

Wychowanie do umiarkowania i wstrzemięźliwości (I)

"Miejcie odwagę wychowywać swoje dzieci do umiarkowania", powiedział św. Josemaría na spotkaniu z rodzinami, „inaczej nic im nie przekażecie”. Cnotę tę omówimy w nowej serii tematów rodzinnych.

20-04-2015

Kiedy rodzice w ramach procesu wychowawczego nie spełniają

życzeń dzieci, można się spodziewać, że zapytają one dlaczego nie powinny podążać za modą, dlaczego powinny jeść coś, co im nie smakuje albo co powinno je powstrzymywać przed wielogodzinnym surfowaniem po internecie czy graniem w gry komputerowe. Możliwe, że spontanicznie odpowiemy: „Bo nas na to nie stać” albo „Bo masz jeszcze swoje obowiązki do wypełnienia”, a w najlepszym przypadku „Bo inaczej będziesz rozpieszczonym łobuzem”.

Takie odpowiedzi są do pewnego stopnia usprawiedliwione i pomagają nam, przynajmniej na moment, uniknąć rozterki. Niemniej jednak mogą one niechcący zaciemnić piękno cnoty umiarkowania i mieć taki efekt, że będziemy negować wszystko, co jest dla dzieci pociągające.

Umiarkowanie jest, jak każda inna cnota, nad wyraz pozytywne.

Uzdalnia człowieka do bycia panem siebie, porządkuje świat uczuć, tęsknot i życzeń, jak również najgłębszych pragnień własnego ja; ponadto umożliwia nam roztropne obchodzenie się z dobrami materialnymi i dążenie do największego dobra [1]. Możemy powiedzieć, zgodnie z nauką św. Tomasza z Akwinu, że umiarkowanie jest podstawą życia zarówno zmysłowego jak i duchowego[2]. Nie na darmo przy uważnej lekturze *Kazania na górze* możemy zauważyć, że prawie wszystkie błogosławieństwa są związane z cnotą umiarkowania. Bez tej cnoty ani nie rozpozna się Boga, ani nie doświadczy pocieszenia, ani nie posiadzie nieba ani ziemi, ani cierpliwie nie zniesie się niesprawiedliwości[3]:
Umiarkowanie ukierunkowuje energię człowieka w taki sposób, by nabywać pozostałe cnoty.

Panowanie nad sobą

Chrześcijaństwo nie ogranicza się do mówienia, że przyjemność jest „dozwolona”. Uznaje się je za wiele więcej niż niezwykle dobro, więcej niż oddziaływanie na nas zaspokojonych naturalnych skłonności, ponieważ to sam Bóg ustanowił taki porządek rzeczy. Ten sposób postrzegania jest jednak bez wątpienia związany ze świadomością grzechu pierworodnego, który doprowadził namiętności do stanu nieuporządkowania. Wszyscy rozumiemy bardzo dobrze, dlaczego św. Paweł mówi: „ **Czynię to zło, którego nie chcę**”[4]; To jest tak jakby przez popełnienie tego pierwszego grzechu w sercu człowieka zostało zasiane zło i grzech, tak że niezbędne zdaje się bronienie się przed samym sobą. Zadaniem umiarkowania jest więc ochrona wewnętrznego porządku i

ciągłe nakierowanie człowieka na dobro.

Jeden z pierwszych punktów *Drogi* pomaga odpowiednio umiejscowić cnotę umiarkowania w życiu kobiet i mężczyzn: „***Naucz się mówić nie***”[5]. Św. Josemaría tak tłumaczył sens tego punktu swojemu spowiednikowi: „***Łatwiej jest mówić tak: ambicjom, zmysłom...***”[6].

Wyjaśniał również: „***Kiedy mówimy „tak” wszystko jest dziecinnie łatwe, jednakże kiedy musimy powiedzieć „nie”, dochodzi do walki, czasem ta walka nie kończy się zwycięstwem, a porażką. Dlatego powinniśmy przyzwyczaić się do mówienia „nie”, aby wygrywać w walce. Z wewnętrznego zwycięstwa pochodzi pokój serca i pokój, który wnosimy do rodziny, do towarzystwa i niesiemy w świat.***”[7]

Umiejętność mówienia „nie” prowadzi często do wewnętrznego zwycięstwa, które jest źródłem pokoju. Mówienie „nie”, polega na przeciwstawianiu się wszystkiemu co oddala nas od Boga: próżności własnego ja i nieuporządkowanym namiętnościom. To jedyna droga do wolności. I jest to sposób na odnalezienie się w świecie.

Jeżeli ktoś zawsze mówi „tak” temu co go otacza i pociąga, traci w pewnym sensie swoją osobowość, staje się „anonimem”. Jest jak marionetka kierowana przez kogoś innego. Możliwe że znamy takich ludzi, nie potrafią oni przeciwstawić się życzeniom i pokusom z otoczenia. Są to służalczy ludzie, u których gotowość służby jest objawem słabości charakteru jeśli nie obłądy. Zawsze jednak są to ludzie, którzy nie chcą sobie komplikować życia uczciwym „nie”.

Ten, który na wszystko mówi „tak” pokazuje, że w zasadzie nic poza nim samym nie jest ważne. Ten, kto w przeciwieństwie do niego wie, że niesie w sercu skarb [8], walczy ze wszystkim, co się temu sprzeciwia . Dlatego mówienie „nie” w stosunku do niektórych rzeczy oznacza przede wszystkim całkowite i jednoznaczne poparcie innych rzeczy, objęcie konkretnego miejsca w rzeczywistości i prezentowanie całym sobą własnych wartości, sposobu życia i zachowania wobec innych. Oznacza to wolę kształtowania charakteru, bycie za tym, co się naprawdę ceni i świadczenie o tym swoim zachowaniem.

Z ludźmi czy rzeczami, które są wyważone, wiążemy takie cechy jak trwałość, solidność czy konsystencja: ***Umiarkowanie to bycie panem samego siebie.*** Tę cechę osiągamy jak jesteśmy świadomi, że „ ***nie***

możemy pozwolić na brak panowania nad tym, co odczuwamy zarówno na ciele jak i duszy. Nie wszystko, co możemy robić, powinniśmy robić. Oczywiście przyjemniej jest dać się porwać tzw. naturalnym popędowi. Na końcu takiej drogi jest jednak tylko smutek i samotność we własnej nędzy.”[9]

Koniec końców człowiek staje się zależny od nastrojów, które budzi w nim otoczenie, jednakże w tych ulotnych i fałszywych poruszeniach zmysłów brakuje mu szczęścia, które by go nasyciło, a to właśnie dlatego, że one przemijają. Kto nie żyje umiarkowaniem, nie może znaleźć pokoju, angażuje się tu i tam, jest niestabilny i nieustannie szuka tego, co prowadzi do prawdziwej ucieczki od siebie samego. Pozostaje nieszczęśliwym człowiekiem, zawsze niezadowolonym z tego, co niesie w danym momencie życie, tak jakby

musiał doświadczać ciągle nowych emocji.

W nieumiarkowaniu bardzo wyraźnie widać zniewolenie człowieka przez grzech. Jak mówi Apostoł: „**Oni to doprowadziwszy siebie do nieczułości [sumienia], oddali się rozpuście**”[10].

Nieumiarkowany sprawia wrażenie, jakby stracił nad sobą kontrolę, dlatego że jest ciągle i całkowicie zajęty szukaniem nowych podniet. Umiarkowanie, w przeciwieństwie do tego przynosi bogate owoce: przede wszystkim opanowanie i pokój. Nie wygasza namiętności i nie zaprzecza im, ale sprawia, że człowiek jest panem samego siebie. Pokój jest „spokojem w uporządkowaniu”[11], znajduje się on tylko w takim sercu, które jest pewne siebie i gotowe siebie oddać w darze.

Umiarkowanie i wstrzeźliwość

Jak można uczyć cnoty umiarkowania? Św. Josemaría często odnosił się do tego pytania i podkreślał przede wszystkim dwie rzeczy: Wychowanie wymaga siły i dobrego przykładu, ale również wspierania wolności, stąd też rodzice powinni uczyć swoje dzieci „**żyć wstrzemięźliwie, nieco spartańsko, czyli żyć po chrześcijańsku. To trudne, lecz trzeba być silnym! Miejcie odwagę wychowywać swoje dzieci do umiarkowania, w przeciwnym razie nic nie osiągniecie.**” [12]

Z tych słów wyraźnie wynika, jak wielkie znaczenie ma umiarkowanie. Może jednak dziwić, że św. Josemaría jest zdania, że spartańskie życie jest synonimem życia chrześcijańskiego i odwrotnie: że chrześcijański znaczy spartański. Rozwiązanie tego paradoksu może polegać na tym, że spartański styl życia wymaga wiele

odwagi – a to związane jest z cnotą siły.

Należałoby tu jednak znowu rozróżnić dwa znaczenia cnoty odwagi: po pierwsze trzeba być samemu odważnym, żeby żyć tym spartańskim to jest chrześcijańskim życiem. Dlatego nikt, kto nie ma, nie może dawać i to ma tym większe znaczenie, jeśli mamy wątpliwości, czy przy wychowaniu do umiarkowania ważny jest przykład i własne doświadczenie. Właśnie dlatego, że chodzi o cnotę, która wyraża się w rezygnacji i oderwaniu, istotne jest, żeby ten, kto chce wychowywać w ten sposób widział wpływ jaki ma jego przykład.

Jeżeli rodzice, którzy żyją wstrzemięźliwie i skromnie są naprawdę zadowoleni i pełni wewnętrznego pokoju, zachęca to dzieci, by żyły tak, jak oni. Uczenie tej cnoty w rodzinie jest

najprostszym i najbardziej naturalnym sposobem, przede wszystkim, gdy dzieci są jeszcze małe. Gdy widzą, że rodzice z własnej woli potrafią zrezygnować z czegoś, co wydaje im się kaprysem, lub dla dobra rodziny rezygnują z przyjemności wolnego czasu – pomagając trochę dzieciom przy pracy domowej lub kąpaniu, karmiąc albo bawiąc się z maluchami – wtedy dzieci zrozumieją i przyswoją sens tych działań oraz zauważą ich wpływ na atmosferę, jaka panuje w domu.

Aby przedstawić cnotę umiarkowania jako dobry i pożądany styl życia trzeba też odwagi. Kiedy rodzice sami żyją skromnie, jest z pewnością dużo łatwiej pozytywnie zaprezentować ten styl życia dzieciom. Oczywiście rodzice mogliby wątpić, czy nie ograniczają ich prawnej wolności i bezprawnie nie zmuszają ich do własnego stylu życia. Do tego mogliby zapytać, czy w

ogóle jest sens wymagać albo kazać dzieciom coś, czego nie akceptują lub nie chcą. A nawet, kiedy sprzeciwia się dziecięcym zachciankom – czy to w nich pozostanie, zwłaszcza w przypadku, kiedy widzą przedmiot pożądanego u swoich przyjaciół? Czy nie wzbudzi to w nich uczucia, że w porównaniu do przyjaciół są dyskryminowani? Albo, jeszcze gorzej, czy nie będzie tak, że dzieci oddalą się od rodziców lub nie będą już wobec nich lojalni?

Jeśli jesteśmy realistami, musimy przyznać, że żaden z tych argumentów nie jest ostatecznie przekonujący. Kto żyje skromnie, odkrywa, że umiarkowanie jest dobrem i że nie chodzi w nim o to, żeby dzieciom narzucić w absurdalny sposób nieznośny ciężar, ale o to, by przygotować je do życia. Wstrzemięźliwość to nie po prostu styl życia, który człowiek sobie wybiera, a nie może nikomu go

nakazać, ale cnota, która jest konieczna, aby wnieść nieco porządku w wewnętrzny chaos, który przez grzech pierworodny jest w ludzkiej naturze.

Dlatego każdy człowiek musi się starać osiągnąć tę cnotę, jeśli chce być panem samego siebie. Z pewnością sam dobry przykład nie jest w wychowaniu wystarczający. Trzeba umieć wyjaśniać i wymagać w okolicznościach, w których dzieci mogą ćwiczyć tę cnotę. Trzeba też mieć umiejętność sprzeciwiania się – z Bożą pomocą – w odpowiednim momencie dziecięcym zachciankom wynikającym z budzących się pragnień i podniet otoczenia.

Wolność i umiarkowanie

Ponadto wychowanie do umiarkowania idzie ręka w rękę z wychowaniem do wolności. Są to dwa różne obszary, jednak nie da się ich od siebie oddzielić, przede

wszystkim dlatego, że wolność
przenika całą osobę i jest podstawą
każdej pracy wychowawczej.
Wychowanie ma uzdolnić człowieka
do podejmowania właściwych
decyzji w kształtowaniu swego życia.

Rodzice, którzy tak bardzo chronią
swe dzieci, że chcenie dziecka
zastępują swoim i kontrolują każdy
jego ruch, nie wychowują. Również
styl autorytarny, który nie
pozostawia dziecku przestrzeni do
rozwoju osobowości i tworzenia
własnych sądów, nie jest
wychowaniem. W obu przypadkach
wynik wychowania jest
odzwierciedleniem nas samych lub
karykaturą człowieka bez wyrazu.

Właściwe jest, żeby dzieci stosownie
do wieku mogły podejmować decyzje
i widzieć konsekwencje swoich
działań. Aby podejmować właściwe
decyzje czy też korygować złe
wybory powinny one jednak czuć

wsparcie rodziców czy innych osób zaangażowanych w wychowanie.

Św. Josemaría opowiada o zdarzeniu z dzieciństwa, które to doskonale ilustruje: jego rodzice nie ustępowali jego zachciankom. I kiedy nie chciał jeść potrawy, która mu nie smakowała jego matka przyjmowała to do wiadomości, nie podawała jednak nic innego. Powtarzało się to do momentu, kiedy pewnego dnia cisnął talerzem w ścianę... Jego rodzice pozostawili plamy przez kilka miesięcy, żeby mógł widzieć na własne oczy następstwa swoich działań.[13]

Postępowanie rodziców św.

Josemaríi pokazuje, jak połączyć ze sobą zważanie na wolność dziecka z niezbędną siłą znoszenia dziecięcych zachcianek. Oczywiście sposób postępowania musi być dostosowany do sytuacji. W wychowaniu nie ma ogólnych rozwiązań.

Zakładamy, że szukamy dla dziecka najlepszego i z własnego doświadczenia mamy jasność co jest dobre i co dziecko powinno umieć kochać, a co mogłoby szkodzić. Powinniśmy pamiętać, żeby w każdym wypadku trzymać się i wymagać zasady wolności. Lepiej jest by dziecko od czasu do czasu pobłądziło, niż żeby mu ciągle narzucać własny osąd, szczególnie gdy dzieci uważają go za nierozsądny czy też nawet dziwaczny.

Ta mała anegdota o rozbitym talerzu pozwala nam zbliżyć się do obszaru, od którego zaczyna się wychowanie do umiarkowania: jedzenie.

Wszystko czego się podejmujemy, żeby egzekwować dobre zachowanie, panowanie nad sobą i umiar przy stole pomaga w zdobyciu tej cnoty. Z pewnością w każdym okresie życia dziecka są trudności wychowawcze, do których należy dostosować pracę wychowawczą. Tak na przykład

podczas pokwitania trzeba szczególnie zwrócić uwagę na relacje z innymi, podobnie jak w dzieciństwie, jednak w każdym wieku możliwe jest wprowadzenie argumentów pomocnych przy wyborze danego sposobu życia.

Umiarkowania w jedzeniu można wymagać stosunkowo łatwo od małych dzieci. Jednocześnie rodzice dają swoim dzieciom wyposażenie na drogę – silną wolę i panowanie nad sobą – które bez wątplenia będą przydatne, kiedy w okresie dojrzewania nadejdą okoliczności do ćwiczenia umiarkowania we własnym zakresie. Różnorodny plan posiłków, nieuleganie dziecięcym zachciankom czy upodobaniom, zachęcanie ich do zjedzenia tego co im zbytnio nie smakuje lub tego co sobie sami nałożyli, nauka używania sztućców czy zaczynanie jedzenia dopiero, kiedy wszyscy siedli do stołu: to są konkretne środki

wzmacniania woli dziecka.

Dodatkowo działa też atmosfera rodzinna, to że rodzice odważnie starają się wspierać pragnienie wstrzemięźliwości, tak że dzieci uczą się prawie przez osmozę, bez dodatkowych zabiegów. Kiedy jedzenie, które zostaje z posiłku nie jest wyrzucane, a zbierane, by je przetworzyć na inną potrawę; kiedy rodzice nie jedzą między posiłkami, albo gdy przy smacznym deserze częstują najpierw innych, dzieci odbierają takie zachowania jako coś najnaturalniejszego w świecie. W stosownym momencie rodzice będą mieli zrozumiałe wyjaśnienie, dlaczego dzieci powinny tak działać: mogą odnieść się do zdrowia albo wyjaśnić, jak piękne jest bycie hojnym i w podobny sposób okazywać miłość rodzeństwu, lub też, że jest to sposób ponoszenia drobnych ofiar dla Jezusa. Dla dzieci są to motywy bardziej zrozumiałe niż sądzimy.

[1] por. *Katechizm Kościoła Katolickiego*, Nr. 1809.

[2] por. św. Tomasz z Akwinu , *Summa Theologiae* II-II, q. 141, aa. 4, 6, y S. Th. I, q. 76, a. 5.

[3] por. Mt 5, 3-11.

[4] Rz 7, 19.

[5] św. Josemaría, *Droga*, Nr 5.

[6] św. Josemaría, Zapiski, w P. Rodríguez (wyd.), *Camino. Edición crítico-histórica*, Rialp, Madryt 2002, str. 221.

[7] tamże.

[8] por. Mt 6, 21.

[9] św. Josemaría, *Przyjaciele Boga*, Nr 84.

[10] Ef 4, 19.

[11] św. Augustyn, *De civitate Dei*, 19, 13.

[12] św. Josemaría, Spotkania w szkole Castelldaura (Barcelona), 28 XI 1972. Vid. [https://www.es.josemariaescriva.info/Dzieci i wolność...](https://www.es.josemariaescriva.info/Dzieci_i_wolność...)

[13] por. A. Vázquez de Prada, *Założyciel Opus Dei (I)*, Wydawnictwo M - Księgarnia św. Jacka, Kraków 2002, str. 35.

.....

pdf | dokument generowany
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/wychowanie-do-umiarkowania-i-wstrzemieszliwosci-i/>
(21-03-2026)