

# **Educare alla temperanza e alla sobrietà (I)**

Che cos'è la temperanza? E che cos'è la sobrietà? In questo articolo approfondiamo queste due virtù, così strettamente legate all'educazione dei figli. “Abbiate il coraggio di educare all'austerità – diceva san Josemaría a un gruppo di famiglie -; altrimenti, non otterrete niente”.

22/05/2011

Nell'attività educativa, quando i genitori si oppongono ad alcune scelte, i figli manifestano contrarietà e domandano perché non possano seguire la moda o perché debbano per forza mangiare qualcosa che a loro non piace, oppure perché non possano passare ore a navigare in internet o a giocare al computer. La risposta più semplice è spesso di questo tipo: “perché non ci possiamo permettere questa spesa”, “perché devi finire i compiti” o, nel migliore dei casi, “perché finirai per diventare capriccioso”.

Sono risposte in qualche misura valide, almeno per uscire da una momentanea *impasse*, ma che celano involontariamente la bellezza della virtù della temperanza, facendola apparire agli occhi dei figli come un insieme di divieti a fare ciò che a loro piace.

Viceversa, come qualunque virtù, la temperanza è essenzialmente affermativa. Essa rende la persona capace di essere padrona di se stessa, mette ordine nella sensibilità e nell'affettività, nei gusti e nei desideri, nelle tendenze più intime dell'io: in definitiva, ci rende capaci di equilibrio nell'uso dei beni materiali e ci aiuta ad aspirare a un bene superiore [1].

Proprio per questo, secondo san Tommaso, la temperanza va collocata alla radice della vita sensibile e spirituale [2]. Non per niente, nella lettura attenta delle beatitudini, si nota facilmente che quasi tutte hanno un legame con questa virtù. Senza di essa non si può vedere Dio, né essere consolati, né ereditare la terra e il cielo, né sopportare con pazienza l'ingiustizia [3]: la temperanza indirizza le energie umane a mettere in moto tutte le virtù.

## **Perché è importante avere padronanza di sé**

Il cristianesimo non si limita a dire che il piacere è una cosa “permessa”. Lo considera, piuttosto, una cosa positiva e buona, perché Dio stesso lo ha introdotto nella natura delle cose, come risultato del soddisfacimento di certe tendenze. Ciò peraltro è compatibile con la coscienza dell'esistenza del peccato originale e del conseguente disordine delle passioni. Tutti comprendiamo perfettamente perché san Paolo dica: "*compio [...] il male che non voglio*" [4]; è come se il male e il peccato siano stati impiantati nel cuore umano che, dopo la caduta originaria, si trova nella situazione di doversi difendere da se stesso. Ed ecco la funzione della temperanza, che protegge e orienta l'ordine interiore delle persone.

Uno dei primi punti di *Cammino* può servire a capire il posto che ha la temperanza nella vita delle persone: *Abituati a dire di no* [5]. San Josemaría spiegava al suo confessore il significato di questo punto, affermando che è più semplice dire di sì: "*all'ambizione, ai sensi... [6]*". In una circostanza affermò che "*quando diciamo di sì non ci sono problemi; quando, invece, dobbiamo dire di no, nasce la lotta, e certe volte non riusciamo ad averla vinta, ma usciamo perdenti. Dunque, ci dobbiamo abituare a dire di no per uscire vittoriosi in questa lotta, perché da questa lotta interiore proviene la pace per il nostro cuore, la pace che portiamo alle nostre famiglie – ognuno alla sua – e la pace che portiamo alla società e al mondo intero [7]*".

A volte, saper dire di no, comporta una vittoria interiore che è sorgente di pace. Vuol dire rifiutare tutto ciò

che allontana da Dio – le ambizioni dell'io, le passioni disordinate -; è la via irrinunciabile per affermare la propria libertà, è un modo di stare nel mondo e di fronte al mondo.

Quando qualcuno dice di sì a tutti e a tutto ciò che gli viene proposto o che desidera, cade nell'anonimato, in qualche modo si spersonalizza; è come un pupazzo mosso dalla volontà altrui. Forse abbiamo conosciuto qualche persona siffatta, incapace di dire di no alle suggestioni dell'ambiente sociale o ai desideri di chi gli sta accanto. Sono persone adulatrici, nelle quali l'apparente desiderio di servire rivela mancanza di carattere o anche ipocrisia; sono incapaci di complicarsi la vita dicendo “no!”.

Chi dice di sì a tutto, in fondo, dimostra che, a parte se stesso, poco gl'importa di tutto il resto; chi invece sa di custodire un tesoro nel suo

cuore[8], lotta contro tutto ciò che gli si oppone. Dire di “no” ad alcune cose vuol dire impegnarsi a farne altre, a trovare il proprio posto nel mondo, a rivelare agli altri la propria scala di valori, il proprio modo di essere e di comportarsi. Significa, quanto meno, voler forgiare il carattere, impegnarsi in ciò che davvero si desidera e farlo conoscere con il proprio operato.

L'espressione “ben temprato”, detta di qualcuno, dà un'idea di solidità, di consistenza: *La temperanza è padronanza di sé*. Una padronanza che si ottiene quando si è coscienti che *non tutto ciò che sperimentiamo nel corpo e nell'anima va lasciato senza freno. Non tutto ciò che si può fare si deve fare. È molto agevole lasciarsi trasportare dagli impulsi che vengono chiamati naturali; ma al termine della loro corsa non si trova altro che la tristezza, l'isolamento della propria miseria* [9].

L'uomo finisce per dipendere dalle sensazioni che l'ambiente circostante risveglia in lui, e cerca la felicità nelle sensazioni fugaci, false, che, proprio perché passeggiare, non soddisfano mai completamente. L'intemperante non può trovare la pace, ondeggia da una parte all'altra, e finisce per impegnarsi in una ricerca senza fine, che si trasforma nella fuga da se stesso. È un eterno insoddisfatto, che vive senza mai accontentarsi della propria situazione, come se fosse necessario cercare sempre nuove sensazioni.

Nella intemperanza si nota come non mai l'asservimento al peccato. Dice l'Apostolo: Diventati così insensibili, si sono abbandonati alla dissolutezza [10]. L'intemperante sembra aver perduto il controllo di se stesso, dedito com'è a cercare sensazioni. Invece la temperanza annovera tra i suoi frutti la serenità e la pace. Non elimina né nega i desideri e le



passioni, ma fa dell'uomo un vero padrone, un vero signore. La pace è «tranquillità nell'ordine» [11] e si trova soltanto in un cuore sicuro di sé e generoso fino al sacrificio.

## **Cos'è la temperanza? Cos'è la sobrietà?**

Come si può insegnare la virtù della temperanza? San Josemaría ha affrontato la questione in numerose occasioni, mettendo l'accento su due idee fondamentali: per educare sono necessarie la fermezza e l'esempio, e occorre incoraggiare la libertà.

Diceva che i genitori devono insegnare ai figli *"a vivere con sobrietà, a condurre una vita un po' spartana, vale a dire, cristiana. È difficile, ma bisogna essere coraggiosi; abbiate il coraggio di educare all'austerità, altrimenti non otterrete nulla [12]"*.

Da quanto sopra è facile comprendere l'importanza di questa

virtù; ma può sembrare sorprendente che san Josemaría consideri che una vita *spartana* sia sinonimo di vita *cristiana* o, al contrario, che l'essere *cristiano* sia collegato con l'essere *spartano*. Sembra che la soluzione del paradosso stia nel collegare la *vita spartana* all'importanza che ha il *coraggio* – parte della virtù della *fortezza* – necessario per educare nella *temperanza*.

Inoltre, a questo punto bisogna distinguere due significati del *coraggio*: prima di tutto, è necessario essere coraggiosi per accettare personalmente un modo di vivere spartano – vale a dire, cristiano –. Nessuno può dare ciò che non ha, e ancor più se si considera che per insegnare la virtù della *temperanza* sono di grande importanza l'esempio e l'esperienza personale. Proprio perché si tratta di una virtù le cui azioni tendono al distacco, è di

estrema importanza che gli educandi abbiano davanti gli occhi le conseguenze.

Se coloro che sono sobri trasmettono la gioia e la pace dell'anima, i figli avranno un incentivo per imitare i genitori. Il modo più semplice e naturale di trasmettere questa virtù è l'ambiente familiare, soprattutto quando i bambini sono piccoli. Se notano che i genitori rinunciano con eleganza a ciò che ritengono un capriccio o sacrificano il loro riposo per occuparsi della famiglia – per esempio, aiutandoli a fare i compiti di scuola, oppure facendo il bagno ai piccoli o dando loro da mangiare o da giocare –, assimileranno il significato di queste azioni e le metteranno in relazione con l'atmosfera che si respira in famiglia.

In secondo luogo, ci vuole coraggio anche per proporre la virtù della temperanza come uno stile di vita

buono e desiderabile. È vero che, quando i genitori vivono sobriamente, sarà più facile suggerirla attraverso alcuni comportamenti concreti; però qualche volta i genitori possono avere il dubbio di interferire nella legittima libertà dei figli o di imporre loro, senza averne il diritto, il proprio modo di vivere. Può darsi anche che si chiedano se sia efficace imporre o esigere cose che i figli non possono o non vogliono accettare.

Se un loro capriccio viene respinto, non rimarranno profondamente insoddisfatti, specialmente nel caso in cui i loro amici hanno ottenuto quanto volevano? Non sarà che in tal modo i figli si sentiranno “discriminati” nelle loro relazioni sociali? O, peggio ancora, non potrebbero essere indotti a prendere le distanze dai genitori e diventare insinceri?

Se ci si pensa bene, ci renderemo conto che nessuno di questi motivi è sufficientemente convincente.

Quando uno si comporta con sobrietà, scopre che la temperanza è un bene, e che non si tratta di caricare i figli di un fardello insopportabile, ma di prepararli alla vita. La sobrietà non è semplicemente un modello di condotta che uno “sceglie” e che non si può imporre a nessuno, ma è una virtù indispensabile per mettere un poco di ordine nel caos che il peccato originale ha introdotto nella natura umana.

isogna essere consapevoli, pertanto, che ogni persona deve lottare per acquistarla, se vuole essere padrone e signore di se stesso. È necessario convincersi che, per educare, non è sufficiente il buon esempio.

Dobbiamo saper spiegare e provocare situazioni nelle quali i figli possano esercitare la virtù e, quando

si presenta il caso, dobbiamo opporci – chiedendo al Signore la forza per farlo – ai capricci che la moda e gli appetiti del figlio – certamente naturali, ma provocati già da una incipiente concupiscenza – reclamano.

## **Libertà e temperanza**

Si tratta di educare contemporaneamente nella temperanza e nella libertà: sono due ambiti che è possibile distinguere, ma non separare; soprattutto perché la libertà “attraversa” l'intero essere della persona ed è alla base della stessa educazione. L'educazione tende a fare in modo che ognuno diventi capace di prendere liberamente le decisioni giuste, che gli definiranno la vita.

Non si educa con un atteggiamento protettivo, nel quale, di fatto, i genitori finiscono per soppiantare la volontà del bambino e controllare

ogni suo movimento. Non si educa neppure con un'azione eccessivamente autoritaria che non lascia spazio alla crescita della personalità e del criterio personale. In entrambi i casi, il risultato finale assomiglierà più a un surrogato di noi stessi o a una caricatura di una persona senza carattere.

La cosa migliore è permettere che il figlio prenda un po' alla volta le proprie decisioni in armonia con l'età che ha; impari anche a scegliere, e a comprendere le conseguenze dei suoi atti, e si renda conto del sostegno che riceve dai genitori – e di quanti intervengono nella sua educazione – per fare scelte indovinate o, eventualmente, per cambiare una decisione errata.

Un episodio della sua infanzia, che san Josemaría ha raccontato in diverse occasioni, può chiarire il concetto: i suoi genitori erano

intransigenti con i suoi capricci, e quando c'era una pietanza che non gli piaceva, sua madre, invece di preparargliene una diversa, gli diceva di cominciare dal secondo piatto... Alla fine, dopo qualche giorno, il bimbo lanciò il piatto di minestra contro la parete...; e i genitori lasciarono per parecchi mesi la parete macchiata, affinché egli avesse presenti a lungo le conseguenze del suo gesto [13].

Il comportamento dei genitori di san Josemaría dimostra come sia possibile far convivere il rispetto della libertà del figlio con la necessaria fermezza per non transigere in presenza di un capriccio. Naturalmente il modo di affrontare ogni situazione sarà diverso. In fatto di educazione non esistono ricette generali; è importante cercare ciò che è meglio per l'educando e aver chiare – per averle provate – quali siano le cose



buone che deve imparare a volere e quali le cose che possono essere nocive. In ogni caso conviene mantenere e promuovere il principio del rispetto della libertà: è preferibile sbagliare in certe situazioni, piuttosto che imporre sempre il proprio parere; ancor più se i figli lo considerano poco ragionevole o arbitrario.

Il semplice episodio del piatto lanciato, inoltre, ci offre l'occasione di soffermarci su uno dei primi campi in cui occorre educare la virtù della temperanza: quello dei pasti. Tutto quello che si fa per stimolare le buone maniere, la moderazione e la sobrietà aiuta ad acquisire questa virtù.

Non c'è dubbio che ogni età presenta alcune circostanze specifiche, per cui la formazione deve essere affrontata con modalità diverse. L'adolescenza richiederà nelle relazioni sociali

maggiori attenzioni che nell'infanzia, mentre permetterà di razionalizzare meglio i motivi che inducono a vivere in un certo modo, ma la temperanza nei pasti si può perfezionare sin da bambini con relativa facilità, se li dotiamo di alcune risorse – forza nella volontà e autodominio – che saranno per loro di indiscussa utilità quando arriverà il momento di lottare durante l'adolescenza.

Così, per esempio, preparare menù diversi, saper troncare capricci e stravaganze, incoraggiare a finire la pietanza che non piace, a non lasciare nulla nel piatto di ciò che è stato servito, insegnare a usare correttamente le posate o ad aspettare che si servano tutti prima di cominciare a mangiare, sono alcuni modi concreti per rafforzare la volontà del bambino. Inoltre, durante l'infanzia, il clima familiare di sobrietà che cercano di vivere i

genitori – coraggiosamente sobri! – si trasmette come per osmosi, senza essere costretti a fare qualcosa di speciale.

Se il cibo che avanza non si butta via, ma si utilizza di nuovo, se i genitori non mangiano fuori orario o permettono che ci si serva di nuovo del *dessert* che tanto è piaciuto, i ragazzi crescono imparando un giusto modo di fare. Al momento opportuno si spiega il perché di ogni comportamento, affinché tutti possano capire: una cosa conviene alla propria salute, un'altra serve a mostrarsi generosi e affettuosi verso un fratello, oppure è un'opportunità di offrire una piccola mortificazione a Gesù...; tutti motivi che in genere i bambini capiscono meglio di quel che noi adulti pensiamo.

***J.M. Martín e J. De la Vega***

---

[1] Cfr. *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 1809.

[2] Cfr. San Tommaso d'Aquino, *S. Th.* II-II, q. 141, aa. 4, 6 e *S. Th.* I, q. 76, a. 5.

[3] Cfr. *Mt* 5, 3-11.

[4] *Rm* 7, 19.

[5] San Josemaría, *Cammino*, n. 5.

[6] San Josemaría, Autografo, in P. Rodríguez (ed.), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 2004(3), p. 221.

[7] San Josemaría, Incontro del 28-X-1972, in P. Rodríguez (ed.), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 2004(3), p. 221.

[8] Cfr. *Mt* 6, 21.

[9] San Josemaría, *Amici di Dio*, n. 84.

[10] *Ef* 4, 19.

[11] Sant'Agostino, *De civitate Dei*, 19, 13.

[12] San Josemaría, Incontro nella Scuola Castelldaura (Barcellona), 28-XI-1972.

[13] Cfr. A. Vázquez de Prada, Il Fondatore dell'Opus Dei (I), Leonardo International, Milano 1999, p. 26.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it/article/educare-alla-  
temperanza-e-alla-sobrieta-i/](https://opusdei.org/it/article/educare-alla-temperanza-e-alla-sobrieta-i/)  
(29/01/2026)