

# Opvoeden in matigheid en soberheid (II)

Wie zichzelf meester is, heeft fantastische perspectieven om zich aan de dienst van God en de medemens te wijden en zo het grootst mogelijke geluk en vrede op aarde te verwerven.

25-2-2017

De jeugdjaren bieden, na de kindertijd, nieuwe kansen om de deugd van matigheid aan te leren. Jongeren zijn wat minder kinderlijk,

waardoor ze deze deugd gemakkelijker kunnen leren. Deugden vereisen het verinnerlijken van gewoontes van gedrag en motieven, met vrije wil besluiten om iets goeds te doen en het uit te voeren. Hoewel jonge kinderen eraan kunnen wennen om goede dingen te doen, kunnen ze de diepere betekenis van hun eigen gedrag en de gevolgen ervan pas beoordelen wanneer zij een zekere intellectuele en emotionele rijpheid bereikt hebben.

Het is belangrijk om aan adolescenten de reden voor een bepaald gedrag – dat zij misschien ervaren als niet meer dan iets uiterlijks –, of voor grenzen aan hun gedrag – dat zij louter als een verbod kunnen zien –, uit te leggen. Daarbij moeten we hen goede argumenten geven, waarom matigheid loont. Zo is het argument dat matigheid (bijvoorbeeld in amusement, als dat

ten koste van de studie gaat) nodig is om later succesvol te zijn in het beroep niet overtuigend, omdat het zich op een verre realiteit richt die voor veel jongeren niet van direct belang is.

Het is effectiever te laten zien hoe aantrekkelijk de deugd van matigheid hier en nu is, uitgaande van hun onbaatzuchtige aspiraties, hun grote liefdes: edelmoedigheid tegenover de behoeftigen, loyaliteit ten aanzien van hun vrienden, enz. Laten we niet vergeten erop te wijzen dat iemand die matig en sober is, het beste in staat is anderen te helpen. Mensen met zelfbeheersing hebben prachtige mogelijkheden zich aan de dienst van God en de ander toe te wijden en zo gelukkig te worden.

De adolescentie biedt nieuwe omstandigheden waarin men matig en sober dient te zijn. De natuurlijke

nieuwsgierigheid van iemand die alle mogelijkheden van het leven begint te ontdekken, wordt gesterkt door een nieuw gevoel van de toekomst aan kunnen: Er ontstaat een verlangen om alles te ervaren en uit te proberen, dat gemakkelijk gezien wordt als vrijheid: Jongeren van deze leeftijd willen zich vrij voelen van verplichtingen en kunnen elke verwijzing naar een tijdschema, orde, studie, beperkte uitgaven, etc. zien als 'oneerlijke dwang'.

Deze tegenwoordig zo wijdverbreide zienswijze wordt vaak aangemoedigd en versterkt door commerciële belangen. In dit licht kunnen ouders het zich niet veroorloven zich door de omstandigheden te laten verrassen; beter is juist positief te denken, creatieve oplossingen te zoeken, samen met hun kinderen dingen te beredeneren, met hen op zoek te gaan naar echte innerlijke vrijheid,

geduld te oefenen en voor hen te bidden.

## **Sleutel tot geluk**

Veel westerse reclame is gericht op jongeren, die de laatste jaren aanzienlijk meer geld te besteden hebben. Diverse merken komen in de mode en raken er ook snel weer uit. Dankzij het 'hebben' van specifieke merkspullen horen ze erbij. Ze worden door de groep geaccepteerd en voelen zich betrokken, niet zozeer om wat ze zijn maar om wat ze hebben en om hoe ze gezien worden. Consumentengedrag bij adolescenten wordt over het algemeen niet gestuurd door bezitsdrang (zoals het geval is bij jonge kinderen) als wel door het verlangen zichzelf uit te drukken en de wereld via de vriendenkring te laten zien wie ze zijn.

Los van deze motieven spoort de consumptiemaatschappij mensen

aan zich niet tevreden te stellen met wat ze al hebben, maar (het aanbod van) de nieuwste items uit te proberen. De behoefte om ieder jaar de pc of auto te vervangen, het nieuwste mobieltje of een specifiek kledingstuk aan te schaffen – dat nooit gedragen wordt – of cd's, films en allerlei computerprogramma's te verzamelen puur om het genot ze te bezitten. Wie toegeeft aan deze druk wordt gedreven door kooplust.

Uiteraard ligt niet alle schuld bij de reclame of omgevingsdruk. Het kan ook de schuld zijn van opvoeders die voor een meer consciëntieuze aanpak hadden moeten kiezen. Daarom is het goed dat ouders, en in het algemeen iedereen die zich in zekere zin toelegt op vorming, zichzelf regelmatig afvragen hoe ze hun kinderen beter kunnen opvoeden – het allerbelangrijkste van alles, aangezien het geluk van de toekomstige generaties en de

rechtvaardigheid en vrede in de maatschappij van de opvoeding afhangen.

Ouders zouden zich bewust moeten zijn van het belang van de gezinssfeer bij het overdragen van stevige waarden op dit gebied. Zoals bij alles is een goed voorbeeld nodig, zodat kinderen al vroeg begrijpen dat het niet nodig is alles maar te kopen en (daardoor) overbodige uitgaven te doen. Zo bestaat er in sommige landen een gezegde: “brood is van God, verspil het dus niet!” Dat is een duidelijke manier om kinderen te helpen begrijpen dat ze niet met hun ogen moeten eten, maar om hun honger te stillen; dat ze hun bord leegeten en dankbaar zijn voor wat ze hebben, want veel mensen in de wereld lijden honger. Dan begrijpen kinderen dat alles wat we gekregen hebben, ons dagelijks brood, een geschenk is dat we goed moeten gebruiken.

Het is begrijpelijk dat ouders niet willen dat hun kinderen minder hebben dan anderen, of dan wat ze zelf hadden toen ze opgroeiden. Dit betekent echter niet dat ze hen alles zouden moeten geven waar ze om vragen. Ze kunnen hun kinderen leren zich niet te vergelijken met anderen, of hen in alles te willen imiteren, want dat kan leiden tot een materialistische mentaliteit.

De maatschappij waarin wij leven loopt over van ranglijsten, classificaties en statistieken die ons zouden kunnen stimuleren om met onze omgeving te wedijveren, vergelijkingen te maken. Maar God vergelijkt niet. Hij zegt: "Kind, je bent altijd bij Mij, en alles wat van Mij is, is ook van jou."[1] Voor Hem zijn we allemaal bijzonder beminde kinderen. Dit is een van de sleutels tot opvoeding in geluk: "Het in onszelf en onze kinderen bevorderen van het besef dat er altijd sprake is



van een plaats in het huis van de Vader, dat elk van ons gewoon geliefd is om wie we zijn, omdat we een zoon of dochter zijn, verschillend maar gelijk. En dit met de pedagogie en rechtvaardigheid van een moeder, zodat elk kind anders behandeld wordt."[2]

Bovendien zou de matigheid nooit gereduceerd moeten worden tot iets louter negatiefs. Ze zou op een positieve manier aangeleerd moeten worden, door kinderen te leren begrijpen hoe ze met hun spullen moeten omgaan en ervoor moeten zorgen; hun kleren, hun speelgoed en andere dingen. Het betekent dat ze de verantwoordelijkheid krijgen die past bij hun leeftijd: hun kamer opruimen, voor jongere broertjes en zusjes zorgen, klusjes in huis verrichten (de tafel dekken, brood halen, de vuilnis buiten zetten, etc.) Het betekent dat ze door ons voorbeeld zien hoe ze vrolijk en

zonder klagen kunnen accepteren dat ze iets missen en edelmoedig kunnen zijn ten opzichte van mensen in nood.

De heilige Jozefmaria dacht met plezier terug aan zijn vader die altijd, zelfs na een financiële tegenvaller, gul was in het geven van aalmoezen. Al deze dagelijkse aspecten van het gezinsleven helpen een sfeer te bevorderen waarin voorrang wordt gegeven aan mensen boven dingen.

## **De wereld bezitten**

"Blijf nuchter bij dit alles."[3] Die korte instructie van Paulus aan Timoteüs geldt overal en altijd. Dit is geen principe dat exclusief geldt voor sommigen met een specifieke roeping, of alleen voor ouders, en dat niet aan kinderen kan worden opgelegd. Het is de taak van de ouders en opvoeders de betekenis ervan te ontdekken en toe te passen op elke leeftijd, elke persoon en in

elke situatie. Het vergt voorzichtig en bedachtzaam optreden en advies vragen, zodat ze weten hoe de juiste beslissing te nemen.

En wanneer, ondanks alles, de meisjes of jongens in eerste instantie het nut van een regeling niet begrijpen en protesteren, zullen ze hem naderhand leren waarderen en dankbaar zijn. Daarom moeten de ouders zich wapenen met geduld en standvastigheid, omdat het op enkele gebieden, zoals deze, belangrijk is om tegen de stroom in te gaan. "We moeten in het oog houden dat het feit dat een gewoonte wijdverspreid is, nog geen reden is om er aan toe te geven. Pas je niet aan, maar laat je transformeren door de vernieuwing van je geest, zodat je zult bewijzen wat Gods wil is, wat goed is en acceptabel en perfect."[4]

In dit opzicht is het goed om kinderen niet overdreven te

verwennen, aangezien je matigheid leert door te waarderen wat je hebt. Specifiek ten aanzien van geld, raadde de heilige Jozefmaria ouders aan: “Door je kinderen overdreven affectie te tonen, kweek je geen karakters. Als het vader niet is, dan is het moeder. En als zij het niet zijn, dan is het oma. En soms zijn ze het alle drie, ieder op zich, stiekem. En het kind kan, met deze drie geheimen, zijn ziel verliezen. Dus, kom tot een overeenkomst. Wees niet krenterig. Beslis wat ieder van jullie kan doen, wat ze aan kunnen, hun mate van zelfbeheersing. Geef hen niet teveel geld totdat ze het zelf kunnen verdienen.”<sup>[5]</sup> We moeten ze leren goed met geld om te gaan, verstandig te kopen, hun smartphone met mate te gebruiken, met een maandelijkse rekening, zodat ze in de gaten hebben wanneer ze alleen ‘voor de lol’ geld uitgeven.

Hoe dan ook is geld maar één aspect. Iets vergelijkbaars gebeurt met het gebruik van de tijd. Een goed gebruik van de tijd voor ontspanning, hobby's of sport maakt deel uit van een gematigd leven. Matigheid maakt ons hart vrij, zodat we onszelf kunnen wijden aan ingewikkeldere, maar belangrijkere zaken, zoals studie. Het helpt ons uit onze schulp te komen en ons leven te verrijken door onszelf te geven in het gezinsleven en vriendschappen, of tijd en geld te besteden aan behoeftigen, een goede gewoonte om bij kinderen te stimuleren als ze nog behoorlijk jong zijn.

### **Nieuwsgierigheid matigen, schaamtegevoel stimuleren**

“Matigheid brengt een sobere, bescheiden, begripsvolle mens voort. Zij vergemakkelijkt het hebben van een bescheiden houding wat altijd aantrekkelijk is, omdat we zo in het

gedrag de suprematie van het verstand waarnemen.” [6] Zo vat de heilige Jozefmaria de vruchten van de matigheid samen en verbindt er een speciale deugd aan, schroom, een facet van de schaamte en de bescheidenheid. Deze twee maken integraal deel uit van de deugd van matigheid.[7] Want een ander gebied van deze deugd is juist de matiging van de seksuele drift. “De schaamte beschermt het mysterie van de menselijke personen en van hun liefde. Zij nodigt uit tot geduld en matiging in de liefdesverhouding; zij vraagt dat men de omstandigheden schept waarin man en vrouw zich aan elkaar kunnen geven en wel in een definitieve verbintenis.

Schaamte is een vorm van bescheidenheid. Zij speelt mee bij de keuze van kleding. Zij zal met stilzwijgen of voorbehoud reageren waar het risico van ongezonde nieuwsgierigheid zich voordoet. Schaamte wordt zo discretie.” [8]

Wanneer jongeren vanaf hun jeugd een sterke wil gekweekt hebben, zullen ze wanneer het zover is, de natuurlijke terughoudendheid bezitten die het vergemakkelijkt om de waarde van de seksualiteit beter te begrijpen. Het is echter belangrijk dat de vader, in het geval van zonen, en de moeder, in het geval van dochters, het vertrouwen van hun kinderen al hadden gewonnen, zodat ze de schoonheid van de menselijke liefde kunnen uitleggen zodra ze het kunnen begrijpen. Zoals de heilige Jozefmaria adviseerde: “Een vader dient bevriend te zijn met zijn zonen. Hij heeft geen andere keus dan op dit gebied moeite te doen. Als de vader niet met hem gesproken heeft, zal de tijd komen dat de zoon zich begint af te vragen waar de oorsprong van het leven vandaan komt, met een nieuwsgierigheid die deels redelijk en deels ongezond is. Hij zal het een schaamteloze vriend vragen en

vervolgens zijn ouders met weerzin bekijken.

“Waak je echter vanaf zijn vroege jeugd over hem, dan weet je wanneer de tijd gekomen is om hem oprecht, en na God aan te roepen, de feiten van het leven te vertellen. Doe je dat, dan zal de jongen naar zijn moeder rennen om haar te omhelzen omdat ze zo goed is geweest. Hij zal je kussen en zeggen: ‘Hoe goed is God om mijn ouders te laten delen in zijn scheppende kracht.’ Hij zal het niet precies zo zeggen, want hij weet nog niet genoeg, maar hij zal het zo voelen. En hij zal niet denken dat jouw liefde iets vies is, maar iets heiligs.”<sup>[9]</sup> Dit is eenvoudiger als we de vraag niet uit de weg gaan die kinderen uit zichzelf stellen, en we hen antwoorden op een manier waar zij aan toe zijn.

Ook hier blijkt dat voorbeeld, net als op het gebied van eenvoudige



maaltijden, fundamenteel is.

Woorden alleen zijn niet genoeg; we moeten met ons gedrag laten zien dat het niet gepast is te kijken naar wat we niet mogen verlangen,”[10] en attent te zijn opdat alles in huis dezelfde sfeer ademt als in het huis in Nazareth.

De huidige wijdverspreide bagatellisering van de menselijke seksualiteit maakt het belangrijk vooral op te letten op tv, internet, boeken en games. Het gaat er niet om achterdocht jegens de media te bevorderen, maar ze te zien als educatieve kansen om de kinderen te leren hoe ze op een positieve en kritische manier te gebruiken. We mogen nooit bang zijn om een gedeformeerde kijk op de mens, of op wat de ziel schaadt, te verwerpen. “Vanaf het prille begin zijn kinderen niet aflatende getuigen van hun ouders’ leven. Je realiseert het je niet, maar zij beoordelen alles, en soms

beoordelen ze jou op een negatieve manier. Dus wat thuis gebeurt beïnvloedt je kind in goede of kwade zin.”[11]

Als kinderen zien dat hun ouders van tv-zender veranderen als er iets smakeloos op is, of een ongepaste advertentie, of een onbetamelijke filmscene; als zij zich realiseren dat hun ouders zich plichtsgetrouw informeren over de morele inhoud van een film of boek voordat ze hem zien of lezen, dan is er sprake van een overdracht van de waarde van zuiverheid. Als ze zien dat hun ouders of hun docenten aanstootgevende advertenties op straat negeren en hen leren in zo'n geval een akte van eerherstel te doen, dan zullen de kinderen zich de grote waarde van, en behoefte aan, een zuiver hart, dat de gezinssfeer reflecteert, ter harte nemen.

“Kinderen en jongeren schaamte

bijbrengen, is eerbied opwekken voor de menselijke persoon.”[12]

Toch is voorzichtigheid ten aanzien van de morele omgeving waaraan men is blootgesteld nog geen onderwijs in de matigheid in de ware zin. Het is een onvervangbare conditie voor een christelijk leven, maar de deugd van matigheid wordt niet alleen gevormd door het kwaad te vermijden, wat zeker belangrijk is voor het leven van genade. Het is eerder een kwestie van het matigen van genoegens die in principe in zichzelf goed zijn. Daarom is het nog belangrijker kinderen te leren hoe ze alle apparaten en diensten die hun ter beschikking staan, met mate horen te gebruiken.

In het wilde weg televisiekijken, zelfs als gezin, kan de huiselijke sfeer uiteindelijk ondermijnen. Nog erger is het als elke kamer zijn eigen tv heeft en elke persoon zichzelf kan

opsluiten om zijn eigen programma's te kijken. Iets vergelijkbaars kan gezegd worden van het willekeurig, en soms dwangmatig, gebruik van smartphones of computers.

Zoals in alles leert een sober gebruik van deze middelen door ouders en opvoeders kinderen hetzelfde te doen. Als ouders uren voor de tv doorbrengen, alles bekijkend wat er op is, geven ze hun kinderen, die zien hoe hun ouders meer aandacht geven aan vreemden dan aan henzelf, niet alleen een slecht voorbeeld, maar kunnen ze hen uiteindelijk verwaarlozen. Het is de moeite waard erop te wijzen dat, aangezien matigheid een kwestie van zelfbeheersing is, “er geen betere heerschappij is dan het dienen: in vrijwillige dienstbaarheid aan allen! Zo wordt echte eer verworven: de eer op aarde en de eer in de hemel.”[13]

De matigheid maakt het ons mogelijk ons hart en onze energie te gebruiken om onze naasten te dienen, hen lief te hebben, wat de sleutel tot het ware geluk is. St. Augustinus, die in zijn eigen leven vastberaden streed tegen de aantrekkingskracht van de onmatigheid, schreef: “Laten we de matigheid overwegen, die ons zuiverheid en integriteit in de liefde belooft die ons verenigt met God. Haar rol is de hartstochten te bedwingen, die ons proberen af te keren van God en zijn goedheid, dat wil zeggen, van het geluk. Want hier ligt de bron van de waarheid, en door haar diepgaand te overwegen en te ontleden, zijn we verzekerd van geluk; maar door ons ervan af te wenden raken we verward in ernstige vergissingen en verdriet.”[14]

Door: J. De la Vega, J.M. Martin

---

[1] *Lc 15:31.*

[2] Vgl. heilige Jozefmaria, *De Voor*, 601.

[3] *2 Tim 4:5.*

[4] *Rom 12:2.*

[5] Heilige Jozefmaria, Samenzijn in IESE (Barcelona), 27 nov. 1972.

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

[7] Vgl. *Cathecismus van de katholieke Kerk*, 2521.

[8] *Catechismus van de Katholieke Kerk*, 2522.

[9] Heilige Jozefmaria, Samenzijn in Enxomil High School (Oporto), 31 okt. 1972.

[10] Heilige Gregorius de Grote,  
*Moralia*, 21.

[11] Heilige Jozefmaria, Samen zijn in  
Pozoalbero (Jerez de la Frontera), 12  
nov. 1972.

[12] *Catechismus van de Katholieke  
Kerk*, 2524.

[13] Heilige Jozefmaria, *De Smidse*,  
1045.

[14] Heilige Augustinus, *De Moraal  
van de Katholieke Kerk*, hoofdstuk 19.

J. De la Vega, J.M. Martin

---

pdf | Document automatisch  
aangemaakt door [https://opusdei.org/nl/  
article/opvoeden-in-matigheid-en-  
soberheid-ii/](https://opusdei.org/nl/article/opvoeden-in-matigheid-en-soberheid-ii/) (3-4-2025)