
LA VIRTUD DE LA TEMPLANZA

16 DE ABRIL DEL 2015



ALEJANDRO SALAS CACHO
EQUIPO DE INVESTIGACIÓN DHI

Las Virtudes Morales

El presente trabajo pretende profundizar el tema de las virtudes morales que conforman el carácter a través del obrar libre de la persona. Se trabajará aparte lo referente a los hábitos psicológicos y las virtudes intelectuales. Partimos de la definición de carácter, donde se encuadran las virtudes morales.

Por carácter se entiende el conjunto de hábitos psicológicos, virtudes morales e intelectuales, 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.

Introducción: 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 de estar en armonía y equilibrio todas las fuerzas de su existencia. Por eso, deberá esforzarse por 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 del carácter por medio del ejercicio de hábitos, que son potencias por las que actuamos libremente, es decir, con la inteligencia y la voluntad, con el concurso de las pasiones. Así, todo hábito realizado pertenece al sujeto que actúa integrando cada parte que lo compone: plena advertencia (inteligencia) y 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 libertad¹. 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

¹ 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.

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; los vicios corrompen a la persona desde dentro, lo rebajan, animalizan y será capaz de las peores acciones.

PRIMERA PARTE: 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.²” 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 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 virtudes y de las que conforman a cada una. En este trabajo se va a profundizar en la que componen la templanza.³

Prudencia	1°: Delibera : Experiencia; Circunspección; Pedir consejo; Previsión y Precaución. 2°: Decide . 3°: Actúa : Agilidad.
Justicia	Piedad y Observancia. Veracidad; Gratitud; Reparación; Afabilidad; Solidaridad; Subsidiaridad; Amistad; Respeto; Lealtad-Fidelidad.
Fortaleza	Paciencia; Perseverancia; Magnanimidad; Magnificencia; Constancia; Laboriosidad; Serenidad; Valentía.
Templanza	Abstinencia; Sobriedad; Castidad; Pudor; Modestia; Ahorro; Clemencia; Ecología; Estudiosidad; Eutrapelia; Higiene/limpieza; Humildad; Liberalidad; Mansedumbre; Orden; Sencillez; Serenidad.

² Antropología Teológica. Juan Luis Lorda. Pag. 506.

³ Para ver el contenido completo de virtudes humanas, confrontar el documento “Las virtudes Cardinales (9-I-2015)”

Las virtudes son cualidades morales de la persona por las que dispone a obrar bien⁴ 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.

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 su constancia, comprendida y asentida, por eso se tienen que dar tres elementos simultáneamente:

1. *La advertencia*: es el ejercicio de la facultad racional mediante el cual la inteligencia percibe sobre la acción que va a realizar, o que ya está realizando, las concebibles consecuencias posibles. De tal forma que se pueda llevar a cabo la deliberación y una valoración 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 actúo. 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 así que querer un objetivo es tener intenciones⁵. “La intención es el acto de la voluntad que mueve al hombre a conseguir, por medio de acciones subsiguientes, un determinado objetivo”⁶ Y este objetivo será **El bien**: que se define como aquello que lleva al ser humano a ser pleno, a perfeccionarse,

⁴ 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.

⁵ Cfr. Pardo, A. “Análisis del acto moral”, Centro de documentación bioética, UNAV, disponible en <http://www.unav.es/cdb/dhbapactomorala2b.html> consultado el 23 de mayo 2011.

⁶ 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.

a ser más propiamente persona. El bien es extrínseco a mí 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 adquirir virtudes tienen que **ser buenas**, o al menos indiferente, que no sean malas (robar, mentir, matar, embriagarse, secuestrar, etc.). 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 de tipo psicológico si es que llegara a formalizarse. 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 irrepudablemente 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. 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 transdisciplinares.

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 sexualmente 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 dice⁷: “A todo lo que veas que carece de la perfección de su propia naturaleza, aplícale el nombre de vicio”⁸. 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”⁹.

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 normal¹⁰, 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.¹¹ 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 individual¹². Al no existir tal conexión, los vicios alejan del fin último del ser humano que apunta en orden al perfeccionamiento.

c. Comentarios

A modo de conclusión, se puede decir que lo asombroso del ser humano es que puede ser capaz de lo mejor y de lo peor. **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. Hay que tener claro que estas acciones conscientes, no pueden ser indiferentes: o son buenas, porque la obra y la finalidad son buenas, o son malas porque falta alguna de las dos. Cosa muy distinta podría ser la imputabilidad moral, que no es motivo de este estudio. Esto hace ver la fuerza de la decisión y de la finalidad. Cada uno podría decir: 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. 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,

⁷ De lib. arbit. III, cap. 14: PL 32,1291

⁸ Sum. Th. 1-2 q71 al.

⁹ Ibid. 1-2 q71 o-2.

¹⁰ Sum. Th. 1-2 q71 o-2 ad3.

¹¹ Sum. Th. 1-2 q73 al.

¹² 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.

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.

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 y, entre más lejos se llegue mejor. Por ejemplo, si ya se tiene el orden material, podría mejorar el orden en el horario, o en el seguimiento de pendientes, etc.

2. El justo medio de la virtud¹³

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” pondremos una analogía en otra esfera de la persona, por ejemplo, la salud: si come de más una persona, se vuelve obesa; si come de menos tendrá anemia, ambos extremos con sus respectivas consecuencias 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 la persona. La razón, a lo largo de los siglos, también 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 saludables¹⁴.

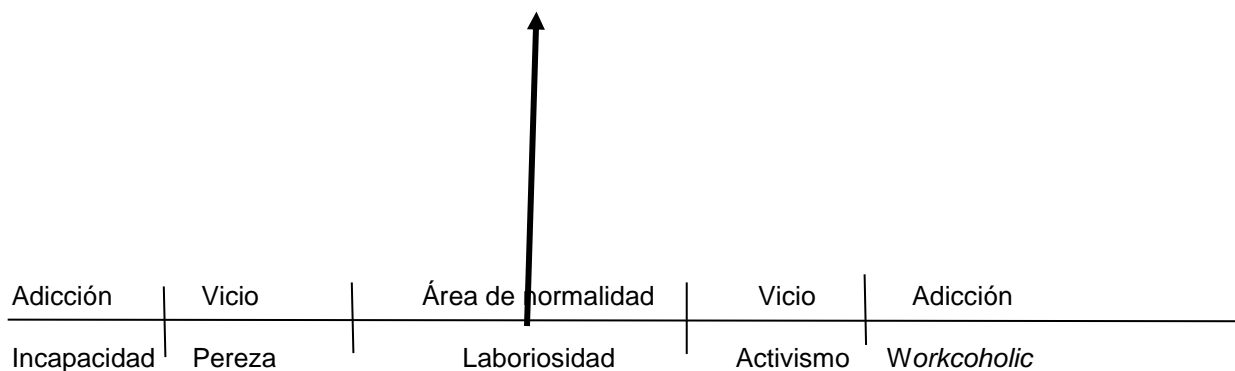
La noción de término medio está referida en relación a la persona, de forma que el término medio es respecto de uno mismo, por lo tanto, en cada sujeto será distinto. Éste se predica de las pasiones, los sentimientos y las acciones de un sujeto en particular. “El medio, cuando se trata de una cosa, es 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”¹⁵. 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.

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

¹³ Cfr. Teología Moral Fundamental. Evencio Cofreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pp. 444-445.

¹⁴ 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.

¹⁵ Aristóteles, EN, 1106^a 29-32



En el eje horizontal se representan, 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 sacarlo 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.

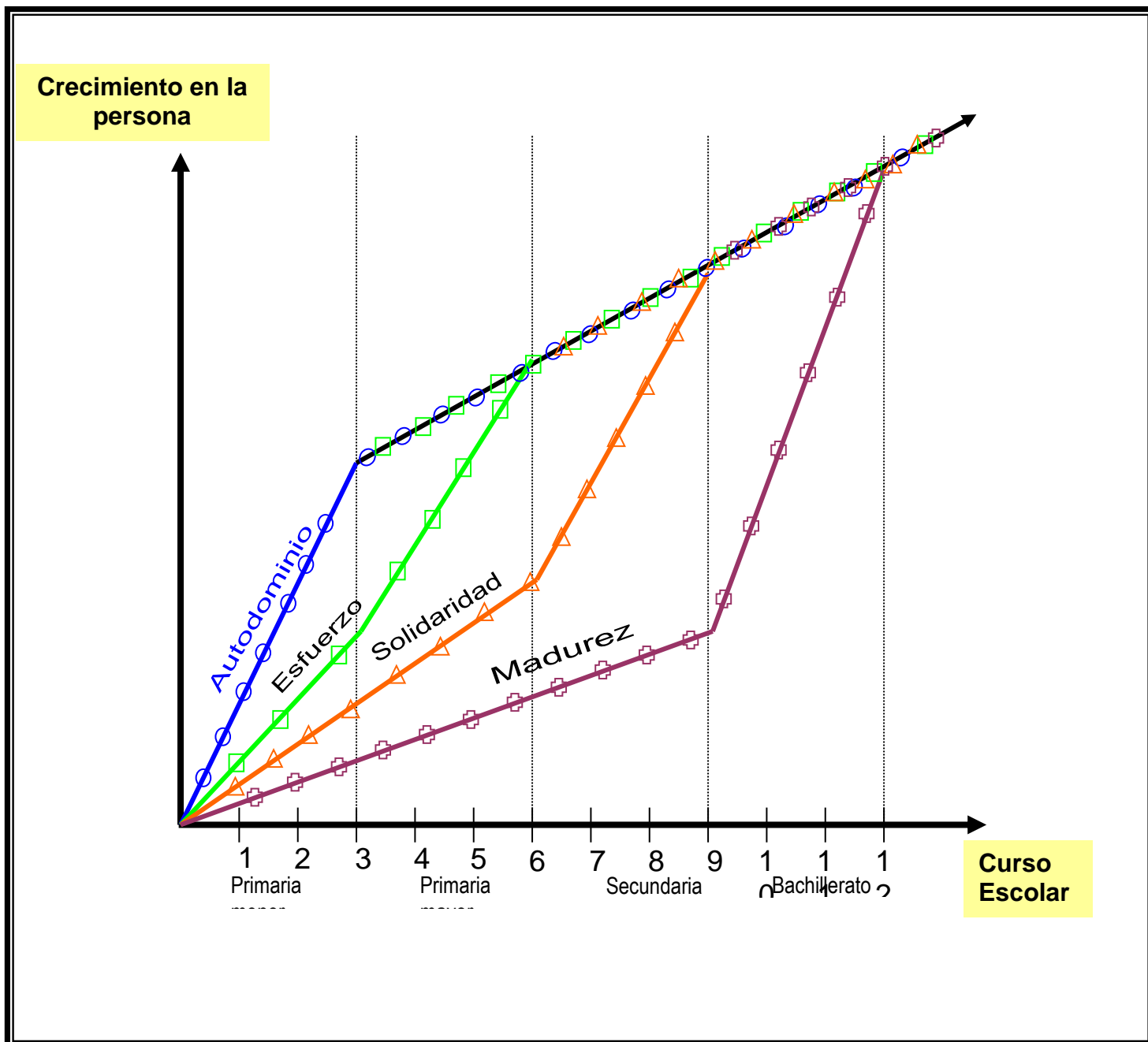
Las virtudes crecen al mismo tiempo pues cuando se realiza una acción buena, se ejercitan todas simultáneamente. Por eso no se puede decir, por ejemplo, que alguien fuera “muy prudente” pero no vive la templanza, ya que si no se puede controlar el ímpetu en el obrar, será difícil que no se hagan imprudencias; 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.

Para mostrar gráficamente este principio del crecimiento armónico de las virtudes presentamos el siguiente cuadro que explicamos a continuación:



En el eje vertical está el crecimiento de virtudes en la persona, y en el horizontal los grados escolares en donde se trabaja la adquisición de una virtud específica: al poner más empeño en el autodomínio o templanza, se crece en él, pero a la vez “jala” a las otras virtudes, a las que les tocará su turno específico de lucha, y así cuando se pone empeño en el esfuerzo o fortaleza, en la solidaridad o justicia, y finalmente en la madurez o prudencia, van creciendo todas armónicamente, y una vez adquiridas en un primer momento, ya en cada acción se pone en juego todas simultáneamente, se ejercitan y crecen simultáneamente.

En el proceso educativo se ha descubierto en los niños periodos sensitivos donde es más fácil educar unas virtudes que otras, pero en este camino, al adquirirse la virtud del periodo sensitivo se va adquiriendo el resto de estas.

El principio de armonía de las virtudes trae una consecuencia práctica en la adquisición de estas: cuando una persona se aplica con fuerza para mejorar en la virtud que más necesita superar, adquiere todas las demás en muy buena medida. Una motivación para proponerse adquirir una sola virtud, y no dispersarse en muchas.

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 lograrlo 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 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 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.

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”¹⁶

Lo anterior se expresa 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)
<u>Voluntad</u> Amar el bien	<u>Inteligencia</u> Conocer el bien (la verdad)	<u>Sentimientos</u> 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

Pongamos un ejemplo de cómo se forma una virtud con estos tres elementos: Si tomamos la limosna como manifestación concreta de la generosidad, podemos ver que, para que haya virtud, es necesario: que el que da la limosna quiera ayudar al necesitado (motivación) y no busque otras intenciones, como quedar bien o humillar; que sepa en qué consiste la limosna para aprender a realizarla con eficacia, sentido común, proporción, responsabilidad con las propias obligaciones familiares... (reflexión); y que efectivamente la dé, y no de modo excepcional sino

¹⁶ Cfr. sobre el tema, R. GARCIA DE HARO, «La virtù quale crescita della liherth 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 Córceces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pag. 419.

con constancia, para que se forme como hábito virtuoso (práctica). En conclusión, la obra completamente buena requiere que su autor: quiera, sepa y pueda hacerla.

Para ver la necesidad de los tres elementos, veamos qué pasa en una persona cuando falta alguno de estos¹⁷:

- 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, 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 caer 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 en cada una de las virtudes: 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.

1. Qué es la Motivación

La Motivación está en la voluntad de las personas. Se trata de mover a esa voluntad para que quiera el bien de la manera más consciente posible: no engañada, o con meros estímulos externos, 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

¹⁷ 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.

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.

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 mucha 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 hasta que 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 en la Inteligencia de las personas. Hay que evitar que se queden solamente con el conocimiento de la teoría. 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 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 quiero ser ordenado; de generosidad, si quiero ser generoso, etc. esta acción repetida, junto con la Motivación recta 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.

Para que alguien mejore, en ocasiones se busca sólo motivar y explicar las cosas, pero es igualmente necesario e importante, lograr “Hacer” las cosas, que “practique” aquello que se quiere enseñar, 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 optimismo¹⁸, 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.

5. Diferencia entre virtud y costumbre

¹⁸ 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).

En este dinamismo de la virtud es posible preguntarse cuál es la diferencia entre la virtud y el acostumbramiento o buena costumbre. Antes de dar una explicación más académica pondremos una analogía para que se entienda la diferencia. El acostumbramiento 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 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.¹⁹

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.

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 mecánicas²⁰.

¹⁹ Teología Moral Fundamental. Evencio Cofreces Merino y Ramón García de Haro. EUNSA. 1998. Pág. 420.

²⁰ 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.

TERCERA PARTE: DEFINICIONES DE CADA UNA 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.

Este apartado es un estudio transdisciplinar, para entenderlas mejor e intentar diseñar un modelo para poder medirlas.

1. **Definición Nominal:** es el marco teórico y abstracto de cada una de las cuatro 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: entender.
2. **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. Estas acciones se logran 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**. Esta definición se hará de cada una de las virtudes cardinales y se aplicará a las virtudes que la componen.

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)”²¹.

La Templanza

Un poco de antropología

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”²², 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”²³.

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 morbilidad²⁴ 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 exacerba 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 y el sueño²⁵ 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, etc. Ausentismo laboral, bajo rendimiento académico y laboral, etc.
- Por el desorden en la bebida²⁶: cirrosis; accidentes de tráfico, que llevan a la discapacidad o la muerte; cáncer de pulmón; adicciones a la marihuana,

²¹ Idem. P. 424.

²² Cfr. Josef Pieper. Las Virtudes Fundamentales. RIALP y Grupo editor Quinto Centenario. 1988 pag. 282.

²³ Cfr. Josef Pieper, o.c. 228-229.

²⁴ Morbilidad: proporción de personas que enferman en un lugar durante un periodo de tiempo determinado en relación con la población total de ese lugar.

²⁵ Por su importancia para la persona, aquí tomamos también en cuenta el sueño.

²⁶ 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.

cocaína y drogas sintéticas... Alcoholismo; y un sinnúmero de efectos que vienen por distintas bebidas 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 adolescentes; etc. El quedarse sólo con el placer sexual y quitarle su función principal 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 2014²⁷:
 - 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 viene por lo que se conoce como las partes fundamentales de la templanza, las virtudes de:

- la abstinencia: el control del placer que proporciona el alimento.
- la sobriedad: que regula el placer que proporcionan las bebidas, principalmente las alcohólicas.
- la castidad (junto con el pudor y la modestia): que regula el placer sexual.

Estas cinco virtudes, las más propias de la templanza, son la liga natural con los hábitos saludables, que mantienen en buena parte la salud. El resto de las virtudes de la templanza son: orden, clemencia, mansedumbre, eutrapelia, estudiosidad, liberalidad/ahorro, humildad, sencillez, serenidad, ecología (respetar el orden natural), higiene y limpieza.

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 en los momentos oportunos para realizarlos. En pocas palabras nos invita a practicar la abstinencia y la sobriedad. 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 sexual²⁸. Esto nos lleva a concluir que buena parte de la solución de los problemas está más en la virtud de la templanza, que, en la sola nutrición, como tanto se está insistiendo.

Hay un núcleo profundo donde la persona decide. Este núcleo está alimentado por la confluencia de todas sus energías espirituales y materiales. El

²⁷ Cfr. Informe Evolución de la familia en Europa 2014, del Instituto de Política Familiar.

²⁸ Ver la página web de Iokin de Irala donde da esta información.

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 contextura²⁹ 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 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 leyes³⁰

“**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**”³¹.

El hombre está hecho para vivir en sociedad más que sí mismo. 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 volitiva natural del hombre. Cuando el hombre se ama a sí mismo por encima de todo, falla su ordenamiento y fracasa la realización de aquél 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 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

²⁹ Contextura: Disposición y unión respectiva de las partes que juntas componen un todo. (RAE)

³⁰ Las ideas de estos dos últimos párrafos están tomadas de Josef Pieper. o.c.. Pags 219 a 230.

³¹ Cfr. José Ramón Ayllón. Antropología, paso a paso. Palabra. 2013. Pags. 87 a 88.

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 Ayllón³², 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.”

Justificación de la necesidad actual de la templanza

La importancia de la templanza se revela hoy con toda su fuerza, como una necesidad imperiosa, por lo explicado hasta ahora en este documento. Otras razones serían las siguientes:

1. Es la primera virtud a 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.
2. El ser hoy una necesidad urgente en la sociedad actual que ya se está autodestruyendo, como ya se explicó.
3. Por el principio de armonía de las virtudes, cuando se alcanza una se alcanzan las demás, y más cuando se le da esta intencionalidad y se ponen los medios para lograrlo, ya que se evita así la dispersión. De esta manera al

³² Cfr. José Ramón Ayllón. Antropología, paso a paso. Palabra. 2013. Pags 105 a 108.

poner todos los medios para incrementar la templanza, estamos fomentando el resto de las virtudes.

4. La prioridad de alcanzar la templanza está por encima de otras realidades que vienen posteriormente, y de las cuales no se mencionarán mucho, para no dispersar el esfuerzo por alcanzar esta virtud. Entre estas realidades están los periodos sensitivos y su relación con la adquisición de otras virtudes. ¿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?
5. Poner especial hincapié en la **Reflexión**, en el amor y conocimiento del bien, para formar la prudencia y formar así en la virtud.
6. Como la templanza lleva a un mirarse a sí mismo, como le es propio, para no caer en la autocomplacencia y terminar admirándonos de nosotros mismos, hay que fomentar el amor.

Cómo formar la Templanza

1. Todos estos objetivos se alcanzan a través de los programas que ha desarrollado DHI: SOFI, SVD y los libros “Para ser feliz, forjando Valores”.
2. La metodología que usan todos estos programas y su implementación, ya probada, se ha visto como una forma eficaz para lograr que las personas puedan adquirir la virtud, y más cuando se complementan cada uno desde la perspectiva de su mercado.

Para entender mejor la virtud de la Templanza

Definición nominal³³:

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.

³³ Es el marco teórico y abstracto de esta virtud cardinal.

Templanza es señorío. El que, de acuerdo al dictamen de la prudencia, sabe mantenerse en todo momento en esa *recta medida*, va desarrollando una libertad interior con respecto a los diversos placeres corporales, 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.

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 autodomínio.

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, autodomínio.

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, y evitar la autodestrucción de la persona, que sería el otro derrotero.

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.

Definición fenomenológica: qué intención 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

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

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.

aquí la intención que debe mover a una persona para que su actuar adquiriera la templanza. Es lo que denominamos en la fórmula de DHI como **Motivación**.

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.

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; siente bonito o feo; con ganas o sin ellas; esté solo o acompañado. Y si en alguna ocasión, ve conveniente no hacer la acción “buena”, 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

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

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 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 aquél 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 tan 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.

Virtudes que conforman a la Templanza

Esta es lo que conocemos como **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. Estas acciones se logran con la parte de la fórmula de DHI que 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; 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 para entender mejor la virtud y sus vicios opuestos, ya que no es sencillo captar el justo medio propio de la virtud.

La abstinencia (nutrición sana):

Se refiere al control 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, ese placer debe de ser moderado 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 *abstinencia*:

- 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: hipertensión, baja autoestima, etc.
 2. *Rapidez*: una especie de voracidad que resulta, en el mejor de los casos, de mal gusto.

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 unos recursos que la prudencia propondría emplear de otra forma.

Ejemplos de abstinencia y de los vicios opuestos:

VICIO POR DEFECTO Gula	ABSTINENCIA	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.	Come de manera saludable: combina correctamente los grupos de alimentos en sus comidas y evita comer en exceso 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 la componen:

Aunque tradicionalmente la abstinencia sólo se aplica a la comida, nosotros por su paralelismo en cuanto a la necesidad para la persona que ha demostrado la medicina moderna y su placer respectivo, estamos añadiendo el sueño y la actividad física.

La sobriedad (Evitar adicciones):

Regula el placer que proporcionan las bebidas alcohólicas. 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.

Vicios contrarios a la *sobriedad*:

- 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	VICIO POR EXCESO Abstemio
Sobrepasa sus propios límites para embriagarse cada vez que le ofrecen alcohol.	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 la 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.

Hábito saludable que la componen: Protección contra las adicciones.

La castidad (Saber amar):

Ordena el placer sexual a la razón. 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, hemos de añadir, quien es dueño de sí mismo. De aquí la importancia de la castidad. 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. 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 a la *castidad*:

- 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	CASTIDAD	VICIO POR EXCESO Mojigatería
Llevarles 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.
Quien se recrea en anuncios impúdicos, mira lujuriosamente a las mujeres, tiene con frecuencia conversaciones morbosas en las reuniones. Desea con frecuencia a otras mujeres.	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.
Quienes fomentan la promiscuidad y usan del sexo indiscriminadamente con cuanta pareja tienen.	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:

1. **El pudor (Cuidado de la intimidad)**: esa natural tendencia a reservar la propia intimidad, protegiéndola de las intromisiones ajenas.

Vicios contrarios al *pudor*:

- 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	PUDOR	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. Es incapaz de conversar.
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.

⁴¹ Cfr. *S.Th.*, II-II, q. 151, a. 4.

2. **La modestia (Elegancia):** es 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 un hombre 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 *modestia*:

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.

VICIO POR DEFECTO Inmodestia	MODESTIA	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 en el trato callado.

Hábito saludable que la compone: está en proceso uno sobre el Amor.

Otras virtudes que son parte de la templanza:

Ahorro:

Definición: Reservar alguna parte del gasto ordinario. Guardar dinero como previsión para necesidades futuras. Evitar un gasto o consumo mayor.

Clemencia (Compasión):

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 aplicar la sanción puede traer consigo al superior.

Vicios contrarios a la *clemencia*:

a) Por exceso: *lenidad*, la timidez o cobardía para aplicar una sanción que no rara vez genera efectos negativos en el bien común.

b) Por defecto: *la crueldad*, o excesivo rigor o severidad en el castigo

VICIO POR DEFECTO Crueldad	CLEMENCIA	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.

Ecología:

Es 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 acción del hombre, 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 que a estos 12 países se les denomina megadiversos. Una razón más para cuidar a nuestro país 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 el 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 ataca avances científicos porque no son meramente naturales...

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

Hábito saludable que la compone: Salud ambiental.

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

O simplemente *estudio*, es la virtud que modera, sometiéndolo a la recta razón, el afán de conocer⁴³: “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 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, televisión, espacios informativos escritos o electrónicos, 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 lo 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.

Vicios contrarios a la *estudiosidad*:

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

VICIO POR DEFECTO Indiferencia	ESTUDIOSIDAD	VICIO POR EXCESO Curiosidad
Es indiferente ante el saber, no tiene inquietudes intelectuales. Prefiere ver videos, pasar el tiempo en las redes sociales, etc.	Quien busca saber porque quiere superarse en la vida, tiene ilusión de aprender más, asiste a cursos, lee revistas especializadas, selecciona bien lo que ve en la T.V., etc.	Tiene curiosidad de leer todo lo que pasa por sus manos, sin criterios rectos. Busca saber más por curiosidad, saber de “todo” y no por aprender.
Estudia sólo porque es un deber, o por aprobar, no por convencimiento. No le importa el saber el porqué de las cosas, sólo el cómo hacerlas.	Estudia con orden a lo largo de su vida. Lo hace en silencio, evita estar comiendo, oyendo música, viendo la tele, mientras lo realiza. Se ocupa de temas relevantes.	Lee de todo, sin un orden o sin profundizar, quiere saber cosas y datos, y consulta todo tipo de fuentes y autores.

⁴³ Cfr. S.Th., II-II, qq. 166-167.

⁴⁴ Cfr. Josef Pieper, o.c. p. 229.

Eutrapelia (Diversión sana):

La diversión y el juego son importante en la vida de todas las personas, pero hay que vivirlos de manera ordenada y es la función de esta virtud, por la que la recta razón pone la justa medida en juegos y diversiones, no de suprimirlas sino de moderarlas y encausarlas. Evitar lo que desdiga de la situación de una persona virtuosa, así como lo que pueda ser ocasión de no vivir la templanza, pérdida de tiempo, etc.

Vicios contrarios a la *eutrapelia*:

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

VICIO POR DEFECTO Juguetón	EUTRAPELIA	VICIO POR EXCESO Austeridad exagerada
Quien procura ir a todas las fiestas posibles y comete excesos de todo tipo, sin pensar en las consecuencias.	Atiende primero sus deberes 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.
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, se aburre.

Hábito saludable que la compone: Descanso, diversión y entretenimiento.

Higiene/limpieza:

Definición: Parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Limpieza, aseo de las viviendas, lugares públicos y poblaciones.

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 este 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.

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, etc.	La persona pulcra que, con su baño diario, sus manos limpias y arregladas, el aseo en su dentadura, 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.
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 su lugar de trabajo, guarda limpio lo que usa después de usarlo, 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 la compone: Higiene y cuidados de la piel.

Humildad:

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, es apocado. 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 *la ambición*, *la presunción* y *la vanagloria*. La primera versa sobre los honores y dignidades; la segunda sobre las propias obras; y la tercera, 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.

⁴⁵ Cf. Josef Pieper, o. c. p. 229.

Vicios contrarios a la *humildad*:

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

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 mejor que nadie. Le quiere ganar a todos.	Está contento con el trabajo que realiza, aunque no sea valorado por los demás. Tiene espíritu de servicio y está pendiente de las necesidades de los demás. Busca ser competente.	Busca inspirar lástima a los demás, con gestos, su forma de vestir. Se compadece de sí mismo. No mira a los ojos y se siente víctima.
Habla demasiado de sí 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
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 alguien 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 o despilfarro.
- 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, etc.
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 una Fundación, 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):

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.

Vicios contrarios a la *mansedumbre*:

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

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

Orden:

Definición: Colocación de las cosas en el lugar que les corresponde. Concierto, buena disposición de las cosas entre sí. Regla o modo que se observa para hacer las cosas. Serie o sucesión de las cosas.

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. 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.

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.

Vicios contrarios al *orden*:

- a) Por exceso: tenemos el ser meticulosos, cuadriculados.
- b) Por defecto: está el 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 firmas 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, y amontona ropa, etc.	Quien tiene un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar.	Quien se altera desproporcionadamente cuando sale de su orden o cuando algo está fuera de lugar.

Hábitos saludables que la componen: Salud emocional; Proactividad en la salud; Conciliación trabajo-familia.

Sencillez:

Es lo que lleva a una vida natural, espontánea, que lleva a obrar con llaneza, sin dobles y engaño, y carecer de ostentación. La sencillez es un estilo de vida que busca ante todo la autenticidad en el actuar, sin importarle las apariencias

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 director pregunta que van a hacer el domingo. Esta persona 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.	Se olvida a los dos minutos y no tiene en cuenta en su planificación que quizá lo necesiten el domingo para algo.
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.

Serenidad⁴⁶:

Se dice del apacible, sosegado, sin turbación física o moral. Hay que saber distinguir entre la vida intensa y una vida rápida, ya que 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.

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, el desconcierto. Se altera por cualquier causa, etc.	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.	La persona que tarda en reaccionar para pedir ayuda o reclamar algo justo.
La persona que se mueve mucho y corriendo, y no soporta los tiempos de soledad o silencio. No planea y llega tarde a todas partes, etc.	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, etc.	Es aquel tardo o pausado en el movimiento o en la acción. Poco vigoroso y eficaz.

⁴⁶ Confrontar la nota técnica sobre La Serenidad.