

# Opvoeden in matigheid en soberheid (I)

“Heb de moed kinderen op te voeden in soberheid. Doe je dat niet, dan bereik je niets,” zei de heilige Jozefmaria aan een groep ouders. Een nieuw artikel in de serie over het gezin.

1-4-2017

## Gezinsleven

Als ouders bij de opvoeding van hun kinderen hen iets ontzeggen wat zij graag willen, is het niet ongewoon

voor de kinderen om te vragen waarom zij niet de laatste trend mogen volgen, of uren op internet surfen of computerspelletjes spelen. Het eerste antwoord kan vaak simpel luiden: “omdat we het ons niet kunnen veroorloven,” of: “omdat je eerst je huiswerk moet doen,” of, wat een beter antwoord kan zijn: “omdat je zult eindigen als slaaf van je grillen”.

Tot op zekere hoogte zijn dit allemaal geldige antwoorden, ten minste voor de korte termijn. Ze kunnen echter tot het onbedoelde resultaat leiden dat ze de schoonheid van de deugd van matigheid verduisteren, waardoor het in de ogen van kinderen lijkt als een simpel ‘nee’ op wat hen aantrekt.

De matigheid is daarentegen, als elke andere deugd, fundamenteel positief. Daardoor wordt iemand zichzelf meester en wordt er orde geschapen

in iemands gevoelens en affecties, voorkeuren en verlangens en de meest intieme neigingen van het 'ik'. Kortom, de matigheid zorgt voor balans in het gebruik van materiële zaken en helpt iemand te streven naar een hoger goed. [1] Zo ziet de heilige Thomas van Aquino matigheid als de kern van het gevoelsleven en van het geestelijk leven. [2] Het is inderdaad zo dat wij, als we de zaligsprekingen aandachtig lezen, zien dat deze op de een of andere manier bijna allemaal aan deze deugd gerelateerd zijn. Zonder de matigheid kan men God niet zien, niet worden getroost, aarde noch hemel erven, of onrechtvaardigheid geduldig verdragen. [3] De matigheid bundelt de krachten van het menselijk hart zodat alle andere deugden beleefd kunnen worden.

## **Zelfbeheersing**

Het christendom beperkt zich er niet toe te zeggen dat het is ‘toegestaan’ te genieten. Genot wordt eerder gezien als iets goeds, aangezien God zelf het tot deel van de menselijke natuur heeft gemaakt, als resultaat van het bevredigen van onze verlangens. Dit gaat echter samen met het besef dat de erfzonde, die wanorde in onze neigingen heeft veroorzaakt, bestaat. We begrijpen allemaal waarom de heilige Paulus zegt: ‘Ik doe het slechte dat ik niet wil’. [4] Het is alsof het kwaad en de zonde zich in het menselijk hart hebben genesteld, dat zich, na de zondeval, tegen zichzelf moet verdedigen. Hier wordt de rol van de matigheid duidelijk onthuld, namelijk om het innerlijk leven van de mens te beschermen en te oriënteren.

Een van de eerste punten van *De Weg* helpt de matigheid zijn plaats te geven in het leven van mannen en vrouwen: “Wen eraan *nee* te zeggen.”

[5] Toen hij de betekenis van dit punt aan zijn biechtvader uitlegde zei de heilige Jozefmaria dat ‘het makkelijker is *ja* te zeggen; tegen de ambitie, tegen de zintuigen...’[6]

Tijdens een bijeenkomst merkte hij op dat “als we *ja* zeggen, is alles eenvoudig. Maar als we *nee* moeten zeggen, worden we geconfronteerd met strijd, en soms is de uitslag van die strijd een nederlaag, geen overwinning. We moeten er dus aan wennen *nee* te zeggen om de strijd te winnen, omdat deze interne overwinning vrede brengt en die vrede brengen jullie in jullie gezin – in de gezinnen van ieder van jullie – in de maatschappij en in de hele wereld.”[7]

*Nee* zeggen brengt vaak een innerlijke overwinning met zich mee die de bron van de vrede is. Het betekent dat je jezelf iets ontzegt wat je van God verwijdert – de ambities van je ego, onze wanordelijke

neigingen... En het is onmisbaar om onze vrijheid veilig te stellen en om stelling te nemen in en tegenover de wereld.

Als iemand *ja* zegt tegen iedereen en alles wat aantrekkelijk lijkt, vervalt hij tot een automatisme en in zekere zin ‘depersonaliseert’ hij zichzelf, wordt hij een trekkpop die door anderen bewogen wordt. Misschien hebben we zo iemand gekend, niet in staat *nee* te zeggen tegen de impulsen van de omgeving of de wensen van degenen om hem heen. Dat zijn vleiers wier schijnbare dienstgeest een gebrek aan karakter of zelfs huichelarij laat zien, mensen die niet in staat zijn hun leven wat ingewikkeld te maken door soms *nee* te zeggen.

Iemand die tegen alles *ja* zegt, toont uiteindelijk dat alles buiten hemzelf voor hem van weinig belang is. Wie echter weet dat hij in zijn hart een

schat bewaart, [8] ziet de noodzaak te strijden tegen alles wat daar tegenin gaat. Daarom is *nee* zeggen tegen sommige dingen bovenal je inzetten voor andere dingen; het is jezelf in de wereld plaatsen om je eigen waardenschaal tegenover anderen te stellen, je eigen manier van zijn en doen. Uiteindelijk betekent het je karakter te willen smeden, erkennen wat je werkelijk van belang acht en dit bekend te maken door je eigen handelingen.

Matigheid is zelfbeheersing' – een zelfbeheersing die verkregen wordt wanneer men zich ervan bewust is dat “Niet aan elke opwelling van ons lichaam of onze ziel zonder meer gehoor gegeven hoeft te worden. Niet alles wat gedaan kan worden, moet gedaan worden. Het is vrij gemakkelijk zich te laten leiden door neigingen die natuurlijk genoemd worden, maar aan het eind van die

weg vindt men droefheid en afzondering in eigen ellende.”[9]

Je raakt afhankelijk van externe prikkels, je geluk zoekend in misleidende sensaties die van voorbijgaande aard zijn en die je nooit tevreden kunnen stellen. Wie zichzelf niet meester is, vindt nooit vrede; hij fladdert van het ene naar het andere doel en raakt gevangen in een eindeloze zoektocht die verwordt tot een zuiver wegvlugten van zichzelf. Hij is altijd ontevreden en lijkt niet in staat zijn situatie te accepteren, alsof hij altijd nieuwe prikkels nodig heeft.

Er zijn weinig ondeugden die de zonde zo duidelijk aan het licht brengen als de onmatigheid. Zoals de apostel zegt: “ze hebben zichzelf overgegeven aan losbandigheid”. [10] De onmatige mens lijkt zijn zelfbeheersing te hebben verloren, gericht op zijn zoektocht naar

nieuwe sensaties en pleziertjes. Daarentegen zijn sereniteit en kalmte de vruchten van de matigheid. De sobere mens verzwijgt zijn wensen en passies niet en ontkent ze evenmin, maar de matigheid maakt iemand waarlijk tot meester over zichzelf. Vrede, ‘de rust van de orde’ [11], bevindt zich alleen in een hart dat zeker is van zichzelf en dat bereid is zichzelf te geven.

## **Matigheid en soberheid**

Hoe kan iemand aan anderen de deugd van matigheid leren? De heilige Jozefmaria stelde deze vraag vaak en onderstreepte twee kernideeën: standvastigheid in het eigen voorbeeld en ondertussen andermans vrijheid respecteren. Hij zei dat ouders hun kinderen moesten leren “sober te leven, een ietwat ‘spartaans’, dat wil zeggen, christelijk leven te leiden. Het is moeilijk, maar wees moedig; heb de moed hen

soberheid te leren. Doe je dat niet, dan bereik je niets.”[12]

Uit het voorafgaande blijkt zonder twijfel het belang van deze deugd. Maar het valt op dat de heilige Jozefmaria een *Spartaans* leven als synoniem beschouwt van iets *christelijks*, of omgekeerd dat iets *christelijk* is omdat het *Spartaans* is. Deze paradox kan men verklaren door het *Spartaanse leven* te verbinden met het belang van de *dapperheid* – deel van de deugd van de sterkte – om de matigheid op te voeden.

Bovendien dient men hier twee betekenissen van dapperheid te onderscheiden. In de eerste plaats is het nodig om dapper te zijn om zich persoonlijke deze Spartaanse – d.w.z. christelijke levenswijze eigen te maken. Niemand kan geven wat hij zelf niet heeft; meer nog als men bedenkt dat het, om een ander te

leren de deugd van de matigheid te beleven, het voorbeeld van het zelf beleven van deze deugd van groot belang is. Juist omdat het gaat om een deugd die gericht is op daden van onthechting, is het nodig dat degenen die opgevoed worden voor hun ogen zien hoe de opvoeders dit zelf beleven. Wanneer ouders door hun sobere leven opgewektheid en tevredenheid uitstralen, zullen hun kinderen gestimuleerd worden hen na te volgen. De eenvoudigste en natuurlijkste manier om deugden door te geven is binnen het gezin, vooral als de kinderen nog jong zijn. Als zij zien dat hun ouders afzien van iets dat ze als een gril beschouwen, of hun eigen rust opzij zetten voor het gezin (bijvoorbeeld door de kinderen te helpen met hun huiswerk, de jongste kinderen in bad te doen en te voeden, of met hen te spelen), zullen ze deze handelwijze, en het belang ervan voor een goede huiselijke sfeer, begrijpen.

Op de tweede plaats is er ook moed nodig om de deugd van matigheid, als wenselijk en als leefstijl te presenteren. Als ouders zelf een sober leven leiden is het zeker gemakkelijker dit aan hun kinderen door te geven. Soms kunnen zij echter twijfelen of zij zich niet in de legitieme vrijheid van hun kinderen mengen, hun eigen manier van leven 'opdringen', zonder enig recht om dit te doen. Ze zouden zich zelfs kunnen afvragen of het wel zo effectief is hun kinderen te vragen ergens van af te zien als zij daar niets voor voelen. Zal het verlangen niet blijven of zelfs versterkt worden als hen iets ontzegd wordt, vooral als hun vrienden het wel hebben? Ze kunnen zich achtergesteld voelen ten opzichte van hun vrienden. Of erger nog: het kan voor hen een gelegenheid zijn zich te verwijderen van hun ouders en oneerlijk te worden.

Maar als we realistisch zijn zullen we beseffen dat geen enkele van deze tegenwerpingen echt overtuigt. Door sober te leven ontdek je dat eenvoud een goed is en geen kwestie van het onredelijk opleggen van een ondragelijke last op kinderen, maar eerder van hen voorbereiden op het leven. Zoals de heilige Jozefmaria insisterde, is een sober leven een christelijk leven. Matigheid is een essentiële deugd om enige orde te brengen in de chaos die de erfzonde in de menselijke natuur heeft geïntroduceerd.

Het is een deugd waar iedereen die zichzelf meester wil zijn, voor moet strijden. Daarom moeten we weten hoe we kunnen verklaren waarom het goed is deze deugd te verwerven en hoe we situaties kunnen oproepen waarin we haar kunnen beoefenen. En, als de gelegenheid zich voordoet, moeten we (God vragend om de kracht hiervoor) weten hoe we de

grillen uit de omgeving en de verlangens van het kind – die alleen maar natuurlijk zijn maar reeds beladen met een beginnende wellust – , kunnen weerstaan.

## **Vrijheid en matigheid**

Als alles is gezegd en gedaan, is het een kwestie van opvoeden tot matigheid en vrijheid tegelijkertijd. Deze twee sferen kunnen nooit gescheiden worden, aangezien vrijheid iemands hele wezen doordrenkt en de basis is voor alle onderricht. De opvoeding is erop gericht ieder kind te helpen om in vrijheid de goede beslissingen te nemen die zijn of haar leven vormgeven.

Dit proces is niet geholpen met een beschermende houding waarbij, om praktische redenen, de ouders uiteindelijk hun wil aan het kind opleggen en elke beweging controleren, noch met een extreem

autoritaire houding die geen ruimte laat voor de ontwikkeling van een eigen persoonlijkheid en een eigen oordeel van het kind. Deze aanpak leidt uiteindelijk tot een ‘na-aper’, of iemand zonder karakter.

De goede aanpak is de kinderen hun eigen besluiten te laten nemen op een manier die rekening houdt met hun leeftijd en hen te leren conclusies te trekken uit de gevolgen van hun eigen daden. Tegelijkertijd moeten ze de steun van hun ouders ervaren – en van iedereen die bij hun opvoeding betrokken is – zodat ze goed kunnen kiezen of, indien nodig, een verkeerde beslissing kunnen corrigeren.

Een voorval uit de kindertijd van de heilige Jozefmaria kan hier ter illustratie dienen. Zijn ouders weigerden aan zijn grillen toe te geven en als hij iets te eten kreeg dat hij niet lustte, maakte zijn moeder

niet iets anders voor hem klaar. Tot de jongen op een dag zijn bord met eten dat hij niet lustte tegen de muur smeet. Zijn ouders lieten de vlek enkele maanden op de muur zitten, zodat hij duidelijk de gevolgen zag van zijn daad.[13]

De houding van de ouders van de heilige Jozefmaria toont ons hoe we het respect voor de vrijheid van een kind kunnen verenigen met de nodige standvastigheid om niet aan een gril toe te geven. Natuurlijk is de manier om elke situatie op te lossen verschillend. Er zijn geen eenvoudige recepten die voor elke opvoeding gelden; belangrijk is uit te vinden wat voor elk kind het beste werkt, en duidelijk te zijn, want ieder heeft in zijn eigen leven ervaren welke waarden geleerd en gerespecteerd moeten worden en wat schadelijk kan zijn. Men kan hoe dan ook het beste het principe van respect voor de vrijheid aanhangen; in sommige

gevallen is het beter de kinderen fouten te laten maken dan altijd je eigen oordeel op te dringen; vooral als de kinderen dat ervaren als onredelijk of zelfs willekeurig.

Deze anekdote uit het leven van Jozefmaria Escrivá benadrukt een van de belangrijkste momenten om de deugd van matigheid te leren: tijdens de maaltijden. Alles wat gedaan wordt om goede manieren en matigheid bij de maaltijden te bevorderen helpt kinderen deze deugd te verwerven.

Het is waar dat elke levensfase specifieke omstandigheden biedt die om verschillende manieren van vorming vragen; de adolescentie vraagt bijvoorbeeld om een grotere discretie in sociale relaties, terwijl het ouders de gelegenheid biedt de redenen om op een bepaalde manier te handelen duidelijker te uiten. Matigheid tijdens de maaltijden kan

echter meteen vanaf de vroegste jeugd relatief gemakkelijk aangeleerd worden, waardoor het kind de standvastigheid en zelfbeheersing verwerft die van groot nut zullen zijn tegen de tijd dat het in de adolescentie moeite heeft met de matigheid.

Dus, bijvoorbeeld, gevarieerde maaltijden klaarmaken, bevliegingen en grillen in de kiem smoren, kinderen aanmoedigen hun bord leeg te eten ook als ze het eten niet echt lusten, een goed gebruik van het bestek aanleren of er op staan dat niemand begint te eten voordat iedereen opgeschept heeft, dat zijn allemaal manieren om de zelfbeheersing van het kind te versterken. Bovendien wordt tijdens de jeugd zelfbeheersing binnen het gezin – moedige zelfbeheersing! – die de ouders als vanzelfsprekend proberen voor te leven, aan de kinderen doorgegeven zonder dat er

iets speciaals gedaan hoeft te worden.

Als etensrestjes niet worden weggegooid maar in een volgend gerecht gebruikt; als de ouders geen snack nemen tussen de maaltijden door, als zij wachten tot de anderen voor de tweede keer van het lekkere toetje opgeschept hebben, zullen de kinderen zulk gedrag als normaal gaan beschouwen. Op het juiste moment kan hen verteld worden waarom het zo gedaan wordt, zodat ze het begrijpen; zo leren ze gul te zijn en hun broers en zusjes genegenheid te tonen, of kleine offertjes te brengen aan Jezus... Redenen die kinderen regelmatig veel beter begrijpen dan ouders denken.

*J.M. Martin en J. de la Vega*

**Voetnoten:**

[1] Vgl. *Catechismus van de Katholieke Kerk*, 1809.

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

[4] *Rom* 7,19.

[5] *De Weg*, 5.

[6] Heilige Jozefmaria,  
Handgeschreven tekst, in *De Weg*.  
Kritisch-historische editie, 5.

[7] Heilige Jozefmaria,  
Aantekeningen van een bijeenkomst,  
28 oktober 1972.

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

[9] Heilige Jozefmaria, *Vrienden van God*, 84.

[10] *Eph* 4.19.

[11] Heilige Augustinus, *De civitate Dei*, 19, 13.

[12] Heilige Jozefmaria, bijeenkomst in Barcelona, 28 November 1972.

[13] Vgl. Andres Vázquez de Prada, *The Founder of Opus Dei*, Scepter, deel 1, blz. 19.

## **Articles on the Family in "Growing in Faith"**

.....

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door <https://opusdei.org/nl-nl/article/opvoeden-in-matigheid-en-soberheid-i/> (30-3-2025)