

## VI. La temperanza

(sr MariaGrazia F.)

Ed eccoci al quarto dei fiumi del paradiso di cui ci parla FdS nel TAD, la temperanza:

“L’uomo è un *luogo di delizie*, [anzi è ‘il paradiso di Dio’ come aveva scritto nella prima redazione] nel quale Dio fa scaturire il fiume della ragione e del lume naturale per irrigare tutto il paradiso del nostro cuore; e questo fiume si divide in quattro corsi” ... “[nella regione] dell’appetito concupiscibile fa scorrere la **temperanza**, che modera le passioni che sono in esso” ... A loro volta i rami di questo fiume della ragione naturale “si suddividono in seguito in molti altri, affinché tutte le azioni umane possano essere ben dirette all’onestà e felicità naturale”. TAD XI, 8

Quando la grazia-carità raggiunge le diverse regioni dell’anima sopra ricordate dona

“all’appetito concupiscibile una sacra **temperanza**, ... affinché **tutto il cuore umano tenda all’onestà e felicità soprannaturale, che consiste nell’unione con Dio**”. *Ibidem*

E nel passo in cui FdS cita Agostino la definizione di fortezza suona così:

“la **temperanza** è un amore che si dà interamente a Dio;” *Ibidem*

La temperanza come tale pare non godere oggi di un particolare apprezzamento se non nella versione ‘dieta per dimagrire’ ...

### Temperanza

La parola temperanza deriva dal latino *temperantia*, che a sua volta proviene dal verbo *temperare* (radice comune al vocabolo *tempus*: in senso cronologico ma anche come misura). *Temperare* significa in origine "mescolare qualcosa nella giusta misura/proporzione" (es vino e acqua), da qui "regolare" o "moderare", quindi temperanza come capacità di moderare le passioni, i desideri ecc.

Nel CCC leggiamo: *La temperanza è la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni creati. Essa assicura il dominio della volontà sugli istinti e mantiene i desideri entro i limiti dell'onestà. La persona temperante orienta al bene i propri appetiti sensibili, conserva una sana discrezione, e non segue il proprio istinto e la propria forza assecondando i desideri del proprio cuore (cfr. Sir 5,2; Sir 37,27-31). La temperanza è spesso lodata nell'AT ... Nel NT è chiamata "moderazione" o "sobrietà" [n. 1809].*

### La virtù della temperanza secondo FdS

Il fiume della temperanza irriga una regione dai contorni sfuggenti e particolarmente mobile, quasi un terreno vulcanico, è la regione dove le passioni vivono e premono per raggiungere i loro oggetti, il terreno da cui sbucano pulsioni e istinti, forze innate, spesso svincolate dalla nostra consapevolezza, che spingono per imporsi e prendere le redini della nostra vita, a scapito, in prima battuta, già della ragione, e poi della vita morale nella fede.

Per poter 'moderare' tutta questa realtà la temperanza è una virtù dinamica ed energica. Per FdS la temperanza è una di quelle virtù che

“devono dare colore e splendore agli atti di tutte le altre virtù” e che “sono richieste con maggior frequenza”. È bene dunque averne sempre a disposizione una buona provvista perché il suo impiego è necessario quasi continuamente (cfr IVD III, 1).

Dicendo temperanza forse il nostro pensiero corre subito al freno da porre al piacere della gola o del sesso. Certamente anche questo ma la temperanza è molto di più. È quella virtù che crea equilibrio e quindi armonia a tutti i livelli della persona, in una parola possiamo dire che è il sigillo della maturità umana.

La temperanza fa sì che la gioia non sia sguaiata, il successo non sia arrogante, la sofferenza non diventi disperazione. **Essa tiene conto infatti, “del tempo, dei luoghi e delle persone”** (TS IX) e ciò fa sì, per esempio, che se per una persona temperanza sia non eccedere nel cibo, per un'altra sarà prendere cibo...

### Sacra temperanza

Perché sacra? Essenzialmente perché raccoglie tutte le potenze e le energie della persona affinché essa nella condizione che le è propria possa consacrarsi interamente a Dio e al suo amore. FdS sviluppa questo pensiero in un testo del 1614 che ci è pervenuto solo in frammenti (in OA XXVI, 79ss *Frammenti sulle virtù cardinali 1614*).

Qui evidenzia che “la temperanza modera principalmente i piaceri e le voluttà” che derivano dall'esercizio dei sensi del gusto e del tatto, ma “anche gli altri piaceri, sia interni che esterni”. Li modera affinché l'energia interiore degli affetti non venga “messa in disordine e dissipata contro la giusta ragione”. La temperanza modera non annienta i piaceri, “perché la nostra natura, composta da corpo e anima, ha bisogno di piaceri sensibili, sia per la conservazione di ogni singola persona, sia per la conservazione della specie umana”, ma darsi senza misura a questi piaceri “sarebbe smentire la ragione e violare le sue leggi ... la regola è di farne buon uso cioè prenderne quanto la necessità della vita umana e i doveri di ciascuno lo richiedono”. Così per il cibo “bisogna prendere ciò che è necessario per mantenere la vita ... ma non solo bisogna prendere ciò che è per la necessità, bensì anche ciò che è opportuno e conveniente, secondo la varietà dei doveri e dei compiti di ciascuno e delle occorrenze di questa vita” ... In definitiva il compito della temperanza è moderare appetiti e passioni in modo che si possa con grande libertà di spirito dedicarsi a Dio: “radunare e raccogliere tutte le forze dell'amore per impiegarle nell'amare il sommo Bene”. A questo punto FdS motiva così la scelta di chi abbraccia la verginità seguendo in ciò S. Paolo (1Cor 7), ma ci tiene subito a precisare “con questo non si intende che le persone sposate non possano essere completamente consacrate a Dio come chi pratica la continenza perfetta e le vergini; infatti quante persone sposate nella Chiesa ci furono di una santità molto eminente, anche maggiore di quella di molte vergini e continenti!”.

Un esempio concreto per FdS era stato il duca de Mercoeur di cui nell'elogio funebre che ne fece afferma: “Questo principe si è mostrato ogni giorno sobrio nel possedere le grandissime grazie di cui il Cielo lo ha colmato e non ne ha mai abusato; né la grande reputazione di cui godeva, né l'essere parente del re ... né i successi delle sue armi ... lo fecero mai uscire dai limiti della modestia né abbandonare l'umile benevolenza con cui si rendeva facilmente accessibile a piccoli e a grandi. Era sobrio nei divertimenti e nelle sue attività ricreative compatibili e conformi ai doveri del suo incarico” (OAVII, 414).

### I volti della temperanza

La temperanza dunque, come la forza, ha volti diversi a seconda delle circostanze in cui è chiamata in campo. Si declina ora in **sobrietà** ora in **castità** ora in **buona conversazione** ed è interessante notare che FdS considera anche la **mansuetudine** come un volto della temperanza. In un *Trattenimento* alle prime sorelle della Visitazione (il IX) FdS sviluppa il suo insegnamento al riguardo parlando della **modestia** che, in questo caso, può essere intesa come sinonimo di

temperanza. FdS parla infatti di quattro virtù che prendono il nome di modestia e vediamo che sono come altrettanti volti della temperanza.

- ✚ Il primo 'volto' che egli considera è quello vissuto nel rapporto con gli altri, è "la buona educazione nel nostro comportamento esteriore", ad essa "si oppongono due vizi, ossia: la mancanza di misura nei nostri gesti e nel nostro contegno, cioè la leggerezza; l'altro vizio, che non le è meno opposto, è un contegno studiato".
- ✚ Il secondo 'volto' è quello della "buona educazione interiore del nostro intelletto e della nostra volontà, anche questa ha due vizi opposti, che sono la curiosità nell'intelletto, la quantità smodata dei desideri di sapere e di capire tutte le cose e l'incostanza nelle nostre iniziative, ... senza fermarci a nulla; l'altro vizio, è una certa ottusità e trascuratezza di spirito, che non vuole nemmeno conoscere né imparare le cose necessarie ... imperfezione non meno pericolosa dell'altra.
- ✚ Il terzo 'volto' (che possiamo collegare con il primo) riguarda il "nostro modo di parlare e di conversare col prossimo, evitando le due imperfezioni che gli sono opposte, sia la rusticità che il chiacchiericcio": l'una ostacola la comunicazione isolando, l'altro pure la impedisce perché "ci fa parlare tanto che togliamo agli altri la possibilità di parlare a loro volta". E nel *TS IV* specifica: "La virtù della buona conversazione richiede che si dia il proprio contributo alla gioia santa e moderata e alle piacevoli conversazioni che possono essere di consolazione e di sollievo per il prossimo, in modo da non causargli dispiacere con il nostro contegno immusonito e malinconico": la 'regia' è sempre della carità.
- ✚ Infine il quarto 'volto' riguarda il "decoro [che comprende pulizia, igiene, dignità] e il buon gusto nel vestire" ed è "indice della purezza e del nitore dell'anima". Anch'esso ha due vizi opposti: cioè la sporcizia o la trascuratezza e i fronzoli inutili, la ricercatezza, potremmo aggiungere anche il vestire provocante e indecente.

#### la temperanza interiore

Essa conserva "le potenze [intelletto e volontà] della nostra anima in tranquillità e serenità". Raccoglie l'intelletto intorno alle cose essenziali evitando ogni vana curiosità. E alla volontà toglie i desideri vani per impiegarla nell'unico desiderio necessario che è quello di compiere la volontà di Dio e di piacere a Lui. La volontà non frenata dalla temperanza "passa da un soggetto all'altro per incoraggiarsi ad amare Dio e a desiderare molti mezzi per servirlo, mentre, invece non servono che poche cose. È meglio restare vicini a Dio come Maddalena, rimanendo ai suoi piedi, chiedendogli di darci il suo amore, piuttosto che pensare come e in che modo potremo conquistarlo".

#### la temperanza nelle parole e nel modo di conversare

FdS osserva che ci sono parole, espressioni che stanno bene in un momento di svago in cui è sano rilassare lo spirito, ma chi volesse fare battute spiritose in un contesto di conversazione serio o in un momento di scambio su argomenti seri sarebbe 'intemperante'. Lo sarebbe però anche chi nel momento dello svago volesse farcire la conversazione con citazioni dotte, o volesse solo intrattenersi su cose elevate. E FdS conclude "Spesso ci si trova anche in circostanze nelle quali è necessario dire molto tacendo, con la modestia, l'equilibrio, la pazienza e la serenità" ... la modestia/temperanza diventa allora una testimonianza, "una predicazione silenziosa".

#### temperanza relativa al cibo

FdS nella *IVD* dà una indicazione apparentemente di poco peso... ma che, seguita, si rivela, soprattutto all'inizio, piuttosto impegnativa, in quanto in definitiva va a toccare la volontà propria. Consiglia infatti una "indifferenza a ciò che si mangia e a ciò che si beve", cioè prendere senza scegliere ciò che ci è posto davanti. Ma, sempre con il consueto equilibrio, aggiunge: "Faccio eccezione per i cibi che nuocciono alla salute o che disturbano lo spirito... o anche certe circostanze nelle quali la natura deve essere sostenuta .... Una sobrietà costante e moderata è molto meglio che le privazioni violente fatte di tanto in tanto, intervallate da periodi di grande rilassatezza" (*IVD III*, 23).

### temperanza anche nella vita spirituale

In questo caso temperanza è moderazione, misura anche in ciò che è desiderio di per sé buono. Scrive a Filotea: “Quando dunque sentirai il desiderio di essere liberata da qualche male e di pervenire a qualche bene, prima di tutto mettiti calma e serena, fa calmare il tuo intelletto e la tua volontà, e poi, con moderazione e dolcezza, inseguì pure il sogno del tuo desiderio, prendendo con ordine i mezzi idonei; quando dico con moderazione, non intendo dire con negligenza, ma senza precipitazione, senza turbamento e agitazione; diversamente, invece di raggiungere l’oggetto del tuo desiderio, rovinerai tutto e ti troverai peggio di prima (IVD IV, 11). E in una lettera: “Bisogna in tutto e per tutto vivere nella pace. Ci capita una pena esteriore o interiore: bisogna riceverla in pace. Ci capita una gioia: bisogna riceverla in pace senza lasciarsi prendere per questo dall’euforia. Dobbiamo fuggire il male e dobbiamo farlo con pace, senza turbarci, perché altrimenti, fuggendo, potremmo cadere e dare al nemico l’occasione di ucciderci. Bisogna fare il bene, e bisogna farlo con pace, altrimenti, agitandoci, faremo molti sbagli. Perfino la penitenza bisogna farla con pace” (OA XIII, 30-31).

### Visione di insieme delle virtù cardinali

Concludiamo questa veloce escursione lungo i fiumi del paradiso di Dio che è il cuore dell’uomo con una brevissima sintesi che evidenzia come le virtù in genere e in particolare quelle cardinali siano interconnesse, inseparabili e non alternative l’una all’altra. Sintesi che prendo sia dal CCC che da FdS.

CCC: Vivere bene altro non è che amare Dio con tutto il proprio cuore, con tutta la propria anima, e con tutto il proprio agire. Gli si dà (con la temperanza) un amore totale che nessuna sventura può far vacillare (e questo mette in evidenza la forza), un amore che obbedisce a lui solo (e questa è la giustizia), che vigila al fine di discernere ogni cosa, nel timore di lasciarsi sorprendere dall’astuzia e dalla menzogna (e questa è la prudenza) [1809].

TAD XI, 7: E la parola virtù non significa forse una forza e un vigore che appartengono all’anima come sua proprietà, come si dice appartenere alle erbe e alle pietre preziose questa o quella virtù o qualità? Ma la prudenza non è imprudente nell’uomo intemperante? La forza senza prudenza, giustizia e temperanza non è forza, ma dissolutezza; e la giustizia è ingiusta nel pigro che non osa renderla, nell’intemperante che si lascia trasportare dalle passioni, e nell’imprudente che non sa discernere fra la ragione e il torto. La giustizia non è giustizia, se non è prudente, forte e temperante; né la prudenza è prudenza, se non è temperante, giusta e forte; la forza non è forza se non è giusta, prudente e temperante; né la temperanza è temperanza se non è prudente, forte e giusta: insomma, una virtù non è virtù perfetta, se non è accompagnata da tutte le altre.

#### Per la riflessione:

- *Sento l’esigenza della temperanza nella mia vita?*
- *La considero relativa solo determinati ambiti o necessaria in tutti?*
- *La chiedo in dono e mi impegno a viverla o è assente dalla mia prospettiva?*