

## La virtù della temperanza

CCC: "La temperanza è la virtù morale che **modera l'attrattiva** dei **piaceri** e rende capaci di **equilibrio** nell'uso dei beni creati. Essa assicura il **dominio della volontà** sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà" (*Catechismo della Chiesa cattolica*, n.1809).

\*\* Rappresenta la **misura e l'equilibrio della persona**, permette a chi la pratica, la capacità di vivere con serenità e pace interiori nonostante le tensioni e i conflitti. Colui che è temperante acquista la ragionevolezza delle cose, la visione più globale delle situazioni.

Permette di dominare e non lasciarsi dominare dai piaceri (cibo, sesso, potere, egoismo) e dai dispiaceri (mancanze affettive, la discriminazione, l'isolamento, la delusione)

\*\* Spesso al termine "temperanza" si è associato solo il significato di "frenare", non esagerare, di autocontrollo, distacco, dominio di sé, ordine e misura, armonia, ecc.

Ma il senso proprio del termine "temperare" significa **disporre bene qualcosa per il suo uso**: temperare una matita è disporla in tutte le sue parti così da poterla usare bene. Si tempera l'acqua calda o fredda a seconda della persona che ne fa uso. "Temperamento" è la mescolanza delle doti di un individuo; si parla infatti di buono o di cattivo "temperamento".

Quindi prima di un comportamento "controllato", la temperanza fa riferimento alla **forza**, alle caratteristiche che ha una persona e che devono essere ben usate per essere efficaci. Tali forze differiscono da persona a persona, per questo è molto importante conoscersi e conoscere il bene da raggiungere. In questo senso vediamo come tutte e quattro le virtù siano collegate e abbiano bisogno l'una dell'altra. Mancare di una significa mancare di tutte le altre.

Le virtù sono il contrario del sentimentalismo e del buonismo. Praticandola si impara un rapporto diverso con se stessi, con le cose e con i propri simili. Si costruisce lentamente una personalità consapevole dei propri punti di forza e di debolezza. Una personalità che è capace di auto correggersi per comprendere meglio il bene (essere prudente, saggia), per dare a ciascuno ciò che è proprio (essere giusti), per combattere per la verità superando la paura della perdita, del fallimento (essere forti). Ci fa cambiare il modo di osservare, di giudicare, di ragionare sugli uomini e la loro esperienza.

Alcuni ambiti di esercizio della temperanza

\*\*\*\* L'istinto naturale verso il cibo e il sesso, parlano delle forze dell'autoconservazione (rimanere in vita e mantenere la specie). Queste forme si esprimono nella **gola** e nella **lussuria**.

Tommaso d'Aquino (*Summa theologiae* II,II): come il mangiare e il bere, anche l'appagamento sessuale e il piacere connesso sono buoni e senza ombra di peccato, a condizione che venga rispettata la debita misura e l'ordine conveniente.

Sessualità e castità

La **castità** segue la natura della sessualità, non è opposta ad essa, anzi: la mette nella giusta relazione con se stessi e con gli altri. In questo senso la castità è la virtù dell'esercizio della sessualità, secondo lo stato di vita della persona in funzione dei suoi valori: crea equilibrio **nella PERSONA**, grazie all'esercizio, all'espressione della sessualità.

Pertanto, la **castità** come **esercizio di sessualità ossia di vita attraverso il corpo** è propria di tutti: laici e religiosi (voto di verginità)

in ogni tempo: dal bambino all'anziano

e condizione: sposati, fidanzati, liberi, vedovi, consacrati.

**Non è una rinuncia alla sessualità**, altrimenti sarebbe una rinuncia al nostro essere corpo.

La castità è vivere la sessualità come espressione corretta dell'amore.

Vi sono amori diversi, quindi vi è **esercizio diverso della sessualità**.

**Voto di verginità**: rinuncia all'esercizio sessuale genitale che è finalizzato, orientato, alla procreazione. Ma non è rinuncia alla sessualità, perché non si può rinunciare al proprio corpo. Si esercita la castità, si orienta la propria sessualità, per il Regno dei cieli.

Altro concetto da chiarire è il "naturale" e contro natura. Due significati: natura come fatto biologico e natura come identità dell'uomo. Come fatto biologico è uguale agli animali, come identità è immagine di Dio, ossia capace e chiamato a creare relazione, ad amare, a porre atti nella libertà e nel rispetto.

\*\*\*\*\*Temperanza come misura.

L'istinto a farsi valere, risponde pure all'autoconservazione, all'affermazione della verità. Qui entrano in gioco l'umiltà e la **superbia** come estremi.

Umiltà consiste nell'avere di se stessi quella stima che corrisponde alla realtà.

La superbia è il ritenersi sopra Dio, non riconoscere la sua dipendenza da Dio.

Legata all'umiltà è la magnanimità: lo slancio verso le cose grandi.

\*\*\*\*\* Temperanza come **dominio dell'irascibilità**

Il bisogno naturale di rivendicare l'ingiustizia subita e ristabilire il proprio diritto, trova espressione nell'**ira** o nella mitezza.

La mansuetudine, la mitezza, non consiste nel reprimere l'ira, ma, nel non essere violenti facendo del male agli altri. Non significa non parlare, ma mostrare le motivazioni delle proprie idee. Anche quando si sceglie di non intervenire, non significa lasciare fare agli altri con disinteresse, ma consentire che altri e Altro possano trovare spazio.

## **L'esperienza di Gesù**

La temperanza è la concreta imitazione di Cristo, perché Gesù è modello di equilibrio, di dominio di sé: tutta la sua vita è ben regolata, come pure la sua passione e la sua morte. Gesù è temperante nello slancio, nella vivacità, nell'entusiasmo, nella creatività, nell'amore a tutte le creature; Gesù ama le persone, parla con amore degli animali, dei fiori, del cielo. In lui c'è quell'armonia che tiene insieme i desideri, gli istinti, le emozioni per farne un organismo ben unificato.

Per esercitare la temperanza, la moderazione, occorre riconoscere e riconciliarsi con la nostra debolezza.

## Conclusione

La temperanza tocca tutta la vita quotidiana per renderla serena e capace di vero godimento. Il dominio di sé non è repressione, ma possibilità di autentico godimento anche sensibile, di piccole gioie e soddisfazioni della vita. Mentre la sfrenatezza, l'intemperanza, il gusto di tutto vedere, di tutto sapere, è fonte di rigidità, di nervosismo e genera un'ottusità dei sensi che arriva poi alla noia togliendo la serenità e la pace.

La temperanza coltiva l'umanità della persona permettendo ad essa di sviluppare concretamente quei valori che altrimenti resterebbero astratti e troppo generali.

Si diventa coscienti dei propri limiti, allontanando le illusioni: la persona sa cosa può fare e fin dove può arrivare con le proprie forze. La temperanza sta a contatto con i sensi, con i sentimenti, lavora e dialoga con essi nelle circostanze concrete fino a compiere scelte di comportamento.