

# Vychovávat v umírněnosti a střídmosti (1)

„Mějte odvahu vést děti k odříkání,“ řekl jednou svatý Josemaría jedné skupině rodin, „jinak ničeho nedosáhnete.“ Na tuto ctnost se zaměřuje další redakční článek série věnované rodině.

11.03.2011

Pokud rodiče v rámci výchovy odmítnou splnit dětem nějaké přání, děti s největší pravděpodobností

vznesou dotaz, proč nemohou jít s módou, proč musí jíst to, co jim nechutná, a co jim brání v tom, aby trávily hodiny na internetu nebo hrály počítačové hry. Samovolně se nabízející odpověď může jednoduše znít: „Protože si něco takového nemůžeme dovolit,“ „Protože si musíš dodělat úkoly“, v lepším případě: „Abys nebyl vybíravý“.

Do jisté míry mají tyto odpovědi smysl, alespoň tehdy, pokud právě potřebujeme vybruslit z nepříjemné situace, nechtěně však mohou zakrýt krásu umírněnosti, která se pak dětem může jevit jako pouhé zakazování lákavých věcí.

Umírněnost je přitom, jako všechny ostatní ctnosti, zcela pozitivní. Umožňuje člověku být pánem sebe sama, vnáší řád do citů a emocí, do zálib a přání, do nejniternějších sklonů lidského nitra: poskytuje nám rovnováhu v užívání materiálních

dober a pomáhá usilovat o lepší dobro.[1] Podle svatého Tomáše Akvinského lze umírněnost situovat k samotnému kořeni smyslového a duchovního života.[2] Ne nadarmo si při pozorné četbě o blahoslavenstvích můžeme povšimnout, že jsou všechna nějakým způsobem s touto ctností spojená. Bez umírněnosti nelze ani vidět Boha, ani dojít útěchy, ani zdědit zemi a nebe, ani trpělivě snášet nespravedlnost:[3] umírněnost usměrňuje všechny lidské síly k tomu, aby spustily mlýn ostatních ctností.

## **Sebevláda**

Křesťanství neříká o potěšení, že je to jen něco „povoleného“: považuje potěšení spíše za něco pozitivního a dobrého, vždyť Bůh ho sám vložil do podstaty věcí jako výsledek uspokojení našich tužeb. To si však nijak neprotiřečí se skutečností, že

existuje prvotní hřích, který vnesl do vášní chaos. Všichni velmi dobře rozumíme tomu, proč svatý Pavel říká: **dělám zlo, které nechci**[4]. Jakoby do lidského srdce bylo po prvotním pádu naroubováno zlo a hřích, a to se nyní nacházelo v takovém stavu, že se musí bránit před sebou samým. A právě zde se ukazuje význam umírněnosti, která chrání a usměrňuje náš vnitřní řád.

S pomocí jednoho z prvních bodů *Cesty* můžeme vymezit místo umírněnosti v lidském životě: **Zvykni si říkat „ne“**. [5] Svatý Josemaría vysvětlil smysl tohoto bodu svému zpovědníkovi s poukazem na to, že **je pochopitelně jednodušší říct „ano“: ctižádosti, smyslům...** [6] Při jedné besedě uvedl, že **když řekneme „ano,“ je všechno snadné, když ale musíme říct „ne,“ pak nastane boj, který ne vždy končí vítězstvím, ale naopak porážkou. Chceme-li v tomto boji obstát,**

*musíme si zvyknout říkat „ne“. Z tohoto vnitřního vítězství pak totiž vzejde pokoj v srdci, pokoj, který vnášíme každý do svého domova, do společnosti a do celého světa.*

[7]

Říct „ne“ s sebou často nese vnitřní vítězství, které se pak stává zdrojem pokoje. Znamená to odmítnout vše, co nás vzdaluje od Boha – vlastní ctižádostivost, neuspořádané vášně. Je to nezbytná cesta k upevnění vlastní svobody, způsob, jak najít své místo *ve* světě a *před* světem

Kdo přitakává všemu a všem kolem sebe, kdo se nechává zlákat vším, co ho zrovna upoutá, upadne postupně do anonymity, jistým způsobem se odosobní: stane se z něj loutka ovládaná cizí vůlí. Dost možná někoho takového známe – člověka neschopného říct „ne“ podnětům a přáním okolí. Tito přehnaně zdvořilí lidé, jejichž zdánlivá ochota pomáhat

poukazuje na jejich bezcharakternost až pokrytectví, nejsou schopni zkomplikovat si život jedním jediným „ne“.

Ten, kdo se vším souhlasí, dává ve skutečnosti najevo, že kromě sebe samého ho máloco zajímá. Kdo naopak ví, že má ve svém srdci poklad,<sup>[8]</sup> bojuje se vším, co tento poklad ohrožuje. „Říct něčemu ne“, to především znamená říct „ano“ něčemu jinému, znamená to vybojovat si své místo na světě, deklarovat veřejně svou stupnici hodnot, své já a svůj způsob jednání. Předpokládá to však také vůli formovat vlastní charakter, rozhodnout se pro to, co skutečně považujeme za důležité, a vlastními činy to dokládat.

Říct o něčem nebo o někom, že má „dobrou povahu“, evokuje představu solidnosti, pevnosti: ***Umírněnost znamená***

***sebeovládání.*** Sebeovládání vyplývající z vědomí, že ***nemůžeme popustit uzdu všemu, co na nás doléhá ať tělesně nebo duševně. Ne všechno, co se dělat může, se dělat má. Je sice pohodlnější nechat se vláčet tak zvanými přirozenými pohnutkami, ale na konci této cesty najdeme jen smutek, osamocenost ve své vlastní ubohosti.***[9]

Člověk se nakonec stane závislým na podnětech, které v něm vyvolává okolí, a začne hledat štěstí v prchavých falešných smyslových vjemech, které ho – právě proto, že jsou pomíjivé – nikdy nemůžou plně uspokojit. Nemírný člověk nemůže najít klid, potácí se ze strany na stranu, vrhá se do nekonečného hledání, které končí skutečným útekem před sebou samým. Je to věčný nespokojenec, který jakoby nikdy nebyl spokojený se svou situací

a musel neustále hledat nové podněty.

U málokteré neřesti je lépe vidět otročení hříchu jak u nemírnosti. Jak říká apoštol, jsou totiž otupělí, a tak se oddávají prostopášnosti a hovějí vší možné nečistotě a chamtivosti. [10] Nemírný člověk jakoby nad sebou ztratil vládu, je naprosto pohlcený hledáním nových stimulů. Umírněnost oproti tomu plodí pokoj a klid. Nepotlačuje ani nezavrhuje lidské touhy a vášně, činí však člověka opravdovým pánem sebe sama. Pokoj je „klid v řádu,“ [11] existující jedině v sebejistém srdci ochotném se darovat.

## **Umírněnost a střídmost**

Jak vést děti k umírněnosti? Svatý Josemaría se touto otázkou mnohokrát zabýval a zdůrazňoval dvě základní myšlenky: k výchově je potřeba odvaha, vlastní příklad a podpora svobody. Rodičům říkal, že



mají naučit své děti **žít střídě, vést lehce spartánský, jinými slovy křesťanský život. Je to náročné, ale nesmíte se bát: mějte odvahu vést děti k odříkání, jinak ničeho nedosáhnete.**[12]

Z výše uvedeného vyplývá, že tato ctnost má svůj nezpochybnitelný význam. Že však svatý Josemaría považuje *spartánský* život za synonymum toho, co je *křesťanské*, a naopak to, co je *křesťanské*, podává jako *spartánství*, může být zarážející. Odpověď na tento paradox můžeme nalézt v tom, když si dáme do spojitosti *spartánský* život a to, jak důležitá je pro výchovu umírněnosti *odvaha* coby součást statečnosti.

Navíc je zde třeba rozlišovat dvojí zaměření odvahy: v první řadě je odvaha nutná k tomu, aby bylo vůbec možné si takovýto spartánský – tj. křesťanský – způsob života osvojit. Nikdo nedá, co sám nemá, zvláště

pak, vezme-li se v potaz, že pro výchovu umírněnosti má zásadní význam osobní příklad a zkušenost. Právě proto, že se jedná o ctnost, jejíž úkony jsou zaměřené na odpoutanost, mají vychovávané dítě vidět její účinky.

Duševní radost a pokoj, který kolem sebe šíří střídmi lidé (rodiče), je pro děti podnětem, aby je napodobovaly. Nejprostší a nejpřirozenější způsob, jak tuto ctnost předávat, zvláště, dokud jsou děti ještě malé, je právě prostředí rodiny. Když děti vidí, jak se jejich rodiče přirozeně zříkají toho, co považují za rozmar, jak obětují vlastní odpočinek, aby se postarali o rodinu – pomohli dětem s domácími úkoly, nakrmili je, ty nejmenší umyli nebo si s nimi pohráli –, budou takové jednání přirozeně chápat a spojovat s atmosférou, která má panovat v rodině.

V druhé řadě je odvaha nutná k tomu, chceme-li dětem předložit umírněnost jako dobrý a žádoucí životní styl. Pokud rodiče sami žijí střídě, pak pro ně bude samozřejmě mnohem snazší demonstrovat tuto ctnost dětem na konkrétních činech. Někdy se jich však mohou zmocnit pochybnosti, zda příliš nezasahují do legitimní svobody dětí a zda jim neoprávněně *nevnucují* vlastní způsob života. Mohou si dokonce klást otázku, zda vůbec má význam prosazovat nebo vyžadovat něco, co děti zdánlivě nemohou anebo nechtějí akceptovat. Copak si stejně nebudou dál přát zamítnutou věc, zvláště když ji mají jejich kamarádi? Co když se kvůli tomu budou cítit „diskriminované“? A co když – a to je ještě horší – se kvůli tomu svým rodičům odcizí a začnou lhát?

Podíváme-li se na věc realisticky, dojde nám, že žádný z těchto

argumentů není ve skutečnosti dostatečně přesvědčivý. Kdo je střídmy, přijde na to, že umírněnost představuje dobro a že nejde o to zbytečně na děti nakládat neúnosná břemena, ale připravit je na život. Střídmost není jen způsob chování, který si člověk libovolně „volí“, ale nikomu jinému ho nemůže vnucovat, je to ctnost potřebná k tomu, abychom alespoň trochu uspořádali chaos, který prvotní hřích vnesl do naší přirozenosti.

Jde tedy o to, abychom si uvědomili, že kdo chce být vlastním pánem, měl by o tuto ctnost usilovat. Také je nutno vědět, že pro výchovu nestačí pouze dobrý příklad: je také třeba umět vysvětlovat a navozovat situace, ve kterých děti mohou ctnost praktikovat, a v neposlední řadě dokázat (s Boží pomocí) čelit vrtochům prostředí i dítěte – u kterého jsou zčásti přirozené, ale do

jisté míry již ovlivněné počínající žádostivostí.

## **Svoboda a umírněnost**

Spolu s umírněností by se v dětech měla pěstovat také svoboda. Jsou to dvě různé, avšak neoddělitelné oblasti, protože svoboda „prochází“ celým lidským životem a stojí v samých základech výchovy. Výchova se zaměřuje na to, aby každý člověk byl schopen činit svobodně správná rozhodnutí, určující jeho život.

Ochranitelský přístup je nevhodný, protože při něm rodiče rozhodují za dítě a kontrolují každý jeho pohyb. Ani nadměra autoritářského jednání nedává osobnosti prostor k růstu a neumožňuje utváření vlastních názorů. V obou případech je výsledkem jakási náhražka nás samých, cosi jako bezcharakterní karikatura člověka.

Správně by mělo být dítěti umožněno, aby úměrně svému věku dělalo vlastní rozhodnutí a naučilo se volit své jednání poté, co jsme mu ukázali, jaké důsledky z toho poplynou. Aby se mohlo rozhodnout správně, případně mohlo opravit své mylné rozhodnutí, nemá mu přirozeně chybět podpora rodičů a osob, které se podílejí na jeho výchově.

Pro ilustraci uveďme příhodu z dětství, kterou občas vyprávěl svatý Josemaría. Jeho rodiče mu nijak netrpěli jeho vrtochy. Jednou odmítl sníst něco, co mu nechutnalo, a matka mu, místo toho, aby mu nabídla něco jiného, řekla, že už nic jiného nedostane. A tak to šlo dál, až chlapec jednoho dne mrštil jídlem o zeď... rodiče na ní zbylou skvrnu ještě několik měsíců nechali, aby vidělo, co svým chováním způsobilo.

[13]

Jednání rodičů svatého Josemaríi ukazuje, jak lze skloubit respekt ke svobodě dítěte s nezbytnou pevností a neustoupit tam, kde jde jen o rozmar. Způsob, jak řešit jednotlivé situace může být pochopitelně různý, protože ve výchově neexistují všeobecně platné návody. Důležité je hledat pro dítě to nejlepší a mít jasno v tom, kterým věcem je dobré ho naučit – protože jsme si jimi sami prošli –, a které věci mu naopak mohou ublížit. Vždy je však dobré dodržovat a podporovat princip svobody: je lepší se někdy zmýlit, než stále prosazovat vlastní názor, zvlášť pokud to dětem přijde nelogické nebo dokonce bezohledné.

Tato malá příhoda s „rozbitým talířem“ nám navíc může posloužit k tomu, abychom se zastavili u jednoho z hlavních témat, týkajících se ctnosti umírněnosti, a to u jídla. Cokoliv uděláme pro to, abychom podpořili slušné chování, umírněnost

a střídmost, pomůže k získání této ctnosti.

V každém věku se objevují specifické okolnosti, kvůli nimž je třeba přistupovat k výchově jinak. V dospívání je zapotřebí větší obezřetnosti v sociálních vztazích, ale zase je snazší rozumově zdůvodňovat různé druhy chování. Umírněnost v jídle však lze poměrně snadno pěstovat již u malých dětí, protože jim to poskytne prostředky – sílu vůle a sebeovládání –, které se jim budou určitě hodit, až budou muset bojovat s umírněností během dospívání.

Konkrétními příklady, jak posilovat vůli dítěte, může být např. pestrá strava, netrpět mu vybíravost a rozmary, učit ho, aby dojedlo i to, co mu nechutná, aby nenechávalo zbytky, naučit ho jíst příborem, naučit ho, že má počkat, až si nandají všichni, a až pak se pustit do jídla.



Střídmost, o níž se rodiče sami snaží, přejde na děti naprosto samovolně a bez zvláštní snahy.

Když rodiče nevyhazují zbytky, ale zužitkují je do jiného jídla, když dodržují pauzy mezi jídly nebo počkají, až si oblíbený dezert přidají nejprve ostatní, budou děti vyrůstat s tím, že takové chování je naprosto přirozené. Ve správnou chvíli a tak, aby tomu porozuměly, se jim může vysvětlit, proč tomu tak je: třeba proto, že je to zdraví prospěšné, nebo že tak projevují velkorysost a lásku svým sourozencům, anebo že tak mohou něco malého obětovat Pánu Ježíši... děti to většinou pochopí lépe, než si my dospělí myslíme.

***J. M. Martín a De la Vega***

---

[1] Srov. Katechismus katolické církve, č. 1809.

[2] Srov. Svatý Tomáš, S. Th. II-II, q. 141, aa. 4, 6, a S. Th. I, q. 76, a. 5.

[3] Srov. *Mt* 5, 3 – 11.

[4] *Řím* 7, 19.

[5] Svatý Josemaría, *Cesta*, č. 5.

[6] Svatý Josemaría, Text psaný vlastní rukou, v P. Rodríguez (ed.), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 2004, p. 221.

[7] Svatý Josemaría, *Beseda*, 28 – X – 1972, v P. Rodríguez (ed.), *Camino, Edición crítico-histórica*, Rialp, Madrid 2004, p. 221.

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

[9] Svatý Josemaría, *Boží přátelé*, č. 84.

[10] *Ef* 4, 19.

[11] Svatý Augustýn, *De civitate Dei*, 19, 13.

[12] Svatý Josemaría, Beseda ve škole Colegio Castelldaura (Barcelona), 28–XI–1972. Viz <https://www.es.josemariaescriva.info/articulo/la-educacion-de-los-hijos>.

[13] Srov. A. Vázquez de Prada, *Zakladatel Opus Dei (1)*, s. 27.

---

pdf | dokument generován automaticky  
z <https://opusdei.org/cs-cz/article/vychovavat-v-umirnenosti-a-stridmosti-1/> (27.03.2025)