



BIEN SER...BIEN ESTAR

Ciudadanía, 28/09/2011

BIEN SER, BIEN ESTAR.

TEMPLANZA.

Cecy Valerio.

"La primera víctima de la destemplanza es la libertad". Séneca

Dice Fernando Savater en uno de sus libros que la templanza es algo que no está de moda. Es cierto, casi ya no escuchamos esta palabra tan antigua como profunda. Considerada una virtud moral, que regula los placeres y procura el equilibrio en el uso y disfrute de los bienes creados, templanza del latín temperantia, significa sobriedad y moderación del carácter.

El autor de *Ética para Amador* señala que la templanza es una habilidad fundamental del hombre libre y la relaciona con la alegría de disfrutar. "Es el arte de poner el placer al servicio de la alegría, es decir, a la virtud que sabe no ir a caer del gusto en el disgusto. Es entablar una amistad inteligente con lo que nos hace disfrutar". Es decir, no caer en el abuso, en el hedonismo y en lo que nos roba libertad.

Todos hemos escuchado esas frases publicitarias de "nada con exceso, todo con medida", "el abuso perjudica la salud", o bien, "todo exceso es malo". Estas advertencias han sido necesarias precisamente porque desconocemos la templanza como moderadora de los placeres, como una virtud que nos da la oportunidad de disfrutar con alegría los bienes proporcionados sin excedernos y sin caer en el abuso, perdiendo, evidentemente, la libertad, la alegría misma.

Sin innumerables los ejemplos de templanza y de destemplanza. Me acordé de las famosas ladies de Polanco, pero más que de ellas, (que en un instante perdieron la compostura y se tiraron al supuesto placer de insultar, discriminar, descalificar y vociferar), del agente de policía que dio muestra de templanza. A cualquiera se le hubiera calentado la cabeza, sin embargo, se mantuvo dueño de sus actos, apoyado en la humildad, sobriedad y mansedumbre. No es fácil en estos tiempos.

Este concepto se asocia mucho con el equilibrio. Si nos movemos en los extremos, por un lado estaría la mojigatería, la abstinencia radical o la prohibición tajante. Dice Savater que existen personas en este extremo que desconfían tanto de sí mismas que se dicen: “ Que a mí no me pongan en un bingo porque me lo acabo todo”. En el otro extremo estaría el hedonismo, el consumismo, los vicios, el sometimiento a los impulsos y la pérdida de libertad y paz interior.

Entre los significados de templanza encontré uno que se refiere a la pintura y consiste en la armonía y correcta disposición de los colores. Me encantó, dado a que me gusta la pintura. La vida es eso. No es blanca o negra, es un arcoíris de opciones de las cuales podemos disponer para lograr armonía. No estaría mal retomar esta palabra en nuestro vocabulario, su profundidad en nuestras actitudes y su valor en la capacidad de disfrutar correcta y placenteramente de lo bello que nos brinda la vida. En el ámbito personal, como en el social la templanza es una virtud necesaria para restaurar la paz, la seguridad y la alegría de BIEN SER Y BIEN ESTAR.