellas se implican mutuamente, y caben muchos modos de clasificación, válidos todos ellos.

Las virtudes crecen al mismo tiempo pues cuando se realiza una acción buena, se ejercitan todas simultáneamente. Por eso no se puede decir, por ejemplo, que alguien fuera “muy prudente” pero no vive la templanza, ya que, si no se puede controlar el ímpetu en el obrar, será difícil que no se hagan imprudencias; se es prudente, porque también se es templado, fuerte y justo. Así podemos decir que las virtudes crecen de manera simultánea en una misma acción buena. Para entender mejor este principio de armonía de las virtudes, lo podemos comparar al principio de los vasos comunicantes: sube y baja el nivel en todos al mismo tiempo.

Este principio también enseña que cuando mejora alguna de estas virtudes, la persona completa es quien mejora de forma total e integradora, así las virtudes confirman el hecho de que el ser humano es sistémico. Para ejemplificar esta armonía de la que venimos hablando, vemos como el sistema ecológico se apoya en un proyecto que abarca tanto la sana convivencia social, como la buena relación con la naturaleza y, si se altera un elemento natural afecta al resto; así también las virtudes humanas están interrelacionadas, de modo que el debilitamiento de una pone en peligro también a las otras, y el reforzamiento de una fortalece a las demás.

Aquí es importante comprender el siguiente principio: si las virtudes se analizan con rigor se puede perder la visión general y su influencia mutua: no se pueden adquirir unas sí y otras no, sino que, por el principio de armonía de las virtudes, se adquieren todas a la vez, o no se adquieren. En este sentido existe una diferencia entre el maniático y el virtuoso, por ejemplo, hay diferencia entre la manía del orden, la alimentación y la limpieza, del realmente virtuoso de la templanza. El primero lo hace “porque debe ser así” y se echan de menos otras virtudes en su obrar; el segundo actúa porque es bueno para él y para los demás, por lo tanto, existe flexibilidad, valora más a la persona que el acto mismo, cede cuando puede ceder por un bien mayor, y es virtuoso en todos los demás ámbitos de su vida. Un maniático solo vive unos aspectos, pero deja mucho de decir en otros, por ejemplo, puede dar la impresión de ser muy ordenado, pero es iracundo, imprudente, sin criterio, por lo tanto, no hay virtud en él.

4. Las virtudes y la libertad.

Quien ha adquirido una determinada virtud tiene una capacidad especial para hacer el bien y por ello la actuación correcta le brota con prontitud, con facilidad, como algo natural e incluso con agrado, deleitablemente. Tal como para un corredor es muy agradable su carrera, para un orador dar un discurso o para un hombre generoso prestar un servicio. Es más, la persona virtuosa no solo realiza actos buenos, sino que da lo mejor de sí misma en sus acciones concretas. Aristóteles, por su parte, ofrece un dato complementario cuando insistía en que la virtud es *lo que hace bueno al que la tiene y a su obra*, por lo que en su opinión no basta saber qué es la virtud o qué es el bien. Lo verdaderamente importante para que una persona sea buena es realmente vivirlo.

Las potencias racionales (inteligencia, voluntad y sus apetitos irascible y concupiscible) son como la musculatura del cuerpo. Hay que tenerlas siempre a tono con el ejercicio continuo de las virtudes, para que puedan responder bien y con agilidad a los retos, dificultades u oportunidades que se les presenten. Las virtudes, por lo demás, afirman y desarrollan la *libertad humana*. Un hombre o una mujer virtuosos son, evidentemente, más libres que quien carece de tales cualidades. Esto se puede comprender mejor si se tiene en cuenta que la virtud inclina la potencia operativa hacia lo que le conviene, es decir, hacia su propio bien, hacia su perfección. La libertad es la capacidad de autodeterminación al fin, y éste no es otra

cosa que la perfección del hombre en todos sus sentidos, su plena realización. Al lograr ser señor de sí mismo, llevará las riendas de su vida, sin dejarse arrastrar por el ambiente, estados de ánimo, las pasiones desordenadas, la comodidad, etc. y, en consecuencia, más capaces de amar, de alcanzar la felicidad.

Para ser auténticamente libre el querer de nuestra voluntad debe proceder de un juicio correcto sobre la realidad, un juicio en el que las pasiones no pesen de tal modo que la desfiguren. La libertad por ende presupone la formación de las virtudes.

Para terminar, solo hay que añadir que, con los elementos expuestos, queda claro que las virtudes morales son hoy y siempre indispensables para evitar tantas tendencias desordenadas de la sociedad de consumo que nos envuelve y tiraniza. No se puede no consumir. Si no consumiéramos bienes o servicios, nos moriríamos: de hambre, de frío, etc. Pero una cosa es emplear determinados bienes y otra, muy distinta, hacer de esos bienes —y de los placeres que ordinariamente proporcionan— la razón de ser de la existencia. El consumismo, bien se sabe, representa una enfermedad social corrosiva y epidémica en nuestro tiempo. Una enfermedad que a todos nos ataca y que, si no desarrollamos un adecuado sistema inmunológico, nos destruye.

5. Las virtudes y la educación de la afectividad¹⁷.

Todo este proceso que estamos describiendo, tiene que ver también con la formación de la afectividad, de la que tanto se habla, pero poco se le relaciona con los hábitos buenos. Así, si formarse es crecer en virtudes y las virtudes consisten en un cierto orden en los afectos, se puede concluir que toda formación es formación de la afectividad. Quizá, al leer esto, alguien podría objetar que, en el esfuerzo por adquirir virtudes, su intento es más operativo que afectivo, ya que son hábitos *operativos*. Es verdad. Pero si las virtudes nos ayudan a *hacer* el bien es porque nos ayudan a *sentir* correctamente, un sentir agradable. El ser humano siempre se mueve hacia el bien, pero comprobamos una atracción hacia realidades que no son sanas o nos llevan al vicio. Que esto suceda se debe a que el desorden de las tendencias lleva a exagerar el valor del bien al que se dirige alguna de ellas, de modo que se considera más deseable en esa situación que otro bien con el que ha entrado en conflicto, que, sin embargo, posee mayor valor objetivo porque responde al bien global de la persona. Por ejemplo: en una cierta situación podemos encontrarnos ante la tesitura de decir o no la verdad. La tendencia natural que tenemos a la verdad, nos la presentará como un bien. Pero también tenemos una

¹⁷ Todo el texto está tomado de Diéguez, Julio. Llegar a la persona en su integridad: el papel de los afectos (II). Recuperado el 28 de julio del 2018 en:

<https://www.opusdei.org/es/search/?query=Llegar+a+la+persona+en+su+integridad%3A+el+papel+de+los+afectos+%28II%29>

tendencia natural al aprecio de los demás que, en ese caso concreto, si nos parece que la verdad nos haría quedar mal, nos presentará la mentira como conveniente. Esas dos tendencias entran en conflicto. ¿Cuál de ellas prevalecerá? Dependerá de cuál de los dos bienes es más importante para nosotros y en esta valoración la afectividad juega un papel decisivo. Si está bien ordenada, ayudará a la razón a percibir que la verdad es muy valiosa y que el aprecio de los demás no es deseable si exige renunciar a ella. Ese amor a la verdad por encima de otros bienes que también nos atraen, es precisamente lo que denominamos sinceridad. Pero si el afán por quedar bien es más fuerte que la atracción de la verdad es fácil que la razón se engañe, y aun sabiendo que eso no es bueno, juzgue conveniente mentir. Aunque sepamos perfectamente que no se debe mentir, consideramos que en este caso nos conviene hacerlo. Podemos concluir que una afectividad ordenada ayuda a actuar bien, del mismo modo, actuar bien nos ayuda a ordenar la afectividad porque ayuda antes a percibirlo, por eso interesa mucho formarla (Diéguez, J. 2018 Afectividad I).

Todos tenemos experiencia, propia o ajena, de cómo limitarse a respetar unas reglas acaba fácilmente convirtiéndose en un peso (...) Mientras que buscar sinceramente el bien que esas reglas tratan de promover, alegra y libera. En definitiva, podríamos decir que no forma el *hacer*, sino el *querer*: no solo importa lo que hago, sino también lo que quiero cuando lo hago. La libertad es, pues, decisiva: no basta hacer algo, hay que querer hacerlo, hay que hacerlo «porque nos da la gana, (...)», porque solo así formamos la virtud, es decir, aprendemos a disfrutar del bien. Un mero cumplimiento que se traduzca en «cumplimiento y miento», no promueve la libertad, ni el amor, ni la alegría. En cambio, sí los promueve entender por qué esa actuación es grandiosa y vale la pena, y dejarse guiar por esas razones al actuar.

El segundo punto que nos conviene considerar es que el proceso de connaturalización afectiva con el bien es ordinariamente lento. Si la virtud consistiera solo en la capacidad de superar la resistencia afectiva para hacer el bien, podríamos alcanzarla en tiempos mucho más cortos. Pero ya sabemos que la virtud no está formada mientras el bien no tenga un reflejo positivo en la afectividad. Consecuencia de esto es la necesidad de ser paciente en la lucha, porque alcanzar algunos de los objetivos que vale la pena proponerse, puede requerir un tiempo largo, quizás años. La resistencia al acto bueno que seguimos experimentando durante ese tiempo no hemos de interpretarla como un fracaso o como señal de que nuestra lucha no es sincera o es poco decidida. Se trata de un camino progresivo, en el que cada paso es ordinariamente pequeño y no es fácil apreciar el avance que supone. Solo después de un cierto tiempo, mirando hacia atrás, advertiremos que hemos recorrido más camino del que nos parecía, y que nos agrada más la virtud que estamos adquiriendo: ya se van educando los afectos al bien.

Si, por ejemplo, tenemos reacciones de ira que querríamos superar, comenzaremos esforzándonos por reprimir sus manifestaciones externas; quizás al principio nos parecerá que no conseguimos nada, pero si somos constantes, las

ocasiones en que vencemos –inicialmente escasas– irán haciéndose más y más frecuentes y, al cabo de un tiempo –quizá largo– llegaremos a conseguirlo de modo habitual; pero no basta, porque nuestra meta no era reprimir unas manifestaciones externas, sino modelar una reacción interna, ser más mansos y pacíficos, de modo que esa reacción más serena sea la propia de nuestro modo de ser. La lucha es, por tanto, mucho más larga, pero ¿quién podría negar que es mucho más bonita, liberadora e ilusionante? Es una lucha que apunta a alcanzar una paz interior (...) y no al mero sometimiento *violento* de los sentimientos.

Apuntar alto en la formación, proponerse no solo *realizar* actos buenos, sino *ser* buenos, tener un buen corazón, nos permitirá distinguir el acto virtuoso de lo que podríamos denominar el acto conforme a una virtud. Este último sería el acto que corresponde a una virtud y contribuye paso a paso a formarla, pero que, al no proceder todavía de un hábito ya maduro, requiere frecuentemente sobreponerse a una afectividad que empuja en dirección contraria. El acto virtuoso sería en cambio el de quien goza en la realización de ese bien, incluso cuando le supone un esfuerzo. Este es el objetivo que se cumple en la educación de la afectividad.

Una formación integral, que alcanza a modelar la afectividad, es lenta. Quien quiere formarse así no cae en la ingenuidad de pretender someter los sentimientos a la propia voluntad, pisoteando los que no le gustan o tratando de provocar los que desearía tener. Entiende que su lucha debe centrarse más bien en las decisiones libres con las que, (...) da respuesta a esos sentimientos, acogiendo o rechazando la sugerencia de comportamiento que conllevan. Porque son esas decisiones las que –indirectamente y a largo plazo– acaban modelando la interioridad de la que proceden esos afectos.

A medida que la virtud se va formando, no solo se realiza el acto bueno con más naturalidad y gozo; también se posee mayor facilidad para identificar cuál es ese acto. (...) Tal connaturalidad se fundamenta y se desarrolla en las actitudes virtuosas del hombre mismo.

Esto se debe en buena parte a que la afectividad es la primera voz que oímos a la hora de valorar la oportunidad de un comportamiento: antes de que la razón examine si es o no conveniente realizar algo placentero, ya hemos experimentado su atracción. La virtud, en cuanto que hace afectivamente atractivo el bien, consigue que la voz de la afectividad incluya ya una cierta valoración moral –esto es, en referencia al bien global de la persona– del acto en cuestión. Hace que, por ejemplo, aunque nos atraiga la posibilidad de quedar bien, la mentira se nos presente como desagradable.

Lo que venimos diciendo, muestra cómo el crecimiento en las virtudes nos va haciendo más y más realistas. Algunas personas tienen la idea –normalmente no formulada– de que vivir según las virtudes supone cerrar un ojo a la realidad. La pobreza, por ejemplo, no supone renunciar a considerar el valor de los bienes materiales en vista a una vida eterna; es más, solo la persona que vive desprendida valora los bienes materiales en su justa medida: ni piensa que son malos, ni les concede una importancia que no tienen. Quien, en cambio, no se esfuerza en vivir

así, acabará otorgándoles un valor mayor del que poseen y eso incidirá en sus decisiones: será poco realista, aunque aparezca ante otros como un auténtico hombre de mundo, que sabe moverse en ciertos ambientes. La persona sobria, sabe disfrutar de una buena comida; la que no lo es, otorga a ese placer una importancia de la que objetivamente carece. Algo similar se podría decir de cualquier otra virtud. (...)

En definitiva, orientar nuestra afectividad desarrollando las virtudes, es aclarar nuestra mirada, es como limpiar los anteojos de las manchas que nos dificultan ver el mundo como realmente es. Una afectividad ordenada ayuda a la razón *a leer la naturaleza, a reconocer la verdad*, a identificar lo que verdaderamente nos conviene. Ese juicio correcto de la razón facilita la decisión voluntaria. El acto bueno que sigue a esa decisión contribuye a connaturalizarnos con el bien perseguido y, por tanto, a ordenar la afectividad. Es un auténtico círculo *virtuoso* que conduce a sentirse progresivamente libres, señores de los propios actos y, en consecuencia, capacita para entregarse, porque solo quien se posee puede entregarse.

La formación es integral solo cuando alcanza todos estos niveles. Dicho de otro modo, solo hay verdadera formación cuando las diversas facultades que intervienen en el actuar humano –la razón, la voluntad, la afectividad– están integradas: no pelean, sino que colaboran. Si no se alcanzara a modelar los afectos, es decir, si las virtudes se entendieran solo como una fuerza adicional en la voluntad que la hace capaz de ignorar el nivel afectivo, las normas morales y la lucha con que tratamos de vivirlas serían represivas y no se alcanzaría una auténtica unidad de vida, porque siempre experimentaríamos dentro de nosotros fuerzas que tiran poderosamente en sentidos contrarios y que generan inestabilidad. Una inestabilidad que conocemos bien, porque es nuestro punto de partida, pero que vamos superando paso a paso, a medida que conducimos esas fuerzas progresivamente hacia la armonía, de modo que llegue el momento en que esa *razón que es porque me da la gana*, signifique porque me gusta, porque me atrae, porque cuadra con mi modo de ser, porque encaja con el mundo interior que me he formado.

II) SEGUNDA PARTE: CÓMO SE ADQUIERE UNA VIRTUD Y CUÁL ES SU DINAMISMO

“Las definiciones corrientes de virtud no abordan un punto que, sin embargo, parece importante: su constitutivo propio como cualidad de las potencias, por el cual —además— se explica su dinamismo. Concretamente, toda virtud moral, incluidas la prudencia y la sabiduría (...), está integrada por un creciente conocimiento del bien, amor del bien y por un mayor orden en las pasiones. La mayor energía para realizar obras buenas le debe venir al hombre, que es una criatura libre, por los caminos con que crece su libertad: **por el conocimiento y amor del bien y el dominio de las pasiones**. Si ha acrecentado su afecto y su saber del bien se entiende que el hombre sea mejor y obre el bien con mayor empeño y facilidad. Por eso, en la adquisición y desarrollo de los hábitos virtuosos han de intervenir —y de hecho ahí los encontramos— estos tres factores”¹⁸

Los elementos para adquirir la virtud se expresan esquemáticamente en el siguiente cuadro que se explicará a lo largo de este apartado:

BUEN AMBIENTE		
MOTIVACIÓN (Definición Fenomenológica)	REFLEXIÓN (teoría asimilada) (Definición Nominal)	CONSTANCIA EN PEQUEÑAS METAS (Definición Operacional)
Voluntad (actos elícitos)	Inteligencia	Voluntad (actos imperados sobre los Sentimientos)
Amar el bien	Conocer el bien (la verdad)	Dominio de las pasiones
Consentimiento	Advertencia	Carácter
Finalidad que se busca	Aprender a hacer el bien	Hacerlo
Querer	Saber	Practicar
Para qué	Por qué	Cómo

¹⁸ Cfr. sobre el tema, R. GARCIA DE HARO, «La virtù quale crescita della libertà e dell'immagine di Dio nell'uomo», en *Studia Urbaniana* 31(1987), pp. 168-170; *L'agire morale e la virtù*, cit., pp. 139 y ss. Citado en Teología Moral Fundamental. Evencio Cofreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pag. 419.

Pongamos un ejemplo de cómo se forma una virtud con estos tres elementos:

Formación de la virtud de la generosidad (limosna):

- **Motivación:** Es esencial que el individuo que da limosna tenga una verdadera intención de ayudar al necesitado y no busque otros fines egoístas o vanagloriarse.
- **Reflexión:** La reflexión implica que el donante comprenda la importancia y el significado de la limosna. Debe aprender a realizarla de manera efectiva, con sentido común, responsabilidad hacia sus propias obligaciones familiares y proporción en sus donaciones.
- **Constancia en pequeñas metas:** La generosidad se convierte en una virtud cuando el acto de dar limosna se lleva a cabo de manera continua y consistente, formando un hábito virtuoso en el individuo.

Formación de la virtud del autocontrol o templanza en el uso de redes sociales y plataformas streaming:

- **Motivación:** Es necesario motivar a las personas para que dediquen tiempo a diversas actividades positivas como el deporte, cuidado de la salud, música, lectura, estudios, ayuda en casa y comunidad. Esto les permitirá experimentar la felicidad que proviene de equilibrar su vida con distintas actividades.
- **Reflexión:** A través del diálogo y la reflexión, se les debe ayudar a comprender las ventajas del autocontrol en el uso de las redes sociales y plataformas streaming, tanto en el presente como en el futuro. Deben encontrar razones convincentes para lograr ese equilibrio en sus vidas.
- **Constancia en pequeñas metas:** La formación de la virtud del autocontrol se logra estableciendo metas pequeñas y alcanzables. Por ejemplo, mediante la elaboración de un horario con diversas actividades bien equilibradas. Una vez con ese plan por escrito, los jóvenes pueden practicar el orden y enfocarse en vivir un aspecto del horario cada quince días, y luego cambiarlo. La retrospección diaria les permitirá evaluar su progreso y corregir en caso necesario. La constancia y el esfuerzo gradual consolidarán la virtud del orden la disciplina, el autocontrol con el paso del tiempo.

Importancia del Buen ambiente:

- Un ambiente propicio y de apoyo es fundamental en el proceso de formación de virtudes. Alentar a las personas a compartir sus experiencias y esfuerzos en el proceso de desarrollo de virtudes crea una cultura de apoyo y motivación entre compañeros.

- Proporcionar ejemplos de vida de personas que han cultivado con éxito virtudes similares puede ser inspirador y fortalecer la determinación de los jóvenes para continuar en su camino de formación.

Para ver la necesidad de los tres elementos, veamos qué pasa en una persona cuando falta alguno¹⁹:

- a) Si no existe el bien como fin, pero conoce lo que hay que hacer y lo realiza: se actúa más por interés, miedo, porque sabe que es bueno hacerlas, por sentido de responsabilidad, pero no las desea, entonces no habría tanta virtud, aunque sí podría generar un hábito. La lucha será ardua e irá por la vida despacio y con poca fuerza. Fácilmente abandonaría el camino del bien, pues se podría cansar de ser buena.
- b) Si ama el bien, pero no tiene razones para hacerlo, pero si lo realiza. Estaríamos frente a una persona voluntarista. Esta lucha es desgastante y la lleva a cabo solo porque lo decidió o se lo indicaron, pero no razona si es conveniente o no, está haciendo bien o mal, no entiende lo que hace y porqué lo hace. Al no tener razones, al cansarse abandonará la lucha ante un ambiente adverso o el choteo; puede caer en un rompimiento de su sistema nervioso y será fácil que abandone el camino del bien. No podría alcanzar la virtud pues no es consciente del bien que hace ni por qué lo hace. Podría caerse en un conductismo.
- c) Si ama el bien y lo conoce, pero no lo vive. Estaríamos ante la persona bondadosa, que quiere hacer el bien, pero como no tiene carácter no lo lleva a la práctica. Es obvio que esta persona nunca será virtuosa, al no practicar el bien. Fácilmente sucumbirá a la presión de su falta de coherencia y acabará pensando cómo vive.

Pasemos ahora a explicar el contenido del cuadro:

Estos tres elementos, ya en la práctica para adquirir la virtud, son: la **Motivación**, la **Reflexión** o teoría asimilada y la **constancia en pequeñas metas**. Estos componentes darán origen a las distintas definiciones de virtud que se dará más adelante sobre la templanza: definición nominal, operacional y fenomenológica. Finalmente facilita adquirir la virtud el **Buen ambiente**, el estar rodeado de lo que pueda generar la práctica del bien o evitar los obstáculos que lo impidan.

¹⁹ Para una mayor descripción de este tema, Cfr. Estrategias para la formación del carácter. Aquí sólo se ponen tres opciones a modo de ejemplo, de las 8 posibles que existen.

1. Qué es la Motivación

La Motivación trascendente está en la voluntad de las personas. Se trata de mover a esa voluntad para que quiera el bien más noble y de la manera más consciente posible: no engañada, o con meros estímulos externos o motivación extrínseca que, al terminar se acaba la respuesta.

Esta motivación se identifica con la finalidad o el sentido con el que hace las cosas. Por ejemplo, lo más importante no es que el alumno saque excelentes calificaciones o los papás se queden satisfechos porque su hijo es el primero de la clase. De poco serviría esta acción buena si el alumno sólo lo hace por vanidad, por ganarles a los demás, o por el premio que le darían los papás, esta acción está corrompiendo y no llevará a la virtud sino a un vicio. Para que realmente la acción emprendida, la meta, llegue a transformarse en virtud se necesita tener una intención recta, dirigida al bien, lo más trascendente posible, sin excluir otras motivaciones que también pueden ayudar, ya sea extrínsecas o intrínsecas.

La motivación es el “querer” hacer las cosas. Esto va muy de la mano con las razones que se han asimilado. No basta que se haga la acción o se obre de determinada manera: hay que lograr que cada persona quiera esa acción. Por ejemplo, un hijo puede obedecer a sus padres porque es su obligación, porque si no lo castigan, o puede querer obedecer por amor a sus padres, porque no quiere causarles un enfado: sólo en este caso se vive la virtud y por tanto se adquiere. Este es un querer por elección, no sólo por entusiasmo o gusto: es el caso de la novia que decide no salir con un muchacho que la pretende, porque quiere ser leal a su novio, aunque se le antoje mucho el plan que le proponen.

Es fundamental el “Para qué” hacen las cosas y ayudar a las personas que sea algo bueno y noble. En este sentido la sola competencia puede hacer daño: el quererle ganar al otro para demostrarle que soy mejor, tener más que el otro para sentirme importante, perjudica. De ahí la conveniencia de preguntar a las personas qué es lo que realmente buscan con su actuar.

Una de las mejores maneras de motivar a las personas es darle importancia a las pequeñas victorias o avances. Como el proceso de adquisición de virtudes es arduo y lento, cada paso que se da cobra importancia capital. Cada vez que alguien obtiene una pequeña victoria habrá que preguntarle: ¿no te sientes contento? Hay que ayudarles a que sean conscientes de la alegría que da el haber tenido una pequeña victoria, y esto se alcanza cuando se le pregunta o sea consiente por sí mismo. Se darán cuenta que es una alegría más profunda que el pequeño placer que le causaba la acción contraria a la que realizó: flojera, lo fácil, etc.

2. Qué es la Reflexión o Teoría asimilada:

La reflexión se desarrolla con la Inteligencia de las personas. Hay que evitar que se queden solamente con un conocimiento teórico. Es más importante el entender, el asimilar, el cuestionar, el pedir razones; si se enseña algo pedir que lo

explique con sus palabras... Hay que mover a que conozcan el bien, la verdad y sus beneficios, quizá no inmediatos y más difíciles, pero mejores y duraderos.

Aquí entra el lograr “la advertencia” y sepan las consecuencias de sus actos, los beneficios o malas consecuencias de lo que dicen y hacen. Es el saber “por qué” hace las cosas, y no solo por un mandato, o porque está de moda, etc. Hay que aprender a hacer el bien, no basta con la mera intención o las ganas de hacerlo.

Es parte importante del acto libre: quiere el bien y conoce el bien, solo falta realizar el acto para que la acción sea virtuosa.

3. Qué es la Constancia en pequeñas metas:

Esta va a lograr el orden y dominio de las pasiones, los afectos, los sentimientos, para actuar según el bien elegido, y no por lo que dicte el gusto o las ganas. Es natural que la persona sienta miedos y rechazos, le atraiga cosas placenteras, que alguien le caiga mal... lo malo es que solo se deje llevar por eso. Hay que integrarlos a la inteligencia y la voluntad, y esto se hace a base de vivir la Constancia en pequeñas metas, de repetir una y otra vez detalles de orden, si se quiere ser ordenado; de generosidad, si quiere ser generoso, etc. esta acción repetida, junto con la Motivación alta y la Reflexión, hará se formen las virtudes que integran la parte racional con la corpórea que conforman a la persona, ordenando así las pasiones, afectos o sentimientos, integrando a la persona. Ya con la virtud la persona actúa fácilmente, con **gusto** y sin error.

Para que alguien mejore, en ocasiones se busca sólo motivar y explicar las cosas o dar teoría, pero es más necesario e importante, lograr “Hacer” las cosas, que “practique” aquello que se quiere adquirir, que lo ejercite una y otra vez, hasta que le salga natural hacerlo, y hacerlo bien.

Aquí es importante enseñar el “cómo” se hacen las cosas, cómo se ponen las metas, cómo se les da el seguimiento, etc.

4. Qué es el Buen ambiente

Aunque aparece como un elemento externo de las estrategias para adquirir las virtudes es un componente que facilita para que éstas se desarrollen. Propiciar un buen ambiente, al igual que la motivación, la reflexión y la constancia en pequeñas metas, ayudará en todo el proceso formativo.

La persona está influenciada, en mayor o menor grado, por el entorno que le rodea: las costumbres sociales, los medios de comunicación, las distintas maneras de pensar de las personas con quien convive son factores que intervienen en su forma de ser, sin olvidar que la persona es quien tiene la decisión última para pensar o actuar de determinada manera. Lo que se pretende con el Buen ambiente es que la persona encuentre, por una parte, el menor número posible de obstáculos, choteos, malas amistades y, por otra parte, el mayor número posible de ayudas, apoyos, buenos ejemplos, para adquirir la virtud.

Propiciar la sana convivencia, el diálogo e intercambio de ideas es clave para lograr con éxito la adquisición de virtudes, pues a través de conocer lo que los demás piensan, cada persona se enriquece, aprende y comprende que tiene mucho que dar a los demás. Así mismo habrá que fomentar la actitud de servicio, de generosidad, abrirse a los demás percibiendo sus necesidades, ayuda a tener motivos de más trascendencia y facilita la adquisición de virtudes.

También estimula el resaltar las cualidades de la gente cercana, poniendo modelos asequibles de virtud, así como encontrar lo mejor de cada persona y tratar de imitar lo bueno de cada uno.

Es necesario infundir optimismo²⁰, de manera realista, porque lo primero que se necesita para lograr algo es creer que se puede lograr, el pensamiento positivo es un gran motor en la lucha por adquirir las virtudes.

Diferencia entre virtud y costumbre

En este dinamismo de la virtud es posible preguntarse cuál es la diferencia entre la virtud y el acostumbamiento, la buena costumbre. Antes de dar una explicación más académica pondremos una analogía para que se entienda la diferencia. El acostumbamiento lo comparamos a una canica que rueda en un piso plano: va a rodar y rodar hasta que se le acabe el impulso, se encuentre con un obstáculo o una pendiente. Hay que preguntarse ¿por qué se detiene la canica? Y la respuesta es porque no tiene fuerza o motor propio. Podemos comparar ahora a la virtud con un pequeño carro eléctrico que rueda por el piso, pero este podrá andar por más tiempo, y si se encuentra con un obstáculo o una pendiente podrá remontarla, dependiendo de la fuerza de su motor: entre más potencia, más podrá superar los obstáculos. Así es la virtud: tiene fuerza propia, por lo que puede avanzar, no solo por inercia o por motivación, sino con fuerza propia, y remonta los obstáculos según la potencia que tiene: así una persona entre más virtud tenga, puede subir más en la vida o superar los obstáculos que se le presenten.

De hecho, la palabra virtud viene de la palabra latina *vir*, que significa fuerza.

La virtud no puede confundirse, con un *acostumbramiento*: es perfección de la libertad, energía del espíritu. La costumbre, aunque guarda cierta semejanza con la virtud, no se confunde con ella. Ambas son disposiciones estables que inclinan a obrar de una manera determinada, y fruto de una reiteración de actos. Pero la virtud se diferencia del acostumbramiento en que éste es el reflejo corpóreo, y en cierto modo pasivo, de la repetición de una conducta externa; la virtud supone, en cambio, un íntimo crecer en el

²⁰ El optimismo no es una cobardía, no es hijo del éxito sino motor de la acción, el auténtico causante de la victoria. Un optimismo que mire al futuro, que incluye salir de la situación presente en busca de una mejor. Un verdadero optimista esperanzado siempre es un insatisfecho: lo mejor está por venir. (Ángel Luis González, discurso en el nombramiento de doctor honoris causa de la UP).

conocimiento y amor del bien... Todo esto tiene importancia para la educación y la adquisición de la virtud. Evita confundirla con un simple condicionamiento impulsivo o un estoico dominio de sí mismo.²¹

Las costumbres y modos de ser de una persona tienen un parecido con la virtud y no raramente en el lenguaje común se les califica también como hábitos. Sin embargo, como ya dijimos, hay una clara diferencia entre la simple costumbre, muchas veces fruto del ambiente familiar y social, y la virtud. Ambos tienen en común que se adquieren con la repetición de actos, pero en las costumbres esos actos exteriores son siempre iguales; y en la virtud, como existen además una intencionalidad y entendimiento interiores, darán una flexibilidad en el actuar, pues en muchas ocasiones el actuar virtuoso exige conductas exteriores diversas. Y con la virtud se potencia y crece la persona, y con la rutina no. Pondremos una analogía: si una persona va a un gimnasio a tener más fuerza en los brazos, y siempre levanta el mismo peso, por más veces que lo haga no crece en la fuerza. Para aumentar la fuerza hay que levantar cada vez más peso, y entonces si aumenta la fuerza cada vez que se levanta. La voluntad es como un músculo que, para ser más vigoroso, tiene que hacer cada vez mejor y más cosas, fruto del amor y conocimiento del bien.

La confusión entre «hábitos» y «costumbres», difundida en el lenguaje y en la cultura, ha influido en el descrédito de la noción de virtud, entendida como sometimiento a unas reglas más o menos formalistas y mecánicas²².

Definiciones de las virtudes y sus rasgos observables.

Para saber si una persona es realmente virtuosa, o está en el proceso de adquirirla, no es suficiente percibir las acciones buenas que son observables desde el exterior, también se tiene que saber el fin que le movió a actuar y las razones que tiene para vivirlas. Esto da origen a estudiar las virtudes cardinales desde tres perspectivas distintas y complementarias, que hemos denominado: definición nominal, operacional y fenomenológica.

1. **Definición Nominal:** es el marco teórico y abstracto de cada una de las virtudes cardinales; se tomará el sentido clásico que han tenido desde Aristóteles. También se definen las demás virtudes que las componen. Esto es lo que llamamos **Reflexión** o teoría asimilada.
2. **Definición Operacional:** son las acciones concretas y medibles que se pueden observar, y que presuponen la virtud correspondiente. Aquí solo se

²¹ Teología Moral Fundamental. Evencio Cofreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pág. 420.

²² S. PINCKAERS, *La renovación de la moral*. cié., p. 24. Citado en Teología Moral Fundamental. Evencio Cofreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pag. 420-421.

mide la conducta exterior observable, es decir, el reporte que hace el sujeto con respecto a su conducta, o el modo en que lo ven actuar, pero sin juzgar sus intenciones, por lo que es necesario evitar inferencias. Las acciones se suelen acotar bajo los criterios de la taxonomía clásica de las virtudes ajenas, o con un lenguaje clásico, las llamadas *partes integrales* porque *integran* la virtud cardinal correspondiente y partes potenciales que son virtudes que se relacionan con ella y parcialmente coinciden en su objeto. Para simplificar la presentación no seguiremos esta clasificación, sino que se presentan estas virtudes por orden alfabético. Estas acciones se alcanzan con la **Constancia en pequeñas metas**.

Para entenderlas mejor, en cada una de las virtudes se expone un cuadro con algunos ejemplos de acciones que le corresponden, y en ambos extremos se enumeraran algunas acciones que corresponden a sus vicios, por exceso o defecto.

3. **Definición Fenomenológica:** para corroborar que aquella actuación observable, tiene como finalidad obrar el bien, que es una parte esencial de la virtud, hay que saber cuál es la intensión que le movió a realizarla, intentando saber cómo aparece en su consciencia, no en juicios externos. Aquí cambia el método por la introspección y se accede mediante la expresión. Es lo que denominamos **Motivación**.

La palabra griega *areté* y la latina *virtus* han tenido siempre el sentido de fuerza o energía que caracteriza a la persona. Una persona se dice virtuosa cuando busca en su obrar el bien común para todos. Así lo describe Agustín de Hipona: “no es verdadera virtud la prudencia del avaro, con la que se procura diferentes formas de lucro; ni su justicia, por la que desprecia los bienes ajenos, para que no le cuesten dinero; ni su templanza, que refrena su apetito lujurioso por no derrochar; ni su fortaleza, (...) que huye de la pobreza a través del mar, los montes y el fuego (Contra Iul., IV, 3: PL 44, 749)”²³.

²³ Idem. P. 424.

III) La Templanza

Un poco de antropología

Para profundizar en el entendimiento y comprensión de la templanza vamos a exponer como es el actuar de la persona.

Parte constitutiva de la persona son la sensualidad, la pasión y el apetito. Dichas expresiones, “lejos de ser negativas, representan las fuerzas vitales de la naturaleza humana, puesto que la vida del hombre consiste en el ejercicio y desarrollo de esas energías”²⁴, que le garantizan su conservación, tanto para la persona misma como para la especie humana. Sabiamente, para facilitar estas acciones, hay en la naturaleza un placer sensible que viene concomitante a ellas.

“La tendencia natural hacia el placer sensible que se obtiene en la comida, en la bebida y en el deleite sexual es la forma de manifestarse y el reflejo de las fuerzas naturales más potentes que actúan en la conservación del hombre”²⁵.

Estas fuertes tendencias, y sus placeres, representan la actividad irrefrenable constitutiva de lo que es la vida y que, por estar insertadas en el núcleo mismo de la persona, la llevan a conservarse o destruirse, ya que sobrepasan también a las demás fuerzas de la persona, y tienen una gran capacidad destructora, cuando se desordenan. Basta ver cómo ha crecido el índice de morbilidad²⁶ y mortalidad, hasta un 60%, precisamente por el desorden en el comer, beber y el uso del sexo. Si a estas fuertes tendencias le sumamos un ambiente y publicidad que los exagera a través de los medios de comunicación cada día más accesibles, se tiene un panorama que es el que observamos entre nuestros jóvenes y familias. A continuación, se hace una descripción:

- Por el desorden en la comida, el sueño²⁷ y la falta de estilos de vida saludable tenemos: sobrepeso y obesidad; anorexia y bulimia; colesterol alto que hace propenso al infarto; diabetes; desnutrición y anemias; etc. Alteraciones en los estados de ánimo, enfermedades psiquiátricas: depresiones, ansiedad, crisis nerviosas, estrés, entre otras. Ausentismo laboral, bajo rendimiento académico y laboral, etc.

²⁴ Cfr. Josef Pieper. Las Virtudes Fundamentales. RIALP y Grupo editor Quinto Centenario. 1988 pag. 282.

²⁵ Cfr. Josef Pieper, o.c. 228-229.

²⁶ **Morbilidad**: proporción de personas que enferman en un lugar durante un periodo de tiempo determinado en relación con la población total de ese lugar.

²⁷ Por su importancia para la persona, aquí tomamos también en cuenta el sueño.

- Por el desorden en la bebida²⁸: cirrosis; accidentes de tráfico, que llevan a la discapacidad o la muerte; cáncer de pulmón; adicciones a la marihuana, cocaína y drogas sintéticas... Alcoholismo; y un sinnúmero de efectos que vienen por distintas bebidas y sustancias poco saludables o estimulantes.
- Por el desorden en la sexualidad: pandemias de enfermedades de transmisión sexual como sida, papiloma humano, etc.; adicciones a la pornografía, pedofilia, violencia sexual; embarazos de niñas y adolescentes; etc. El quedarse sólo con el placer sexual y quitarle su función en la reproducción ha ocasionado trastornos importantes en la población. Mostramos, a modo de ejemplo, datos de un estudio sobre la población en Europa de diciembre del 2014²⁹, y actualmente está peor:
 - En el 2013 la mitad de los países de la UE28 han tenido más defunciones que nacimientos: están teniendo un crecimiento natural negativo. El 95 % del crecimiento poblacional del 2013 se debió a la inmigración.
 - Tiene un índice de fecundidad muy bajo: 1.58 hijos/mujer, que lo mantiene alejado del nivel de reemplazo generacional 2.1. Portugal tiene 1.28; Polonia 1.31 y España 1.32: están en situación de natalidad crítica.
 - Cuatro de cada 10 niños (40%) nacen fuera del matrimonio. 1 de cada 5 embarazos termina en aborto.
 - Sólo 3 de cada 10 hogares europeos tienen hijos, y la mitad de esos sólo tienen 1 hijo. Ningún país de la UE llega a 3 miembros por hogar. Algunos como Suecia tienen 1.9 y Alemania 2.

La solución a los problemas descritos los aporta la templanza a través de las distintas virtudes que la componen, que son las siguientes: Orden; Abstinencia (nutrición sana); Ahorro; Castidad (Saber amar), Pudor (Cuidado de la intimidad) y Modestia (Elegancia); Clemencia (Compasión); Ecología; Estudiosidad (Equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías); Eutrapelia (Diversión sana); Higiene/limpieza; Humildad; Liberalidad (Desprendimiento); Mansedumbre (Amabilidad); Sencillez; Serenidad; Sobriedad (Evitar adicciones).

Por otra parte, la ciencia moderna está descubriendo la armonía, el orden, el equilibrio en cuanto a los alimentos y bebidas, tanto en la cantidad como en su composición, así como los momentos oportunos para realizarlos. Lo que no ha encontrado, al mismo nivel de la comida y bebida, es la solución al desorden sexual y a todas las enfermedades y consecuencias sociales que se derivan del uso desordenado del placer sexual.

Hay un núcleo profundo donde la persona decide. Este núcleo está alimentado por la confluencia de todas sus energías espirituales y materiales. El orden, la armonía, la recta proporción entre estas fuerzas es lograda por la

²⁸ Por asimilación, habitualmente se considera que la sobriedad también regula otros placeres análogos como, por ejemplo, el que producen el tabaco, el café, la droga y otros estimulantes.

²⁹ Cfr. Informe Evolución de la familia en Europa 2014, del Instituto de Política Familiar.

templanza. Por lo que ésta quiere decir realizar el orden en el propio yo, es algo que dice relación a la contextura³⁰ misma del orden en la esencia de la persona. Es tan importante que garantiza la autoconservación o la autodestrucción, por degeneración egoísta de las energías destinadas a la autoconservación. Así la templanza es la única virtud que se realiza y opera exclusivamente sobre el sujeto actuante: es al mismo tiempo sujeto activo y pasivo; árbitro y jugador; juez y parte... Ya que la prudencia mira al orden en su universalidad; la justicia dice relación específica a los demás; la fortaleza sabe olvidarse de sí mismo, llegando a inmolar sus bienes y su vida. La templanza, al revés de todas estas posturas, revierte sobre el mismo sujeto que la ejercita. Actuar con templanza quiere decir: que la persona enfoca **sobre sí** su mirada, su voluntad, su razón, para poseerse y poder darse a través del amor: es un mirarse desprendido y no egoísta.

Por lo que el verdadero amor a uno mismo empieza por desprenderse de buscar sólo el placer, que conlleva el alimento, la bebida, el deleite sexual, las compras y todo lo que el mundo ofrece. Hay que ordenarlo, usarlo con una medida saludable. La templanza se opone a toda perversión del orden interior, gracias al cual subsiste y obra la persona moral. Cuando las fuerzas mismas de conservación, de verificación y perfeccionamiento del yo quieren producir la destrucción se inicia la batalla entre la templanza y la inmoralidad, disputándose el derecho de imponer cada una sus leyes³¹.

“**Platón** propone el control racional del placer como una de las cuatro virtudes fundamentales (...). **Aristóteles** considera que la educación del placer reviste particular importancia, y que el descontrol en este terreno es censurable “porque se da en nosotros no por lo que tenemos de hombres, sino de animales. Así pues, complacerse en estas cosas y buscarlas por encima de todo es propio de bestias. Y, si alguien viviera sólo para los placeres del alimento y del sexo, sería absolutamente servil, pues para él no habría ninguna diferencia entre haber nacido bestia u hombre. **La ética estoica**, vigente en la antigüedad grecolatina durante cinco siglos, resume su propuesta esencial en dos imperativos: *sustine et abstine*. La traducción castellana es fácil: aguanta y renuncia, resiste y abstente. Es decir, vive con **fortaleza y templanza**”³².

El hombre está hecho para vivir en sociedad más que vivir solo. El poder destructor que acompaña a cualquier violación a esta norma tiene su explicación en que semejante desorden se opone al ser y a la destinación natural del hombre. Cuando el hombre se ama a sí mismo por encima de todo, falla su ordenamiento y fracasa la realización de aquel sentido inherente al recto amor a sí mismo, por el

³⁰ Contextura: Disposición y unión respectiva de las partes que juntas componen un todo. (RAE)

³¹ Las ideas de estos dos últimos párrafos están tomadas de Josef Pieper. o.c. Pags 219 a 230.

³² Cfr. José Ramón Ayllón. Antropología, paso a paso. Palabra. 2013. Pags. 87 a 88.

que se constituye, se realiza y se logra la esencia en toda su plenitud. El mantenimiento del yo no es realizable mientras la mirada siga puesta exclusivamente sobre lo individual.

El hombre se va a realizar sólo en el amor no egoísta de sí mismo, aquél que no se ciega en la búsqueda del propio yo, sino en vivir también la solidaridad. Por eso no tiene sentido el aspirar al mantenimiento del orden interior por sí mismo y proponerse como finalidad la pura conservación del yo en cuanto tal. Por ejemplo, la “templanza” del avaro que evita la inmoralidad por los gastos que acarrea; claramente esto no es virtud. O en los tratamientos psicoterapéuticos, que a base de mirarse a uno mismo llevan a un vacío desolador. Ya en la psicología moderna va surgiendo una tercera vía en donde van encontrando que la mejor medicina para los deprimidos es pensar en los demás, sacarlos de sí mismos.

El amor es lo más divino que hay en la persona. Podemos proponer el amor como el objetivo, el para qué luchar por la templanza, tomando en cuenta lo que nos comenta José Ramón Ayllón³³, cuando habla del amor:

“La antropología filosófica atestigua que no vemos a nuestros semejantes como cuerpos neutros, sino como personas con una riqueza subjetiva que captamos mediante los afectos. Se trata, por tanto, de un conocimiento coloreado por sentimientos diversos: aprecio o desprecio, amistad o indiferencia, admiración o envidia... Ahora bien, muy por encima de los demás sentimientos, ¿qué aporta el amor? Sin duda, el privilegio de advertir una perfección invisible a otros ojos.

“Si la tipología de los sentimientos es numerosa, experimentamos el amor como el más radical y esencial de todos. En sentido amplio designa la relación entre padres e hijos, entre el hombre y Dios, entre una persona y sus ideales, su patria, la naturaleza... En sentido más común designa un tipo especial de relación entre hombre y mujer.

“Por experiencia sabemos que nada como el amor hace vibrar las fibras más profundas del ser humano. Junto a la conservación de la propia vida, lo que más necesitamos es amar y ser amados. Sólo sabiéndose amado consigue el ser humano existir en plenitud. El amor aparece, así como un principio intrínsecamente constitutivo de la personalidad humana, origen de la tendencia natural a una realización vital recíproca, que permite experimentar lo que expresan estas seis palabras: no entiendo mi vida sin ti.”

La importancia de la templanza se revela hoy con toda su fuerza, como una necesidad imperiosa, por lo explicado hasta ahora. Otras razones serían las siguientes: es la primera virtud para alcanzar, de la que depende la autoconservación o autodestrucción de la persona, y de la que depende que después pueda practicarse el resto de las virtudes. Por eso la necesidad urgente en

³³ Cfr. José Ramón Ayllón. Antropología, paso a paso. Palabra. 2013. Pags 105 a 108.

la sociedad actual que ya se está autodestruyendo. Por el principio de armonía de las virtudes, cuando se alcanza una se alcanzan las demás. Como es arduo y requiere tiempo adquirir una virtud es importante no dispersar. De esta manera al poner todos los medios para incrementar la templanza, estamos fomentando el resto de las virtudes. El periodo sensitivo para educar la templanza son los primeros años de vida, pero ¿de qué sirve esto, sino se ha conquistado primero la templanza, y vivimos en medio de un mundo y una sociedad, compuesta por personas destempladas? Es lo primero a vivir independientemente de la edad que se tenga.

Para entender mejor la virtud de la Templanza

Definición nominal

Es el marco teórico y abstracto de esta virtud cardinal

Es la virtud moral que modera la atracción de los placeres sensibles y procura el equilibrio en el uso de las cosas materiales. Modera el apetito concupiscible, donde reside, y el uso de los sentidos de acuerdo con la razón. Es la recta medida en todo, para usar las cosas como medios y no como fines. Es la virtud que realiza el orden en la propia persona y le da paz y serenidad.

Explicación:

Esta virtud moral modera la atracción de los placeres sensibles y procura el equilibrio en el uso de las cosas materiales. Si quisiéramos expresar con una sola frase sintética el rico contenido de esta virtud, esta sería la *recta medida en todo*. El templado es el que no se excede en todas aquellas actividades a las que su naturaleza lo inclina fuertemente por medio del apetito concupiscible. Es equilibrio y armonía en todo, y es lo que permite amar y superar el egoísmo.

Templanza es señorío. El que, de acuerdo con el dictamen de la prudencia, sabe mantenerse en todo momento en esa *recta medida*, en ese equilibrio, va desarrollando una libertad interior con respecto a los diversos placeres corporales y en el uso de los bienes materiales, que termina por conferirle a todo su comportamiento una notable dignidad y grandeza. Mientras que, en sentido contrario, el que no se sabe controlar vive esclavizado por sus impulsos y, más temprano que tarde, hace su conducta más o menos repugnante a la convivencia diaria. Como recuerda Rhonheimer³⁴, la intemperancia, particularmente en su forma más extrema, la lujuria, provoca irracionalidad, precipitación en el juicio, debilidad de carácter, flojedad, egocentrismo, sentimentalismo, agresividad e incluso brutalidad.

³⁴ M. RHONHEIMER, *La perspectiva de la moral*, pp. 258 y ss.

El sujeto en el que inhiere la templanza es el *apetito concupiscible*, **la tendencia de la sensibilidad al bien inmediato**. Al perfeccionar esta tendencia, perfecciona también lógicamente, sus actos, que son las *pasiones sensibles*³⁵, sometiendo, en consecuencia, ambas realidades (apetito y pasiones) al recto orden de la razón. Como bien dice Aristóteles, la templanza es la salvaguardia de la prudencia³⁶, pues es muy difícil al destemplado vivir las acciones del prudente, pues se requiere de mucho autocontrol.

La pasión³⁷ es buena cuando se usa para alcanzar una meta que nos conserva o perfecciona. También hay exaltaciones buenas: como airearse ante la injusticia, o el amar sin medida, ni medianías. La moderación a la que hace referencia la templanza no significa limitación, contención, represión, estrangulamiento, freno o cerrojo... Es más bien armonía, orden interior; integrar lo que está desintegrado en el interior de la persona, para que todas sus partes se ayuden unas a otras; hacer un todo armónico de una serie de componentes dispares; recta proporción entre la razón y las pasiones; un ordenamiento con sentido; es crianza, cultivar, educar, medida, mesura, autodominio.

Por lo que podemos decir que la moderación no se agota solamente en el mero bajarle a la cantidad de comida, de bebida, o su relación con la ira. Más bien, gracias a la templanza podemos lograr la realización personal, el poder amar y servir para alcanzar la felicidad y evitar la autodestrucción de la persona, el ser esclavo del placer y de las cosas, que sería el otro derrotero y que lleva a la infelicidad.

La templanza lleva a tener en las manos el dominio y el empleo de un caudal de energías, porque cuando estas fuerzas salvajes se independizan, se escapan de control y esclavizan. El primer efecto de la templanza es hacer al hombre dueño de sí mismo, que no quiere decir debilitar la fuerza de las pasiones ni desarraigarlas, por ejemplo, castidad no significa destruir la potencia sexual, y la falta de sexualidad no es castidad, así como la falta de capacidad de irritarse no tiene lo más mínimo que ver con la mansedumbre.

Esta definición es lo que denominamos en la Metodología de DHI como **Reflexión**.

Definición fenomenológica

Es la intención que mueve a la persona templada.

Para adquirir una virtud no es suficiente repetir actos de esa virtud. Es esencial que la intención que le mueva a actuar sea buena. Por eso se describe aquí la intención que debe mover a una persona para que en su actuar adquiera la templanza.

Es lo que denominamos en la Metodología de DHI como **Motivación**.

³⁵ Más precisamente, las pasiones del apetito concupiscible: amor, odio, deseo, tristeza, gozo, etc.

³⁶ *Ética Nicomaquea*, VI, 5, 1140b, 10-22.

³⁷ Las ideas que siguen son de Josef Pieper, o.c.

La persona templada está convencida que lo material y la atracción de los placeres sensibles son un medio para la vida y no un fin en sí mismos. Por lo tanto, está por encima de todo lo que es aparentar: compra, usa, ingiere y tiene lo que necesita, no tanto por estar a la moda y menos por competencia con el resto de sus iguales, o por lo que se antoja. Lo importante, como en todas las demás virtudes, es el convencimiento interior, no tanto el aparentar que se es templado, o que se viva porque no le queda de otra, pero que cuando tuviera medios, dejaría de vivir la templanza.

En la relación con los bienes materiales y en la atracción de los placeres sensibles, el verdaderamente virtuoso actúa igual si lo ven o no lo ven; sienta bonito o feo; con ganas o sin ellas; esté solo o acompañado. Y si en alguna ocasión, ve conveniente actuar de otra manera que no parece templada, no tiene remordimientos. La templanza debe notarse, más que por manifestaciones externas, por el desprendimiento interno ante las cosas que usa. El peligro está en abusar de los bienes, en poner el corazón en la riqueza, en buscarla como un fin: este peligro se acentúa más en nuestro entorno social, en el que la abundancia de bienes de que disponemos hace que algunos se sientan dominados por el afán de poseer y el consumo desordenado, con la consiguiente pérdida de la riqueza interior.

La disposición afectiva fundamental del hombre depende precisamente de la unidad de alma y cuerpo, así como del hecho de que acepte a la vez su ser cuerpo y su ser espíritu; de que someta el cuerpo a la disciplina del espíritu, pero sin aislar la razón o la voluntad, sino que, aceptando su propio ser, reconozca y viva también la corporeidad de su existencia como riqueza para el espíritu. Hay un núcleo profundo donde la persona decide. Este núcleo está alimentado por la confluencia de todas sus energías espirituales y materiales. El orden, la armonía, la recta proporción entre estas fuerzas es lograda por la templanza. Por lo que ésta quiere decir realizar el orden en el propio yo, es algo que dice relación a la contextura³⁸ misma del orden en la esencia de la persona. Es tan importante que garantiza la autoconservación o la autodestrucción, por degeneración egoísta de las energías destinadas a la autoconservación. Así la templanza es la única virtud que se realiza y opera exclusivamente sobre el sujeto actuante: es al mismo tiempo sujeto activo y pasivo; árbitro y jugador; juez y parte... Ya que la prudencia mira al orden en su universalidad; la justicia dice relación específica a los demás; la fortaleza sabe olvidarse de sí mismo, llegando a inmolar sus bienes y su vida. La templanza, al revés de todas estas posturas, revierte sobre el mismo que la ejercita. Actuar con templanza quiere decir: que la persona enfoca **sobre sí** su mirada, su voluntad, su razón, para poseerse y poder darse a través del amor: es un mirarse desprendido y no egoísta.

Por lo que el verdadero amor a uno mismo empieza por desprenderse de buscar sólo el placer, que conlleva el alimento, la bebida y el deleite sexual. Hay

³⁸ Contextura: Disposición y unión respectiva de las partes que juntas componen un todo. (RAE)

que ordenarlo, usarlo con una medida saludable. La templanza se opone a toda perversión del orden interior, gracias al cual subsiste y obra la persona moral. Cuando las fuerzas mismas de conservación, de verificación y perfeccionamiento del yo quieren producir la destrucción se inicia la batalla entre la templanza y la inmoralidad, disputándose el derecho de imponer cada una sus leyes. Cuando el hombre se ama a sí mismo por encima de todo, falla su ordenamiento y fracasa la realización de aquel sentido inherente al recto amor a sí mismo, por el que se constituye, se realiza y se logra la esencia en toda su plenitud.

El hombre se va a realizar sólo en el amor no egoísta de sí mismo, aquél que no se ciega en la búsqueda del propio yo. Por eso no tiene sentido el aspirar al mantenimiento del orden interior por sí mismo y proponerse como finalidad la pura conservación del yo en cuanto tal. Por ejemplo, la “templanza” del avaro que evita la inmoralidad por los gastos que acarrea; claramente esto no es virtud. O en los tratamientos psicoterapéuticos, que a base de mirarse a uno mismo llevan a un vacío desolador. Ya va surgiendo una tercera vía en donde van encontrando que la mejor medicina para los deprimidos es pensar en los demás, sacarlos de sí mismos.

Un hombre destemplado, falla gravemente en la apreciación del fin y de los medios que a él conducen. Y lo más triste de todo es que en absoluto encuentra la felicidad en el placer que tan afanosamente busca. Al contrario, destruye el placer en el placer y solo consigue la frustración. Conforme va creciendo su apetito de placer menos satisfacción encuentra. “El apetito sensible –argumenta Rhonheimer– posee la peculiaridad de que puede aumentar indefinidamente. Y puede hacerlo porque el apetito de los sentidos es siempre apetito de una persona humana que posee *razón*. La razón del destemplado se pone enteramente al servicio de la sensibilidad, que precisamente no se puede saciar porque la razón siempre puede avanzar de *apetito en apetito*³⁹. Dado que carecen de razón, los animales no pueden ser destemplados.” El objeto de su apetito es limitado por ser sensible y una vez satisfecho, el placer se acaba. Mientras que en el hombre “la integración de la sensibilidad en el orden de la razón puede conferir duración al placer y satisfacer el deseo fáustico: ‘instante, permanece, tú que tan bello eres’. Solo así puede contribuir el placer a conceder satisfacción a toda una vida humana. Pues lo que todos consideramos bueno no son los instantes de disfrute, o una vida llena de placeres, sino una *vida placentera*. Ahora bien, *la vida como un todo* solamente puede ser objeto para la razón. El destemplado vive, por tanto, en un constante autoengaño. Se hace también ciego para lo que cabe esperar racionalmente, y tiene a la desesperanza constantemente en los talones. El materialismo del mero consumo llega a ser así el preludio de la desesperación”⁴⁰. La cita ha sido larga pero la argumentación resulta convincente. Bastaría confrontarla con la experiencia, tan cercana y común a todos, del terrible flagelo de las adicciones: alcoholismo, tabaquismo, drogadicción, consumismo, promiscuidad sexual, ludopatía, bulimia y

³⁹ Cfr. T. HOBBS, *Leviatán*, c.11.

⁴⁰ M. RHONHEIMER, *La perspectiva de la moral*, pp. 260-261.

tantas disfunciones psíquicas y éticas de nuestros días surgen, no raramente por no decir siempre, en un contexto de intemperancia.

Definición operacional

Virtudes que conforman a la Templanza

La definición operacional son las acciones concretas y medibles que se pueden observar, y que presuponen la virtud correspondiente. Aquí solo se mide la conducta exterior observable, es decir, el reporte que hace el sujeto con respecto a su conducta, o el modo en que lo ven actuar, pero sin juzgar sus intenciones, por lo que es necesario evitar inferencias. Las acciones se van a acotar bajo los criterios de la taxonomía clásica de las virtudes anejas, o con un lenguaje clásico, las llamadas *partes integrales* porque *integran* la virtud cardinal correspondiente y partes potenciales que son virtudes que se relacionan con ella y parcialmente coinciden en su objeto. Pero para ganar en claridad y sencillez, las vamos a enumerar en orden alfabético. Hemos añadido otras virtudes que más actuales y que tienen que ver con el ejercicio de la templanza y la refuerzan, como son el ahorro, la ecología, higiene/limpieza. Estas si se hacen con una motivación trascendente, se entiende el para qué y se practica, llegan a ser virtudes que se practican de manera estable y constante.

Estos apuntes están dirigidos a personas que implementan los programas elaborados por DHI que están orientados a formar la virtud de la templanza. Por eso, para lograr una mayor claridad y entendimiento las hemos colocado en orden alfabético. En la experiencia que hemos tenido en esta implementación hemos descubierto que la base de la templanza es el orden y es por dónde es mejor comenzar a adquirir esta virtud cardinal.

Estas acciones componen lo que en la Metodología de DHI se denomina: **Constancia en pequeñas metas.**

Para entenderlas mejor expondremos cada una con el siguiente orden:

- a) Se nombra la virtud con su nombre clásico y entre paréntesis pondremos una nomenclatura moderna, para que se entienda mejor por parte de la mayoría de las personas a las que queremos formar en virtudes; después se define y se enuncian los vicios opuestos. Hay que tomar en cuenta que, en la templanza, a diferencia de las otras virtudes cardinales, al describir las manifestaciones de los vicios, se corre el peligro de confundir el exceso y el defecto, dependiendo si se toma por la cantidad (Ej. tomar o comer de más) o por “exceso o defecto” de la virtud. Aquí lo tomaremos en el sentido de esta última.
- b) Se añaden unos ejemplos prácticos para entender mejor la virtud y sus vicios opuestos, ya que no es sencillo captar el justo medio propio de la virtud.

Orden:

Definición: Es la virtud que lleva a la colocación de las cosas en el lugar que les corresponde. Al concierto y buena disposición de las cosas entre sí. Al modo que se observa para hacer las cosas. Serie o sucesión de las cosas en el tiempo.

Al hablar de orden se hace referencia, más que al orden material de las cosas, al orden de la persona: su armonía, su equilibrio interior, su moderación, su autodominio. El orden es una virtud que se encuentra en la base de todas las demás, a las que sirve de apoyo, es casi un sinónimo de templanza. Por eso, junto al orden consideramos un bloque de virtudes relacionadas como: dominio de sí, austeridad, equilibrio personal, serenidad, sentido de la economía, sentido del ahorro, higiene, limpieza. La pobreza sería orden en los gastos, la pureza sería orden en el uso de las facultades generativas, la humildad sería orden en el afán de figurar...

El orden, en su acción directa, ayuda a disponer de más tiempo, ayuda a ser más eficaz, aumenta el rendimiento y consigue más fácilmente los objetivos previstos. El orden proporciona tranquilidad, confianza y seguridad, evita disgustos y contratiempos y, ayuda a ser más cosas con menos esfuerzo.

Gracias al orden podemos organizar mejor el tiempo y las ideas, somos capaces de sacar mayor partido a lo que vemos y aprendemos... En este sentido es de mucha utilidad un horario que ayuda a planificar y prever el tiempo necesario para cada actividad que se proponen realizar: de este modo, desarrollarán la capacidad de relacionar el tiempo con sus actividades y, en consecuencia, será más ordenado. Al vivir un horario se practican muchas de las virtudes humanas.

Vicios contrarios al *orden*:

- a) Por exceso: tenemos el ser meticulosos, cuadriculados.
- b) Por defecto: está el caos o desorden en todos los niveles.

VICIO POR DEFECTO Desorden	ORDEN	VICIO POR EXCESO Meticulosidad
La persona que deja todo a la última hora. No organiza sus días, le da la misma importancia a todo lo que hace, y pospone con facilidad sus actividades.	La persona que tiene un horario que incluye todo lo que tiene que hacer durante el día, lleva a cabo sus obligaciones con eficacia, respetando la hora fijada para cada actividad, y evita dejarla para después.	La persona que para organizarse elabora un complejo sistema de colores, etiquetas, base de datos informática y señalamientos al que le dedicara tres horas todas las semanas.
La persona que a todo dice que sí, y por querer cumplir, descuida cosas más importantes, como su salud, su trabajo, su familia, etc.	La persona que es consciente de su capacidad y posibilidades, al asumir cargas y compromisos, sin descuidar su jerarquía de valores.	La persona que no se compromete a nada que se salga de lo ya planeado, le falta flexibilidad y disposición para algo más importante que el orden.

Quien al llegar a casa deja sus cosas tiradas por cualquier lugar, amontona ropa, su cuarto y closet está siempre en caos, etc.	Quien tiene un lugar para cada cosa y pone cada cosa en su lugar.	Quien se altera desproporcionadamente cuando sale de su orden o cuando algo está fuera de lugar.
---	---	--

En cuanto a la salud el orden ayuda a la Salud Emocional.

Complementa y ayuda a adquirir dos Hábitos saludables: Proactividad en la salud; y el de Conciliación trabajo-familia.

Abstinencia (nutrición sana):

Definición: Es la virtud que se refiere al control de la cantidad y del placer que proporciona el alimento.

Es obvio que para subsistir todos necesitamos comer. De aquí que sabiamente esté dispuesto en la naturaleza que el cumplimiento de esa exigencia vaya acompañado de un singular placer. Pero también es obvio que, para que se realice de modo cabalmente humano, tanto la cantidad como el placer deben de ser moderados por la recta razón. El desorden en este punto conduce a trastornos en los hábitos alimenticios, es decir, entre dos extremos viciosos por exceso y por defecto, con graves consecuencias no solo morales, sino sobre todo para la salud.

Vicios contrarios a la Nutrición sana:

- a) Por exceso: el ayuno que llegue a perjudicar a la salud.
- b) Por defecto la *gula*: un desorden en el que ordinariamente las personas suelen incurrir de cuatro formas diversas:
 1. *Cantidad*: que tiene evidentes consecuencias tanto en el ámbito de la salud física como psíquica: obesidad, hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas, baja autoestima, etc.
 2. *Rapidez*: una especie de voracidad o prisa para ingerir los alimentos.
 3. *Frecuencia*: se come a todas horas.
 4. *Condimentación o sofisticación*: cuando se preparan los alimentos de manera sibarita. No se habla aquí, lógicamente, de las personas que de modo profesional se dedican a estas tareas. En ellas rigen circunstancias diversas que modifican la valoración moral. Se refiere a las que, por el simple gusto de comer cada vez más deleitablemente, emplean tiempo y recursos que la prudencia propondría emplear de otra forma.

VICIO POR DEFECTO Gula	NUTRICIÓN SANA	VICIO POR EXCESO El ayuno
Come en exceso sin importar sentirse mal y sus consecuencias. O invierte gran cantidad de tiempo y recursos en los alimentos.	Disfruta de la comida sin necesidad de llegar al hartazgo y sabe disfrutar un buen platillo, cuando la ocasión lo amerita.	Se obsesiona por su figura muy delgada y no come lo necesario para alimentar su cuerpo. O rechaza un buen platillo en un banquete.
Come fuera de horarios y durante todo el día. No cuida la cantidad de alimento que ingiere. Se pierde el control.	Tiene buenas costumbres alimenticias, es capaz de comer con orden y a sus horas, se sirve la cantidad de alimento adecuada y evita desperdiciar la comida.	Por un falso sentido del ahorro o prisa, descuida alguna de las comidas, o las realiza mal, contentándose con cualquier cosa.
Se gasta de más en los alimentos. Suele ingerir principalmente comida chatarra, o comer sólo por antojo. No tiene una dieta balanceada.	Come de manera saludable: combina correctamente los grupos de alimentos en sus comidas y evita comer en exceso carbohidratos, grasas, refrescos, dulces, comida chatarra, etc.	Come sólo lo que le gusta, o lo que no engorda, o hace sus propias dietas según su criterio, sin consultar con algún especialista, llegando a la anemia.

Hábitos Saludables que complementan: nutrición sana. Aunque tradicionalmente la abstinencia se aplica a la comida, añadimos dos Hábitos saludables: el Sueño y la Actividad física, por su necesidad para la persona, como lo ha demostrado la medicina moderna.

Ahorro:

Definición: Es la virtud que lleva a reservar alguna parte del gasto ordinario. Guardar dinero como previsión para necesidades futuras. Evitar un gasto o consumo mayor.

El dominio que una persona tiene sobre su propio dinero, indica también el dominio que tiene sobre otros aspectos interiores y exteriores de su vida, que reflejan su tenor de vida y su conducta. Contar con personas así, puede ayudar a mejorar la sociedad: se pasaría de una preponderante cultura del consumo a una cultura del ahorro, fomentando más el autocontrol, que es un comportamiento más humano. Surgirán en la sociedad muchos consumidores reflexivos, que, antes de gastar, pensarán en qué deben gastar, sin esperar a la publicidad para ver que comprar. La decisión de ahorrar consiste en demorar el consumo presente con objeto de aumentar la riqueza a fin de disponer en el futuro de más recursos para el consumo (o para dejar herencia, o para invertir en una vivienda, etc.). El ahorro se materializa en un aumento del valor de la riqueza neta del sujeto.

Desde el punto de vista ético el consumo es algo bueno y medio de manifestar el autodominio y de ejercer un derecho, respondiendo también a unos deberes morales, como atender a las necesidades de la propia familia (y de otras

personas), mejorar el nivel de vida, contribuir a la producción y al empleo, etc.: en una palabra, contribuir al propio bienestar que es un deber moral.

Pero hay que aprender el equilibrio entre el consumo y el ahorro ya que este último, proporciona otros bienes para el hombre, tanto en el plano económico individual (rentas futuras y seguridad ante coyunturas adversas, principalmente) como en el moral (el ejercicio de virtudes como la templanza, la previsión y la prudencia) y en el social (la contribución a la inversión y, por tanto, al crecimiento económico, a la creación de puestos de trabajo, al progreso del país, etc.). El ahorro es, pues, uno de los medios de que dispone el hombre para poner en práctica el principio del destino común de los bienes, poniendo a producir, en beneficio propio y de los demás, los recursos sobre los cuales tiene derecho, al tiempo que manifiesta su dominio sobre dichos bienes. Es, pues, una forma de cooperar al bien común.

Vicios contrarios al *Ahorro*:

- a) Por exceso: tacañería.
- b) Por defecto: despilfarro.

VICIO POR DEFECTO Despilfarro	AHORRO	VICIO POR EXCESO Tacañería
La persona que gasta sin pensar si lo necesita, no compara precios y busca lo más caro y fino, para presumir o ser alabada. Suelen gastar más de lo que ganan y se endeuda de más.	La persona que gasta lo que necesita, con buena calidad para que dure más, sin endeudarse con más de lo que gana, cuidando el crédito si lo necesita. Compara precios para comprar lo mismo en el sitio más barato.	La persona que escatima excesivamente en el gasto y evita comprar hasta lo que le es necesario para él y su familia. O compra todo muy barato y mala calidad para "ahorrar".
La persona que gasta todo dinero que le entra a su cuenta. Si es mucho viajando de manera lujosa o cambiando de muebles sin que sea necesario, compra ropa o aparatos sin más.	La persona previsora que va haciendo un ahorro, poco a poco, de su gasto ordinario, como previsión de necesidades futuras, para invertir en una casa, para la educación de los hijos...	La persona que tiene como prioridad en su vida no gastar, y cuando tiene que hacerlo le pesa mucho. Suele crear tensiones fuertes con el cónyuge y los hijos, que suelen carecer de cosas necesarias.

Castidad (Saber amar):

Definición: Es la virtud que tiene como cometido hacer que el lenguaje de los sentimientos, pasiones y afectos por los que se manifiesta la sexualidad, se integre en el bien de la persona de manera que pueda relacionarse libremente entregándose a los demás como un don.

Solo la persona es capaz de amar. Y se ama, como es sabido, con actos libres de donación, de entrega a la persona amada. Y solo puede entregarse quien es dueño de sí mismo. De aquí la importancia de la castidad. La castidad significa la integración lograda de la sexualidad en la persona, y por ello en la unidad interior del hombre en su ser corporal y espiritual. La sexualidad, en la que se expresa la pertenencia del hombre al mundo corporal y biológico, se hace personal y verdaderamente humana cuando está integrada en la relación de persona a persona, en el don mutuo total y temporalmente ilimitado del hombre y la mujer. La virtud de la castidad, por tanto, entraña la integridad de la persona y la totalidad del don.

Vicios contrarios de Saber amar:

- a) Por exceso: está la mojigatería, el recato afectado y en exceso.
- b) Por defecto: está la lujuria, un deseo desordenado de placer venéreo.

VICIO POR DEFECTO Lujuria	SABER AMAR	VICIO POR EXCESO Mojigatería
Quien se recrea en anuncios impúdicos, mira lujuriosamente a las personas, tiene con frecuencia conversaciones morbosas. Busca con frecuencia la pornografía y su autocomplacencia.	Tiene dominio sobre sus sentidos y es capaz de manifestar su cariño de manera delicada y respetuosa, sin buscar sólo su placer. Evita que su corazón se apegue de manera ilícita.	Quien evita hablar de cualquier tema que tenga que ver con la sexualidad porque lo sataniza. Evita mirar y tratar a las demás personas. Se escandaliza con mucha facilidad ante el ambiente.
Llevar los deseos a una frecuencia y momentos y lugares completamente fuera de lugar.	El cónyuge que accede a los deseos del otro de realizar el acto conyugal en un momento conveniente.	Uno de los cónyuges podría negarse con frecuencia a los deseos del otro por pensar que es malo.
Quienes fomentan la promiscuidad y usan del sexo indiscriminadamente con cuanta persona conocen.	La pareja de novios que deciden abstenerse de tener relaciones sexuales hasta el matrimonio.	La persona que no tolera el contacto físico con los demás. Exagera con un trato distante.

Hay dos virtudes referidas a la templanza que facilitan la castidad: *el pudor* y *la modestia*. Según Tomás de Aquino no son en realidad virtudes distintas de la

castidad, sino esta misma virtud en cuanto ordena diversos aspectos relacionados con la sexualidad⁴¹, por eso las ponemos a continuación:

- ✓ **Pudor (Cuidado de la intimidad)**: es la virtud que lleva a esa natural tendencia a reservar la propia intimidad, protegiéndola de las intromisiones ajenas.

Vicios contrarios al *Cuidado de la intimidad*:

- a) Por exceso: estaría la timidez.
- b) Por defecto: el *exhibicionismo*. Quien no tiene pudor se exhibe innecesariamente, manifiesta a otros imprudente y torpemente, lo que debiera conservarse con recato y discreción.

VICIO POR DEFECTO Exhibicionismo	CUIDADO DE LA INTIMIDAD	VICIO POR EXCESO Timidez
La persona que no es consciente de su dignidad y se presta al exhibicionismo: no protege su cuerpo, sus afectos, su intimidad, etc.	Cuida el modo de vestir, adecuado al lugar y ocasión, y evita prendas reveladoras porque es sabedora de su dignidad y evita parecer sólo un objeto de placer. Sabe a quién abrir su intimidad y afectos, y no con cualquier persona extraña.	La persona que se viste de manera recatada en exceso, llevando al extremo una imagen desagradable.
La persona que presume y exagera sus éxitos o cualidades pretendiendo ser mejor a los demás.	La persona que sabe escuchar opina oportunamente, evita hablar de sí misma o de lo que hace.	La persona que es demasiado tímida en el trato. Es incapaz de conversar con casi nadie.

- ✓ **Modestia (Elegancia)**: es la virtud que lleva actuar con naturalidad y elegancia, recato y discreción. Hace referencia a la moderación, al control, al gobierno de una cosa. Tomás de Aquino la relaciona con la templanza pues considera que una persona debe ordenar y dirigir modestamente los actos de su apetito concupiscible, tanto internos como externos. Aquí interesa sobre todo los segundos.

Vicios contrarios a la *Elegancia*:

- a) Por exceso: está el apocado.
- b) Por defecto: está la Inmodestia externa, descontrol en gestos chocantes, carcajadas ruidosas, miradas indiscretas, movimientos corporales, adornos estrambóticos y cosas similares orientados exclusivamente a llamar la atención, a ser el centro de las miradas, a “deslumbrar” a los demás.

⁴¹ Cfr. S.Th., II-II, q. 151, a. 4.

VICIO POR DEFECTO Inmodestia	ELEGANCIA	VICIO POR EXCE Apocado
La persona demasiado escandalosa en sus gestos, gritos, risas, movimientos, modos de vestir, etc. Es indiscreta, coqueta, y no cuida la distancia, el contacto físico y las expresiones insinuantes.	La persona que actúa y habla con naturalidad; procura caminar, sentarse, reír, acercarse a la gente, de manera apropiada; sabe comportarse con propiedad en todos lados.	La persona que pasa totalmente desapercibida, que suele estar triste y se considera poca cosa, y lo demuestra con el trato callado.

Clemencia (Compasión):

Definición: Es la virtud que inclina al superior a mitigar, según el orden de la razón, la pena o castigo debido al culpable.

Para ser verdadera virtud debe proceder con rectitud de intención, pensando en lo que mejor conviene al infractor y no en evitar las molestias que conlleva aplicar la sanción. Y menos que el castigo o pena se haga por enojo, o porque molesta, o por impaciencia, etc. Lo importante es que la corrección realmente sirva a la persona que se quiere ayudar, y si una vez escuchado se repara en que ya no es necesaria la pena o la corrección, se anima a que se aprenda de esa experiencia, y se le enseña u orienta.

Vicios contrarios a la Compasión:

- a) Por exceso: *lenidad*, la timidez o cobardía para aplicar una sanción que es conveniente para la persona y para el bien común.
- b) Por defecto: *la crueldad*, o excesivo rigor o severidad en el castigo

VICIO POR DEFECTO Crueldad	COMPASIÓN	VICIO POR EXCESO Lenidad⁴²
Busca castigar de manera exagerada para infundir miedo y lograr el control.	Sabe dar el castigo justo al daño hecho, sin sobrepasarse, para formar al infractor.	Blandura en exigir el cumplimiento de los deberes o en castigar las faltas.
Un árbitro que, ante la menor falta, saca tarjetas desproporcionadamente.	Un árbitro que amonesta antes de expulsar y saca la tarjeta cuando lo amerite la falta, aunque sea el jugador más popular.	Un árbitro que deja las cosas impunes, que dará lugar a la indisciplina y a la agresión en el juego.

⁴² Blandura en exigir el cumplimiento de los deberes o en castigar las faltas (RAE).

Ecología:

Definición: Es la virtud que lleva a la apreciación y conservación de los ecosistemas particulares y el ecosistema global.

El **Ecosistema** es un gran sistema natural que lo conforman una variedad de seres vivos que comparten un mismo lugar, formando cada especie su propio hábitat donde interaccionan los diferentes elementos que los componen como el medio ambiente y los seres vivos, logrando un equilibrio dinámico.

En la actualidad nuestro planeta está sufriendo muchos cambios debido a la falta de templanza del hombre (el consumismo que lleva a la contaminación del medio ambiente y de los ríos; tala de árboles; desperdicio del agua y la energía) cambios que de alguna manera afectan al equilibrio de los ecosistemas, y por supuesto también afecta nuestra vida. Por lo que todos deben contribuir a su conservación.

En el mundo existen alrededor de 170 países y sólo 12 de ellos (Australia, Brasil, China, Colombia, Ecuador, Estados Unidos, India, Indonesia, Madagascar, **México**, Perú y República Democrática del Congo) se encuentra el 70% de la biodiversidad total del planeta; es por ello por lo que a estos 12 países se les denomina megadiversos. Una razón más para cuidar a nuestro país México teniendo este buen hábito de una sana preocupación por la naturaleza.

Vicios contrarios a la *Ecología*:

- a) Por exceso: el ecologismo.
- b) Por defecto: depredador de la naturaleza.

VICIO POR DEFECTO Depredador	ECOLOGÍA	VICIO POR EXCESO Ecologismo
La persona que no respeta las plantas y animales maltratándolos. Desperdicia el agua, la energía, no le importa contribuir a la contaminación, tira objetos en el campo, carreteras o lugares públicos. Se burla de las campañas ecológicas, etc.	La persona que cuida tirar agua; evita desperdiciar electricidad (apaga o desconecta lo que no usa); no vierte basura en lugares públicos o en el campo. Cuida de los animales y los respeta. Siembra un árbol, o cuida las plantas. Evita todo lo que puede contaminar el ambiente, etc.	La persona que "diviniza" la naturaleza y la pone por encima de las personas. Que pone más énfasis en cuidar a la mascota y a las plantas que a las personas. Que ataca avances científicos porque no son meramente naturales...

Hábito Saludable que complementan: Salud ambiental.

Estudiosidad (Equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías):

Definición: es la virtud que modera, sometiéndolo a la recta razón, el afán de conocer⁴³, la curiosidad, el estar enterado de todo.

Nos dice un especialista en la virtud: “incluso la natural avidez de comunicarse y explayarse en el mundo sensible o el ansia de conocer pueden degenerar, si el hombre no se ayuda de la templanza, en ansiedad devoradora o en manía patológica”⁴⁴. Cuando hoy en día literalmente aplasta una avalancha de información de todo tipo, es singularmente necesaria esta sabia disposición personal: *querer enterarse y saber lo que realmente conviene*. Acometer, en primer lugar, el conocimiento que más debe de importar: el que conduzca a la plenitud como personas. Un hombre prudente y crítico sabrá aplicar estos criterios en muchos aspectos de su vida: uso de Internet, redes sociales, espacios informativos, selección de lecturas y tantas cosas más. Una persona prudente y templada, debe saber jerarquizar sus prioridades en materia de conocimientos. Qué es más importante saber y qué es menos, para obrar en consecuencia. Teniendo en cuenta aquella sabia sentencia de los antiguos: *ars longa, vita brevis* (hay muchas cosas por saber y muy poco tiempo). No siempre es fácil ese discernimiento y se requiere un empeño particular, para ir distribuyendo sabiamente el tiempo disponible para sacarle el mayor rendimiento, y así no descuidar realidades más importantes como la salud, la familia, el trabajo, las amistades.

Vicios contrarios al *Equilibrio en el uso de las nuevas tecnologías*:

- a) Por exceso: la curiosidad
- b) Por defecto: la indiferencia ante el saber,

VICIO POR DEFECTO Indiferencia	EQUILIBRIO EN EL USO DE LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS	VICIO POR EXCESO Curiosidad
Es indiferente ante el saber, o lo que pasa en el mundo, no tiene inquietudes intelectuales. Prefiere navegar sin rumbo por Internet, y ver muchas series.	Quien busca saber porque quiere superarse en la vida, tiene ilusión de aprender más, asiste a cursos, lee artículos especializadas, selecciona bien lo que oye o ve en Internet, etc.	Tiene curiosidad de leer o ver todo lo que pasa por las redes sociales, noticieros, todos los videos que le mandan, sin ningún criterio. Busca saber más por curiosidad, saber de “todo” y no por aprender.
Estudia sólo porque es un deber, o por aprobar, no por	Estudia e investiga sus inquietudes con orden a lo	Lee de todo, sin un orden o sin profundizar, quiere

⁴³ Cfr. S. Th., II-II, qq. 166-167.

⁴⁴ Cfr. Josef Pieper, o.c. p. 229.

convencimiento. No le importa el saber el porqué de las cosas, sólo el cómo hacerlas.	largo de su vida. Lo hace en silencio, evita estar comiendo, oyendo música, viendo el celular cada momento, mientras lo realiza. Se ocupa de temas relevantes.	saber cosas y datos, y consulta todo tipo de fuentes y autores.
---	--	---

Eutrapelia (Diversión sana):

Definición: es la virtud por la que la recta razón pone la justa medida en juegos y diversiones, no de suprimirlas sino de moderarlas y encausarlas.

La diversión y el juego son importante en la vida de todas las personas y hay que vivirlos de manera ordenada. Evitar lo que pudiera perjudicar la salud, sobre todo el sueño, ingerir sustancias tóxicas o excesos de alcohol, el exponer la vida o la de los demás por manejar en mal estado, las altas velocidades, juegos peligrosos, etc. También evitar el extremo del que no sabe divertirse y convivir con los demás, de manera alegre, sana y divertida.

Se dice que estamos en una sociedad de consumo y de búsqueda de diversión desenfundada, hay una mentalidad colectiva en las sociedades occidentales avanzadas, que absolutiza el consumo y la diversión como bien del hombre. Ya hemos dicho que es bueno para el hombre la diversión y el tener bienes y consumirlos, porque con ello contribuye a su bienestar y permite que se humanice y cumpla su fin. Pero cuando el hombre busca sólo el placer, equivoca su camino y se aleja de su humanización y de su felicidad. Cae así en un “materialismo craso” y en una “insatisfacción radical”, que pretende satisfacer con más bienes y placeres, engañándose, porque su sed no es de bienes o de placeres, sino de humanidad y de amor, y eso nunca se lo podrán dar los bienes, ni la diversión sin límite.

Vicios contrarios a la *Diversión sana*:

- a) Por exceso: una austeridad o seriedad desmedidas.
- b) Por defecto: el jugueteo, la conducta del que siempre está de guasa y gastando bromas, o sólo busca la diversión y el entretenimiento. Se puede llegar a la ludopatía.

VICIO POR DEFECTO Jugueteo	DIVERSIÓN SANA	VICIO POR EXCESO Austeridad exagerada
Quien procura ir a todas las fiestas posibles y comete excesos de todo tipo, sin pensar en las consecuencias. Sólo piensa en divertirse. Acude a los casinos y pierde tiempo y dinero.	Atiende primero sus deberes familiares, profesionales, civiles y su salud, y luego se da tiempo para salir a divertirse o hacer deporte, equilibrando las actividades al aire libre con las sedentarias.	No sale con sus amigos por creer que es pérdida del tiempo, y no sabe romper su acartonado y triste comportamiento. Es una persona que no sabe convivir.

Se divierte a costa de los demás, gastando bromas de mal gusto, sin distinguir los momentos en los que esa actitud es perjudicial.	Sabe divertirse sanamente y busca los mejores lugares y momentos para hacerlo, tiene buen humor y difícilmente se aburre.	No sabe divertirse o entretenerse, vive como en una burbuja, no se da a los demás.
--	---	--

Hábitos Saludables que complementan: Practicar actividad física; Descanso, diversión y entretenimiento.

Higiene/limpieza:

Definición: Es la virtud que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.

La limpieza —que en el fondo es orden exterior— es una actitud que fomenta el desarrollo de la templanza debido, principalmente, a que mantener la limpieza cultiva comportamientos de disciplina y orden, capacitándose para mantener su mundo y su persona bajo cierto control. Gracias a estos hábitos nos podemos querer a nosotros mismos y hacer el bien a los demás voluntariamente, fomentando así la seguridad personal y el respeto a los demás. Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones.

Sobre higiene hay mucho material disponible en Internet y está muy relacionado con la limpieza.

Vicios contrarios a la *higiene/limpieza*:

- a) Por exceso: maniático de la limpieza.
- b) Por defecto: Suciedad.

VICIO POR DEFECTO Suciedad	HIGIENE/LIMPIEZA	VICIO POR EXCESO Manía de la limpieza
La persona que no da importancia a su aseo personal, no evita mancharse, ni le importan los malos olores, y prefiere vivir en lo sucio que limpiar.	La persona pulcra que, con su baño diario, sus manos limpias y arregladas, el aseo en su dentadura, conserva su salud, se muestra atractiva y hace agradable la vida a los demás.	La persona que se lava las manos con frecuencia y limpia la más pequeña mancha y se pasa todo el día limpiando exageradamente.
El que tiene todo en desorden y sucio, va acumulando las cosas para limpiarlas después, amontona basura entre cosas útiles, no le importa estar rodeado de cosas tiradas, etc.	El que suele mantener limpio y en orden la cocina, su habitación, closet, cajones y lugar de trabajo; guarda limpio lo que usa; pone la basura en su lugar y clasificada, levanta lo que está tirado o se cae, etc.	El que se irrita porque está algo sucio o fuera de su lugar, tiene todo milimétricamente ordenado y clasificado, y no permite, por ningún motivo que lo muevan.

Hábito Saludable que complementa: Higiene y cuidados de la piel.

Humildad:

Definición: es la virtud que modera el desordenado apetito de la propia excelencia y por la que se reconocen las diversas limitaciones personales.

“El instinto de dominio, la propia valoración y la inclinación a hacerse valer ante los demás, en cuanto a pura potencia, pero en su versión de la humildad, pueden servir a la verificación del yo, igual que pueden equivocar su destino y fracasar, cuando se convierten en soberbia”⁴⁵.

El humilde hace suya la máxima aspiración de la cultura griega y de todas las grandes civilizaciones humanas: “*hombre conócete a ti mismo*”. El humilde es quien se conoce y se acepta a sí mismo, con sus cualidades y defectos. Y esto, que en teoría es muy atractivo, en la práctica resulta tremendamente difícil. Todos nos vemos ofuscados diariamente por un desordenado amor propio que lleva a sobrevalorar nuestra personal actuación. Se comprenderá que la humildad se relaciona con la templanza en cuanto que nada distorsiona más la recta medida de las cosas que nuestro propio “ego”. Por exceso se actúa contra la humildad cuando la persona se rebaja al grado de asumir un comportamiento despreciable. En realidad, más que “exceso”, tal actitud refleja una deformación o caricatura de la verdadera humildad. El que dice cosas tontas de sí mismo, el que no se atreve a mirar a los ojos a las personas, el que abdica irresponsablemente de sus derechos y cosas por el estilo, no es humilde, tiene complejo de inferioridad. Por defecto, surge *la soberbia*, que no es otra cosa que el desordenado apetito de la propia excelencia. Algunos autores matizan un poco al distinguir la soberbia propiamente dicha de las siguientes actitudes:

- *la ambición*: trata sobre los honores y dignidades.
- *la presunción*: trata sobre las propias obras.
- *la vanagloria* (también llamada vanidad): recae sobre la fama y las cosas externas: el aspecto físico, la ropa, etc. Es la más simple y superficial de las formas de soberbia, pero tal vez la más frecuente e insidiosa.

Vicios contrarios a la *humildad*:

- a) Por exceso: el complejo de inferioridad, o bajeza.
- b) Por defecto: la soberbia.

VICIO POR DEFECTO Soberbia	HUMILDAD	VICIO POR EXCESO Complejo de inferioridad
Se siente superior a los demás y presume de sus cualidades siempre que le sea posible. Piensa que todo lo puede, y lo hace	Está contento con el trabajo que realiza, aunque no sea valorado por los demás. Tiene espíritu de servicio y está pendiente de las necesidades	Busca inspirar lástima a los demás, con gestos, su forma de vestir. Se compadece de sí mismo.

⁴⁵ Cf. Josef Pieper, o. c. p. 229.

mejor que nadie. Le quiere ganar a todos.	de los demás. Busca ser competente.	No mira a los ojos y se siente víctima.
Habla demasiado de si y de lo que hace. No reconoce sus errores y siempre busca una justificación. Se considera casi perfecto, y busca ocultar sus deficiencias viviendo una vida doble.	Tiene conversación sin hablar demasiado de sus cosas. Reconoce y acepta cuando se equivoca. Se conoce a sí mismo, y aprende de sus errores. Sin vivir una vida doble y con simplicidad.	Habla mal de sí mismo, y sólo ve errores en su vida y en su actuar. No se siente capaz de muchas cosas y llega al envilecimiento, a la humillación y al servilismo.
Les recuerda todos los días que tiene ese grado académico y que es superior a todos ellos.	Un empleado cuenta a sus compañeros que ha logrado un doctorado en línea y que está muy contento.	No se lo cuenta a nadie, lo mantiene en secreto creyéndose incapaz de aprovecharlo de algún modo.

Liberalidad (Desprendimiento):

Definición: Virtud moral que consiste en distribuir generosamente sus bienes sin esperar recompensa. Generosidad, desprendimiento. Disposición de bienes a favor de alguien sin ninguna prestación suya (RAE).

Desprendimiento de las cosas materiales. Consiste en el equilibrado uso de los bienes materiales. La persona que tiene esta virtud sabe resistir a la presión del *consumismo* exacerbado que impera en el ambiente y no se crea falsas necesidades, entiende que los bienes son medios para crecer como personas y no fines en sí mismos. La codicia ha sido, y sigue siendo, fuente de terribles males para las personas, las familias o los pueblos. El desprendimiento de los bienes materiales facilita también ocuparnos generosamente de las necesidades materiales de los demás y, será condición imprescindible para vivir la solidaridad, principalmente en y con ocasión del trabajo profesional. Ayuda a tener una preocupación por la justicia y promoción del desarrollo social, sabiendo que ninguna legislación podría por sí misma hacer desaparecer los temores, los prejuicios, las actitudes de soberbia y de egoísmo que obstaculizan el establecimiento de sociedades verdaderamente fraternas.

Vicios contrarios a la *liberalidad*:

- a) Por exceso: el consumismo.
- b) Por defecto: la codicia y la avaricia.

VICIO POR DEFECTO Avaricia	LIBERALIDAD	VICIO POR EXCESO Consumismo
Es avaro y no da a los demás porque busca acumular riquezas. Ni siquiera cubre sus necesidades, ni las de los que le rodean.	Atiende las necesidades de los suyos, y también la de los demás, al compartir sus bienes.	El que vive sin preocuparse por sus necesidades o de las personas que dependen de él. Vive sin prever el futuro, sin presupuesto. Se gasta todo lo que percibe.
Un empresario adinerado que ante la petición de ayuda se niega a dar nada, ni al que le pide, ni a nadie.	Un empresario adinerado firma una ficha de colaboración con una Fundación para aportar mensualmente una cantidad importante.	Un empresario que regala unos terrenos a un familiar, pero que necesita para construir sus nuevas oficinas por el deterioro sufrido por las actuales.
Presume lo que tiene sin ánimo de compartir sino sólo por manifestar su preocupación por acumular riquezas.	Se mantiene desapegado y libre de las cosas materiales, cuida los instrumentos de trabajo para que duren más tiempo. Tiene lo que necesita sin inventarse necesidades.	El que no cuida lo que tiene y compra todo lo que le ponen en frente. Busca estar a la moda y al día de los objetos electrónicos, etc.

Mansedumbre (Amabilidad):

Definición: Es la virtud que facilita tener un trato afable, agradable, dulce, suave en la conversación y el trato. Complaciente y cusa en los demás satisfacción, placer y agrado. Accede a lo que otra desea y puede serle útil o agradable (Cfr. RAE).

La ira es buena y necesaria, cuando se usa bajo el dominio de la razón, pues lleva a la persona a lograr un fin bueno, y más cuando es difícil de alcanzar. También es bueno airarse ante la injusticia, el abuso, etc. Pero cuando termina en cólera se destruye lo que debía edificarse a base de mansedumbre y dulzura.

Actualmente en las familias y en la sociedad hay mucha violencia. Por lo que es urgente el fomentar este trato amable, que traería la paz que tanto se desea.

Vicios contrarios a la *amabilidad*:

- a) Por exceso: Apático.
- b) Por defecto: *está el iracundo o la cólera.*

VICIO POR DEFECTO Iracundo	AMABILIDAD	VICIO POR EXCESO Apático
No controla sus sentimientos, hace berrinche sin razón si no se hacen las cosas como ella quiere.	Cuida su enojo y evita estallar con facilidad al molestar a los demás por las cosas mal hechas.	Aunque algo este mal, le tiene sin cuidado lo que pasa a su alrededor, no se altera ni se enoja.
Se enoja por cualquier motivo y con desproporción, aunque sea momentáneamente: grita, insulta, agrede.	Es lo que se conoce como Inteligencia emocional, y aunque sienta el enojo, no se deja llevar por él, y nunca agrede a otros.	No se enoja ni se irrita, aunque la ocasión lo amerite, y no entiende que los demás se enfaden.
Se enoja por cualquier motivo e incomodidad y se queja: hace calor, tengo sed, tengo hambre, hay mucho trabajo. Reclama o llama la atención de mala manera.	Sabe solucionar sus problemas y sobrellevarlos. Evita lastimar o molestar a los demás cuando está enojado.	Permanece inalterable ante cualquier situación, ni se alegra ni se enfada por nada.

Sencillez:

Definición: Es la virtud que hace que la persona lleve una vida natural, espontánea, sin dobles y engaño, y carece de ostentación (RAE).

La sencillez es un estilo de vida que busca ante todo la autenticidad en el actuar, sin importarle las apariencias. Dice lo que siente. Obra con llaneza, sin complicaciones y sin disimulo. Familiaridad e igualdad en el trato con todas las personas. Sencillez notable de estilo y que no presenta dificultades. Expresa ingenua y naturalmente los conceptos.

Hay que tender a descompilarnos la vida. La sencillez como estilo de vida no es fruto de la simpleza o de una mente poco imaginativa, sino todo lo contrario, es más bien consecuencia de una actitud inteligente que evita los errores, omite lo superfluo, ignora lo irrelevante y siempre sabe dónde hay un posible peligro donde no debe caer.

La arrogancia, la frialdad, el distanciamiento en el trato crean un clima de tensión que lleva a la pérdida de la serenidad y de la paz. Con la ayuda de esta virtud estas actitudes van desapareciendo a favor de otras más cercanas y sencillas, en donde se pone de manifiesto la igualdad de todos los seres humanos. La *bondad* pasa necesariamente por la sencillez y ésta huye de todo privilegio por considerarlo discriminatorio.

Vicios contrarios a la *sencillez*:

- a) Por exceso: está la ingenuidad
- b) Por defecto: el ser complicado o artificial

VICIO POR DEFECTO Complicado	SENCILLEZ	VICIO POR EXCESO Ingenuidad
Está el resto de la semana dándole vueltas a por qué me lo habrá preguntado, por qué a mí, qué habrá visto el domingo pasado, si nunca me han preguntado esto, etc.	El padre de familia pregunta al hijo que va a hacer el domingo. El hijo lo explica con normalidad, indicando la disponibilidad respecto a sus actividades. Le dice que le confirma después. Y sigue tranquilo el resto de la semana, previendo las cosas.	En este caso el hijo se olvida a los dos minutos y no tiene en cuenta en su planificación que quizá lo necesiten el domingo para algo o haya un plan familiar.
Siempre le da vueltas a lo que le pasa, como quedó, que van a decir de ella. Busca pretextos para justificarse y se disculpa muchas veces. No se da a conocer con facilidad.	Actúa de manera natural y de acuerdo con sus convicciones, y como piensa. Sabe decir que no, aunque esté mal visto por los demás. Dice lo que le pasa y hace lo que le piden, sin complicaciones.	Se cree todo lo que le dicen sin indagar un poco más. Suelen abusar de él, echándole el trabajo de los demás. No tiene malicia y lo engañan con facilidad.

Serenidad:

Definición: es la virtud que hace ser a la persona apacible, sosegada, sin turbación física o moral (RAE).

Hay que saber distinguir entre la vida intensa y una vida rápida. La vida rápida se tiene cuando hay mucho movimiento, pero con prisa, desasosegado, la vida nos lleva, más que nosotros manejarla: es la prisa mala que agota y a la que el mundo actual arrastra.

La serenidad no está peleada con llevar una vida intensa, eficaz, diligente. Los hábitos diarios crean unas secuencias temporales que transmiten serenidad, porque confirman que se hace lo que se debería realizar.

Algunos beneficios de la serenidad: fundamental para la contemplación: la serenidad nos regala el mejor don que los mortales pueden disfrutar: la contemplación; para poder amar y estar al pendiente de los demás es fundamental estar serenos, pues las prisas nos impiden percibir muchas cosas y prestar pequeños servicios o tener detalles de cariño; una de las causas que están produciendo enfermedades y complicaciones en las personas es el estrés malo, el que está presente todo el día y durante largos periodos de tiempo, fruto también de una imaginación y emociones descontroladas que generan problemas y estrés. Uno de los mejores remedios para este mal es la serenidad; la serenidad nos permite gozar más y mejor los momentos bonitos y agradables que la vida nos regala; disfrutar de la naturaleza, de los amaneceres y atardeceres...; gozar a los seres queridos y cada momento que se vive; la serenidad da objetividad a las ideas y juicios, con todos los beneficios que esto trae consigo. Esto entre otras muchas cosas.

Vicios contrarios a la *serenidad*:

- a) Por exceso: la lentitud
- b) Por defecto: El activismo. El estrés.

VICIO POR DEFECTO Activismo	SERENIDAD	VICIO POR EXCESO Lentitud
La persona en la que reina la confusión, el desorden, la prisa y el desconcierto. Se mueve mucho, pero hace poco. Y siempre está agotada y no disfruta de la vida.	La persona que evita quejarse, dramatizar. Es considerada y cuida las cosas que dice. Respetuosa. Sabe esperar y que en la vida siempre hay dificultades. Es ordenada y eficaz en lo que hace. Goza de la vida.	La persona que tarda en reaccionar para pedir ayuda o reclamar algo justo. Es lenta para realizar un encargo que le hacen y suele ser ineficaz en lo que hace.
La persona que se mueve mucho y va corriendo, y no soporta los tiempos de soledad o silencio. No planea y llega tarde a todas partes. Vive estresada.	La persona que trabaja con intensidad, pero se sabe dar momentos de soledad y silencio. Lleva una vida metódica y sabe planear y organizar su día. Se da tiempo para estar con la familia y amigos, hacer ejercicio, cuida su sueño, a pesar de tener mucho trabajo.	Es aquel tardo o pausado en el movimiento o en la acción. Poco vigoroso y eficaz. Tiene problemas en el trabajo y en la familia, pues le reclaman su lentitud.

Sobriedad-Evitar adicciones:

Definición: Es la virtud que regula el placer que proporciona las bebidas alcohólicas y demás estimulantes, y evita los comportamientos que le lleven a la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico.

Desde tiempos inmemoriales y en casi todas las civilizaciones ha habido algún tipo de bebidas que, por sus peculiares efectos en el organismo y en la conducta de las personas, requieren de una especial moderación. Sobrio es el que conoce su capacidad en cada tipo de bebida y deliberadamente no la sobrepasa. Por asimilación, habitualmente se considera que la sobriedad también regula otros placeres análogos como, por ejemplo, el que producen el tabaco, bebidas poco saludables, el café y otros estimulantes parecidos como la marihuana.

El hábito de consumo de drogas es la repetición del uso de una sustancia o producto cuyo abuso deteriora la salud física y emocional, así como la vida personal, social, familiar y espiritual de la persona. Estos hábitos impulsivos constituyen conductas altamente riesgosas para la salud en la medida en que generan una pérdida de control de sí mismo y cierta dependencia; provocan una reducción gradual del abanico de intereses del sujeto y, como consecuencia, de sus

obligaciones; y finalmente, este tipo de comportamiento acapara y empobrece la vida de las personas.

Buena parte de las adicciones se previenen dentro de la familia, educando en hábitos saludables: de deporte y en los valores de orden, disciplina, moderación, respeto y solidaridad, que se proponen en SVD Familia. Hoy día hay adicciones, tanto a sustancias como a comportamientos (Internet, juego, deporte, pornografía, etc.), si ya existe algún problema, hay muchas instituciones que se dedican al tratamiento de adicciones, y abunda información en Internet a este respecto para acudir a ella.

Vicios contrarios a *Sobriedad-Evitar adicciones*:

- a) Por exceso: está el abstemio.
- b) Por defecto la *embriaguez*, particularmente grave cuando produce la privación en el uso de la razón.

VICIO POR DEFECTO Embriaguez	SOBRIEDAD EVITAR ADICCIONES	VICIO POR EXCESO Abstemio
Sobrepasa sus propios límites para embriagarse cada vez que le ofrecen alcohol o sustancias estimulantes.	La persona que en una fiesta le proporcionan bebidas alcohólicas y sólo toma lo que su recta razón le dicta para no llegar a la embriaguez, o cuando le ofrecen droga se niega a tomarla.	Evita tomar alcohol a toda costa sin un motivo serio, considerándolo un mal en la sociedad y en las personas.
Vive el engaño de vida placentera y desinhibida al que el alcohol conlleva: estar en fantasía, alterando artificialmente el cerebro.	Quien se divierte sanamente en las fiestas, con las bebidas justas y las expresiones de júbilo de las personas con una alegría profunda, no sólo dada por el alcohol.	La persona que no sabe gozar lo bueno de la vida, y huye de las relaciones sociales por miedo al ambiente.
Excesivamente: fuma, toma café o estimulantes sin importar el riesgo a su salud.	La persona que evita tomar café en horarios que afectan el sueño, o el fumador que procura medir el consumo de tabaco, estando libre de esa dependencia.	El puritano que se escandaliza de las acciones de los demás, ante las costumbres de otros.