



El SAER de la Clínica propone con este número una reflexión sobre LA TEMPLANZA, como virtud. Nos aproximaremos desde lo que significa el equilibrio emocional y la libertad. Las emociones tienen una duración corta y aparecen ante situaciones específicas. Generalmente son estados reactivos ante un evento ambiental concreto (D. Urgelés). La libertad es un sentimiento emocional, que coexiste y se ejerce acompañada de otras libertades que residen junto a las de otras personas, las de aquellos que conviven con uno y que merecen por supuesto el mismo respeto. La templanza como virtud puede incidir en la vida de las personas, nos guía hacia el equilibrio y el sosiego ante la toma de decisiones.

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

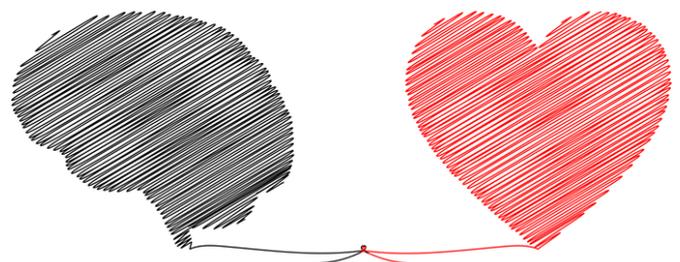
## EQUILIBRIO EMOCIONAL Y LIBERTAD

**“La libertad es uno de los más preciados dones que a los hombres dieran los cielos” (Cervantes).  
“Sin embargo, tenemos Miedo a la libertad” (Cf. Erich Fromm).**

Es una realidad que el ser humano se hace libre, no nace libre, sino que aprende a ser libre en la sociedad que le recibe al nacer y es en ella donde puede progresar y desarrollarse. La libertad es un sentimiento emocional. La libertad, no solo es un derecho que reclama independencia y autonomía, una capacidad que ayuda al ser humano a tomar decisiones, expresar opiniones o realizar aspiraciones, un valor que asigna licencia para actuar o no, según criterio y voluntad. También es un estado en el que la persona se siente libre de coacción y/o sometimiento por parte del otro. Ser libre, a la hora de hacer lo que uno quiere, forma parte de nuestro SER así como también la preocupación de no conseguir satisfacer ese deseo. La característica que más destaca en la persona que hace un buen uso de la libertad, que no siempre sucede, es la capacidad de reflexión. Decidir bajo la lógica del pensamiento, buscar razonamientos a través de la verdad, y sopesar racionalmente qué es conveniente hacer en cada situación. La libertad no es una meta, es la búsqueda de un camino. Una ruta singular e inherente a cada persona. Y en ciertos momentos se debe impregnar de la prudencia. Pero la libertad del hombre no es absoluta, y está condicionada. No es una libertad individual, sino que es una libertad compartida.

En nuestras experiencias vitales, la libertad se ve condicionada no solo por factores externos, sino también por factores internos, por obstáculos que la disminuyen e incluso anulan. La ausencia de conocimientos a la hora de tomar decisiones; la violencia de querer imponer nuestra voluntad a toda costa; la perturbación que generan en nosotros el sentir de las emociones y pasiones como el miedo, la ira, el enojo o el coraje, emociones que limitan nuestra capacidad de elegir de forma libre, son algunos de ellos. El estado de ánimo se encuentra a mitad de camino entre la inmediatez de la emoción y la estabilidad del temperamento, considerado el temperamento como un rasgo y no un estado.

Dentro de nuestra libertad emocional, debemos permitirnos expresar lo que sentimos y, siempre que sea necesario, priorizar sin sentir culpabilidad por ello. Somos mucho más fuertes de lo que creemos: tenemos resiliencia. Ahora bien, ¿a qué nos referimos en concreto cuando hablamos de libertad emocional? Este concepto forma parte indiscutible del crecimiento personal e implica, por encima de todo, desarrollar una adecuada competencia en materia de inteligencia emocional. Ser libre emocionalmente significa saber gestionar nuestros sentimientos y, a la vez, saber defendernos, respetando siempre a quien tenemos enfrente de nosotros. Y eso se llama ser hospitalarios.



## LA TEMPLANZA COMO VIRTUD

Estamos viviendo y celebrando el tiempo litúrgico de Pascua. Un tiempo de esperanza y alegría en el orbe cristiano, según el papa Francisco “en esta Fiesta conquistamos un derecho fundamental, que no nos será arrebatado: **el derecho a la esperanza; es una esperanza nueva, viva, que viene de Dios**. Qué necesario es mantenernos en la Fe; (...) necesitamos mantenernos firmes en nuestros principios, porque una vida más humana siempre es posible. Jesús con su vida nos quiso enseñar cómo ser libres. La vida no es siempre fácil. Tenemos que aceptar nuestras limitaciones, y a partir de ahí, descubrir que nuestras limitaciones no nos impidan crecer y superarnos. **El ser humano dispone de cualidades que, cuidándolas, nos ayudan a superar momentos difíciles, una de ellas es la templanza** que nos induce a usar o hacer las cosas con moderación. Siempre que podamos debemos evitar los problemas, incluso suprimirlos, como es el sufrimiento, pero nuestra victoria no estará en suprimirlos, sino en evitar que los problemas nos venganzan, nos hundan.

La virtud no es algo abstracto, alejado de la vida, sino que, por el contrario, está enraizada en la vida misma, brota de ella y la configura. La virtud incide en la vida del hombre, en sus acciones y comportamiento. Podemos regalarnos espacios de silencio, el silencio es necesario para discernir en situaciones difíciles con arreglo a nuestros valores, necesitamos escucharnos para evitar tensiones y darnos respuestas apropiadas. Cierta recogimiento espiritual es necesario, para mantener un equilibrio emocional, que nos ayude a vivir con cierto bienestar en esta sociedad tan compleja, y crear sentimientos de libertad. En general decimos que una persona actúa con templanza, cuando actúa o habla de forma cautelosa y sobre todo justa, con sobriedad, con moderación o continencia para evitar daños, dificultades o inconvenientes a sí mismo o a los demás. Una persona con templanza, ante las dificultades que surgen en el camino de la vida, reacciona de forma equilibrada, ya que goza de un considerable control sobre sus emociones y sobre todo es capaz de dominar sus impulsos, seguro que todos hemos cometido errores en nuestro trato con los demás, cuando nos hemos precipitado al tomar decisiones de forma atropellada, en situaciones delicadas que hubiesen requerido de cierta moderación en el trato. **La templanza permite que la persona sea equilibrada y sopesa sus decisiones**, ante la tendencia natural a actuar de forma precipitada, ante casos complejos o faltos de información, para poder opinar sin crear a la vez ningún tipo de agravio. Confiemos plenamente y pidamos ayuda a la Virgen María, Nuestra Madre, que es modelo de templanza, de fe y de sabiduría de Dios, para que sea el faro que nos ilumine y guíe nuestra mente y nuestro corazón.

### PARA PENSAR

Cinco claves para favorecer la libertad emocional. ¡Es momento de vivir sin miedo! (V. Sabater):

- 1.- Para tu libertad emocional, deja de reprimir tus emociones;
- 2.- Habla en primera persona para favorecer tu libertad emocional;
- 3.- Entiende y gestiona tus emociones negativas;
- 4.- Recuerda de qué están hechos tus sueños;
- 5.- Recuerda que eres más fuerte de lo que crees.



### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

La templanza es un valor que nos permite dominar y controlar nuestros actos y así lograr mantener el equilibrio disfrutando de las cosas buenas sin caer en el exceso y transformándolo en dañino. Es una virtud que nos permite controlar los impulsos y pasiones frente a los deseos e instintos, requiriendo sabiduría, precaución y prudencia.

En nuestro ámbito es muy importante este valor, ya que nos aleja de los juicios de valor y nos ayuda a gestionar las emociones para actuar de forma correcta ante las personas que estamos cuidando.

“Templanza y trabajo son los mejores custodios de la virtud” (Juan Bosco).

Es un valor que nos enseña y debemos enseñar. Debemos aprender la humildad, pudor y la modestia para tratar a las personas de nuestro alrededor (ya sean familia, amigos, compañeros o pacientes, incluso a uno mismo) con actos de amor, AMOR A LA VIDA, AMOR A NUESTRA PROFESIÓN.

**Alberto Soriano**

DUE Unidad de Patología Dual CNSLP