

## 16. La temperanza

In questa nuova catechesi sui vizi e sulle virtù papa Francesco parla della temperanza, ovvero "la capacità di autodominio, l'arte di non farsi travolgere da passioni ribelli".

17/04/2024

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Oggi parlerò della quarta e ultima virtù cardinale: la *temperanza*. Con le altre tre, questa virtù condivide una storia che risale molto indietro nel tempo e che non appartiene ai soli

cristiani. Per i greci la pratica delle virtù aveva come obbiettivo la felicità. Il filosofo Aristotele scrive il suo più importante trattato di etica indirizzandolo al figlio Nicomaco, per istruirlo nell'arte del vivere. Perché tutti cerchiamo la felicità eppure così pochi la raggiungono? Questa è la domanda. Per rispondere ad essa Aristotele affronta il tema delle virtù, tra le quali ha uno spazio di rilievo la *enkráteia*, cioè la temperanza. Il termine greco significa letteralmente “potere su sé stessi”. La temperanza è un potere su sé stessi. Questa virtù è dunque la capacità di autodomínio, l'arte di non farsi travolgere da passioni ribelli, di mettere ordine in quello che il Manzoni chiama il “guazzabuglio del cuore umano”.

Il *Catechismo della Chiesa Cattolica* ci dice che «la temperanza è la virtù morale che modera l'attrattiva dei piaceri e rende capaci di equilibrio

nell'uso dei beni creati». «Essa – prosegue il *Catechismo* – 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» (n. 1809).

Dunque, la temperanza, come dice la parola italiana, è la virtù della giusta misura. In ogni situazione, si comporta con saggezza, perché le persone che agiscono mosse sempre dall'impeto o dall'esuberanza alla fine sono inaffidabili. Le persone senza temperanza sono sempre inaffidabili. In un mondo dove tanta gente si vanta di dire quello che pensa, la persona temperante preferisce invece pensare quello che dice. Capite la differenza? Non dire quello che mi viene in mente, così...

No, pensare a quello che devo dire.  
Non fa promesse a vanvera, ma  
assume impegni nella misura in cui li  
può soddisfare.

Anche con i piaceri, la persona  
temperante agisce con giudizio. Il  
libero corso delle pulsioni e la totale  
licenza accordata ai piaceri,  
finiscono per ritorcersi contro noi  
stessi, facendoci precipitare in uno  
stato di noia. Quanta gente che ha  
voluto provare tutto con voracità si è  
ritrovata a perdere il gusto di ogni  
cosa! Meglio allora cercare la giusta  
misura: ad esempio, per apprezzare  
un buon vino, assaporarlo a piccoli  
sorsi è meglio che ingurgitarlo tutto  
d'un fiato. Tutti sappiamo questo.

La persona temperante sa pesare e  
dosare bene le parole. Pensa a quello  
che dice. Non permette che un  
momento di rabbia rovini relazioni e  
amicizie che poi solo con fatica  
potranno essere ricostruite.

Specialmente nella vita familiare, dove le inibizioni si abbassano, tutti corriamo il rischio di non tenere a freno tensioni, irritazioni, arrabbiature. C'è un tempo per parlare e un tempo per tacere, ma entrambi richiedono la giusta misura. E questo vale per tante cose, ad esempio lo stare con gli altri e lo stare da soli.

Se la persona temperante sa controllare la propria irascibilità, non per questo la vedremo perennemente con il volto pacifico e sorridente. Infatti, qualche volta è necessario indignarsi, ma sempre nella giusta maniera. Queste sono le parole: la *giusta misura*, la *giusta maniera*. Una parola di rimprovero a volte è più salutare rispetto a un silenzio acido e rancoroso. Il temperante sa che nulla è più scomodo del correggere un altro, ma sa anche che è necessario: altrimenti si offrirebbe libero campo al male. In

certi casi, il temperante riesce a tenere insieme gli estremi: afferma i principi assoluti, rivendica i valori non negoziabili, ma sa anche comprendere le persone e dimostra empatia per esse. Dimostra empatia.

Il dono del temperante è dunque l'equilibrio, qualità tanto preziosa quanto rara. Tutto, infatti, nel nostro mondo spinge all'eccesso. Invece la temperanza si sposa bene con atteggiamenti evangelici quali la piccolezza, la discrezione, il nascondimento, la mitezza. Chi è temperante apprezza la stima degli altri, ma non ne fa l'unico criterio di ogni azione e di ogni parola. È sensibile, sa piangere e non se ne vergogna, ma non si piange addosso. Sconfitto, si rialza; vincitore, è capace di tornare alla vita nascosta di sempre. Non cerca gli applausi, ma sa di avere bisogno degli altri.

Fratelli e sorelle, non è vero che la temperanza rende grigi e privi di gioie. Anzi, fa gustare meglio i beni della vita: lo stare insieme a tavola, la tenerezza di certe amicizie, la confidenza con le persone sagge, lo stupore per le bellezze del creato. La felicità con la temperanza è letizia che fiorisce nel cuore di chi riconosce e dà valore a ciò che più conta nella vita. Preghiamo il Signore perché ci dia questo dono: il dono della maturità, della maturità dell'età, della maturità affettiva, della maturità sociale. Il dono della temperanza.

---

Copyright © Dicastero per la  
Comunicazione - Libreria Editrice  
Vaticana

Papa Francesco

<https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2024/documents/20240417-udienza-generale.html>

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it-it/article/16-la-temperanza/> (20/03/2026)