

# Wychowanie do umiarkowania i wstrzemięźliwości (II)

„Ci, którzy są panami samych siebie, posiadają wspaniałe możliwości, aby poświęcić się służbie Bogu i bliźniemu i w ten sposób osiągnąć największe szczęście i pokój, możliwe do osiągnięcia tu na ziemi”.

12-02-2021

Wiek dojrzewania stwarza nowe możliwości wpajania wychowankom

cnoty wstrzemięźliwości. Nastolatki osiągnęły już większą dojrzałość, która umożliwia nabywanie cnót. Cnoty wymagają przyswojenia różnych modeli zachowań i motywów, które urzeczywistniane w pełni wolności decydują o czynieniu dobra. Chociaż już małe dzieci mogą przyzwyczać się do robienia dobrych rzeczy, to jednak dopiero wtedy, kiedy osiągną pewną dojrzałość intelektualną i emocjonalną, potrafią wejść głębiej w znaczenie swoich czynów i ocenić ich konsekwencje.

Ważne jest, aby wyjaśniać dorastającym dzieciom powody pewnych sposobów postępowania, które młodzi ludzie być może postrzegają wyłącznie jako kwestię formy, jak i powody dla pewnych ograniczeń ich zachowania, które mogą postrzegać jako zwykłe zakazy. W ostatecznej analizie musimy podać im istotne racje, dla których bycie

wstrzemięźliwym jest warte zachodu. Na przykład, w większości przypadków nie będzie przekonujące mówienie o potrzebie bycia wstrzemięźliwym (zwłaszcza w sferze rozrywki, która staje na drodze nauki), aby zapewnić sukces w przyszłej karierze zawodowej. Chociaż jest to ważny powód, jednak koncentruje się na odległej rzeczywistości, która nie leży w sferze bezpośredniego zainteresowania wielu młodych ludzi.

Bardziej skuteczne jest ukazywanie, w jaki sposób cnota wstrzemięźliwości jest atrakcyjna tu i teraz. Nawiązujemy przy tym do szlachetnych ideałów, które wypełniają ich serca, do ich wielkich miłości: szczodrość wobec potrzebujących, lojalność w stosunku do przyjaciół itp. Przekonujemy, że osoby umiarkowane i wykazujące samokontrolę są najbardziej zdolne

do pomagania innym. Ci, którzy są panami samych siebie, posiadają wspaniałe możliwości, aby poświęcić się służbie Bogu i bliźniemu i w ten sposób osiągnąć największe szczęście i pokój możliwe tu na ziemi.

Ponadto wiek dojrzewania daje nowe możliwości bycia wstrzemięźliwym i zdolnym do samokontroli. Naturalna ciekawość osoby, przed którą otwierają się nowe życiowe perspektywy, wzmacnia się poprzez poczucie panowania nad przyszłością. Wzrasta chęć doświadczania i wypróbowania wszystkiego, co w łatwy sposób identyfikuje się z wolnością. Młodzi ludzie w tym wieku chcą czuć się wolni od ograniczeń i są nawet skłonni interpretować wszelkiego rodzaju plany, rozkłady zajęć, polecenia, ograniczenia wydatków itp. jako nieusprawiedliwiony, narzucony ciężar.

Co więcej, ten sposób widzenia rzeczy, tak szeroko obecnie rozpowszechniony, jest często promowany i podsycany przez interes handlowy, który nie marnuje okazji, by zrobić z tego lukratywny biznes.

Stojąc w obliczu takiej sytuacji, rodzice nie mogą pozwolić, aby przytłoczyły ich niesprzyjające okoliczności; potrzebują raczej pozytywnego myślenia, muszą szukać kreatywnych rozwiązań, rozwiązywać problemy razem z dziećmi, towarzyszyć im w poszukiwaniu prawdziwej wolności wewnętrznej, ćwiczyć cierpliwość i modlić się za nie.

## **Klucz do szczęścia**

W społeczeństwie zachodnim wiele reklam skierowanych jest do młodych ludzi, których moc nabywcza znacznie wzrosła w

ostatnich latach. Przeróżne marki towarów stają się modne i szybko wychodzą z mody. „Posiadanie” przedmiotów poszczególnych marek w pewien sposób sprzyja integracji społecznej. Jednostki są akceptowane w grupie i czują się w nią włączone nie tyle z uwagi na to, jakie są, ale co posiadają i jak wyglądają w oczach innych. Konsumenckie zachowanie nastolatków napędzane jest nie tyle przez pragnienie posiadania większej liczby przedmiotów (jak to ma miejsce w przypadku młodszych dzieci), co przez chęć wyrażania swojej osobowości i lepszego pokazania wobec swoich przyjaciół pozycji w otaczającym świecie.

Kierując się tymi motywami społeczeństwo konsumpcyjne pobudza ludzi do niezadowolenia z tego, co już posiadają, aby w zamian zaoferować najnowsze produkty. Sprzyja to wymienianiu co roku komputera czy samochodu,

kupowaniu najnowszego modelu telefonu komórkowego lub jakiegoś szczególnego elementu odzieży, której prawdopodobnie nigdy nie będzie się nosiło albo gromadzeniu płyt CD, filmów i programów komputerowych dla samej satysfakcji posiadania ich. Ci, którzy poddają się tej presji, stymulowani są satysfakcją generowaną przez kupowanie bądź konsumowanie i w rezultacie tracą kontrolę nad swoimi namiętnościami.

Oczywiście nie cała wina leży po stronie reklamy i nacisku otoczenia. Może to być także błąd osób odpowiedzialnych za rzetelne wychowanie. Dlatego dobrze jest, aby rodzice i generalnie każdy, kto oddany jest pracy formacyjnej, zadawali sobie często pytanie, w jaki sposób realizować to kluczowe zadanie wychowywania dzieci – zadanie najważniejsze ze wszystkich, ponieważ od niego zależy szczęście

przyszłych pokoleń oraz  
sprawiedliwość i pokój społeczny.

Rodzice powinni być świadomi wagi atmosfery rodzinnej dla wpajania zdrowych wartości na tym polu. Tak jak we wszystkim, konieczny jest dobry przykład, aby dzieci pojęły od najmłodszych lat, że żyć zgodnie ze swoją pozycją społeczną nie oznacza popadania w konsumpcjonizm i zbędne wydatki. Na przykład w wielu krajach istnieje powiedzenie: *„Chleb to dar Boży i dlatego nie powinno się go marnować”*. Jest to konkretny sposób pomagania dzieciom w zrozumieniu, że powinny spożywać żołądkiem a nie oczami; zjeść wszystko, co mają na talerzu i dziękować za to, co mają, ponieważ wielu ludzi na świecie dotyka głód. Wtedy dzieci rozumieją, że wszystko, co otrzymujemy i mamy, nasz chleb powszedni, jest darem, który musimy dobrze wykorzystać.



Zrozumiałym jest, że rodzice nie chcą, aby ich dzieci odczuwały brak tego, co mają inni lub czego im samym brakowało, gdy dorastali. To jednak nie oznacza, żeby dawali dzieciom wszystko, czego zapragną. Powinni je uczyć, aby nie porównywały się z innymi i nie próbowały naśladować innych we wszystkim, bo może to prowadzić do kształtowania się mentalności materialistycznej.

Spółeczeństwo, w którym żyjemy, obfituje w rankingi, klasyfikowanie, statystyki, które mogą dawać nam impuls, aby porównywać się i rywalizować z osobami żyjącymi w naszym otoczeniu. Nasz Pan nie dokonuje jednak porównań. Mówi nam: „*moje dziecko, ty zawsze jesteś ze mną i wszystko, co moje do ciebie należy*”**[1]**. Dla Niego wszyscy jesteśmy w szczególny sposób umiłowanymi dziećmi, w równym stopniu docenianymi, kochanymi i

szanowanymi. To jest jeden z kluczy do wychowywania do szczęścia: wzmocnienie w nas samych i w naszych dzieciach świadomości, że w domu Ojca jest dla nas zawsze miejsce, że każdy z nas jest kochany dlatego, że istnieje, że jesteśmy synem, czy córką, różnymi, ale równymi. Działanie takie z matczyną pedagogiką i sprawiedliwością nie oznacza mierzenia wszystkich tą samą miarką[2].

Ponadto uczenie wstrzeźliwości nigdy nie może ograniczać się jedynie do negacji. Powinno być realizowane od pozytywnej strony poprzez pomoc dzieciom w zrozumieniu, jak w prawidłowy sposób dbać i używać tego, co mają: ubrań, zabawek i innych rzeczy. To oznacza obdarzanie ich, stosownie do wieku każdego z nich, odpowiedzialnością za: porządek w pokoju, opiekę nad młodszym rodzeństwem, prace domowe

(przygotowywanie śniadania, kupowanie chleba, wynoszenie śmieci, nakrywanie do stołu).

Oznacza to wspomaganie ich poprzez nasz przykład w dostrzeganiu, jak radośnie i bez narzekania akceptować okazjonalne braki oraz sprzyja kształtowaniu szczodrości w stosunku do potrzebujących.

Święty Josemaría z radością wspominał, jak jego ojciec zawsze hojnie dawał jałmużnę, nawet po niepowodzeniach finansowych, które go dotknęły. Wszystkie te aspekty życia codziennego w rodzinie pomagają wspierać atmosferę, w której nadaje się ludziom priorytet nad rzeczami.

## **Posiadanie świata**

„Ty zaś czuwaj we wszystkim”**[3]**. Ta krótka instrukcja świętego Pawła do Tymoteusza zachowuje aktualność dla każdego czasu i każdego miejsca.

Nie jest to zasada wyłącznie dla tego, kto wezwany jest do szczególnego powołania, bądź zalecana do praktykowania tylko przez rodziców. Nie jest czymś, co nie może być „narzucone” dzieciom. Jest raczej skierowane do rodziców i wychowawców, aby odkryli i zastosowali jej znaczenie w stosunku do każdej osoby, w każdym wieku i każdej okoliczności. To wymaga działania w sposób rozważny i refleksyjny oraz pytania o radę, aby wiedzieć, jak podejmować właściwe decyzje.

Jeśli nawet dziewczęta lub chłopcy nie rozumieją na początku stosowności pewnych kroków i będą protestować, to później, gdy zrozumieją je, będą wdzięczni. Dlatego konieczne jest uzbrojenie się w cierpliwość i hart, ponieważ w tej dziedzinie jest szczególnie ważne, aby „iść pod prąd”. Wszyscy musimy mieć na uwadze fakt, że jeśli nawet

jakaś praktyka się rozprzestrzenia, to nie jest to powodem, abyśmy i my tak postępowali. **„Nie bierzcie więc wzoru z tego świata, lecz przemieniajcie się przez odnawianie umysłu, abyście umieli rozpoznać, jaka jest wola Boża, co jest dobre, co Bogu miłe i co doskonałe”[4].**

W tym sensie, rozsądniej nie być zbyt hojnym w obdarowywaniu dzieci, dopóki nie nauczą się opanowania i umiejętności zarządzania tym, co mają. Odnosząc się zwłaszcza do pieniędzy, święty Josemaría radził rodzicom: *„Przez wasze nadmierne „uczucie” dzieci staną się miękkie. Gdy nie jest to tata, to jest mama. A jeśli nie ona, to babcia; chwilami to wszyscy troje i każdy działający po kryjomu. A dziecko, z tymi trzema sekretami może stracić swoją duszę. Osiągnijcie więc porozumienie. Nie*

*bądźcie skąpi dla swoich dzieci, ale zdecydуйте, jak każde z nich sobie poradzi, z czym się upora, uwzględnijcie ich zdolność dla samokontroli. Nie dawajcie im zbyt dużo pieniędzy dopóki sami ich dla siebie nie zarobią”[5].* Musimy ich uczyć, jak dobrze zarządzać pieniędzmi, mądrze robić zakupy, umiarkowanie używać środków takich jak telefon, z rachunkiem płaconym co miesiąc. Trzeba też rozpoznać, kiedy wydają pieniądze dla samej „przyjemności wydawania”.

W każdym razie, pieniądze są tu tylko jednym z aspektów. Podobnie dzieje się z wykorzystaniem czasu. Postawa umiarkowania w wykorzystywaniu czasu przeznaczonego na rozrywkę, hobby, czy sporty stanowi także o życiu tą cnotą. Wstrzeźliwość wyzwala nasze serce, możemy więc poświęcić się sprawom wprawdzie bardziej

mozolnym, ale ważniejszym, takim jak nauka, praca. Pozwala to nam wyjść poza siebie i - oddając się życiu rodzinnemu i przyjaźniom lub poświęcając czas i pieniądze potrzebującym - wzbogacać naszą egzystencję. Praktykę tę dobrze zaszcepiać u dzieci, nawet jeszcze bardzo małych.

## **Poskramianie ciekawości, rozbudzanie wstydlivości**

*„Umiarkowanie czyni duszę trzeźwą, skromną i wyrozumiałą. Rozwija to naturalny zmysł powściągliwości, który dla każdego jest atrakcyjny, ponieważ świadczy o rozsądnej samokontroli”[6].* Święty Josemaría dokonuje tu podsumowania owoców umiarkowania i odnosi je do szczególnej cnoty – powściągliwości - która jest aspektem skromności i wstydlivości. **Wstydlivość i skromność są integralną częścią**

**cnoty umiarkowania**[7] ; innym obszarem tej cnoty jest powściągnięcie popędu seksualnego. „**Wstydlivość strzeże tajemnicy osób i ich miłości. Zachęca do cierpliwości i umiarkowania w związku miłości; domaga się, aby zostały spełnione warunki daru i pełnego wzajemnego oddania się mężczyzny i kobiety. Wstydlivość jest skromnością. Wpływa na wybór ubioru. Zachowuje milczenie, lub dystans tam, gdzie pojawia się niebezpieczeństwo niezdrowej ciekawości. Staje się dyskrecją**”[8].

Jeśli dorastający młody człowiek będzie umacniać swoją wolę od samego dzieciństwa, gdy nadejdzie właściwy moment będzie posiadać naturalną wstrzemięźliwość, która ułatwi mu zrozumienie seksualności w prawdziwie ludzki sposób. Ważne jest jednak, aby ojciec w przypadku synów, a matka w przypadku córek



potrafili zdobyć ich zaufanie, aby wytłumaczyć im piękno ludzkiej miłości wtedy, kiedy młodzi będą zdolni to zrozumieć. Jak radził święty Josemaría: *„Ojciec musi stać się przyjacielem synów i nie ma innego wyboru niż podjąć wysiłek w tym zakresie. Jeśli ojciec nie będzie rozmawiał z synem, nadejdzie moment, kiedy chłopiec, kierowany ciekawością zacznie pytać o początek życia bezwstydnego przyjaciela i w konsekwencji będzie patrzył na rodziców z odrazą”*.

Jeśli jednak będziesz czuwał nad synem od wczesnego dzieciństwa, to wyczujesz, kiedy nadszedł czas, aby w godny sposób, odwołując się do Boga, opowiedzieć mu o ludzkiej płciowości. Jeśli to zrobisz, chłopiec pobiegnie uściskać matkę, bo zawsze była taka dobra. Ucałuje cię i powie: *„<Jakże Bóg jest dobry, że pozwala moim rodzicom dzielić jego stwórczą moc.> Nie powie tego w taki sposób,*

*gdyż nie będzie miał wystarczającej wiedzy, ale będzie to czuł. I pomyśli, że wasza miłość nie jest czymś brudnym, lecz świętym”[9].* To okaże się łatwiejsze, jeśli nie będziemy unikać pytań stawianych w naturalny sposób przez dzieci i będziemy na nie odpowiadać stosownie do ich możliwości zrozumienia.

Tutaj, podobnie jak w przypadku umiarkowania w jedzeniu, fundamentalne znaczenie ma przykład. Same słowa nie wystarczą; musimy pokazywać poprzez nasze czyny, że *„nie jest stosownym patrzeć na rzeczy, których nie przystoi pragnąć”[10]* oraz czuwać, aby wszystko w domu miało ten sam zdrowy klimat, jaki panował w Nazarecie.

Z uwagi na dzisiejszą szerzącą się trywializację ludzkiej seksualności istotnym staje się zwrócenie

szczególnej uwagi na telewizję, internet, książki i gry video. Nie jest to kwestia wzbudzania podejrzliwości w stosunku do mediów, ale wykorzystywanie ich jako szansy edukacyjnej i uczenie dzieci, jak pozytywnie i ze zdrowym krytycyzmem robić z nich użytek. Nigdy nie możemy bać się odrzucania tego, co wyrządza krzywdę duszy lub niesie zdeformowany obraz ludzkiej osoby.

***„Od samego początku dzieci są nieustającymi świadkami życia swoich rodziców. Nie uświadamiasz sobie tego, ale osądzają one wszystko i czasami ich osąd stawia cię w złym świetle. Wszystko, co ma miejsce w domu, ma wpływ na twoje dzieci, wpływ dobry albo zły”[11].***

Jeśli dzieci widzą rodziców zmieniających kanały telewizyjne, gdy pojawi się coś niewłaściwego w wiadomościach, bądź reklama na

niskim poziomie albo niestosowna scena w filmie, jeśli mają świadomość, że rodzice najpierw zdobywają informację o moralnej treści filmu lub książki zanim je obejrzą czy przeczytają, wtedy stają się otwarte na przekaz o wartości czystości. Jeśli widzą, że ich rodzice, lub nauczyciele unikają patrzenia na obraźliwe reklamy na ulicach i dokonują aktu zadośćuczynienia w takich sytuacjach, wtedy dzieci przyjmują ogromną wartość czystości serca i potrzebę ochrony tej cnoty, co ma swoje odbicie w atmosferze rodzinnej. **„Uczyć dzieci i młodzież wstydlivości oznacza budzić w nich poszanowanie osoby ludzkiej”[12].**

Niemniej jednak troska o morale środowiska, na którego wpływ jesteśmy wystawieni, nie jest, prawdę mówiąc, wychowywaniem do umiarkowania. Jest to nieodzowny warunek do życia

chrześcijańskiego, ale cnota umiarkowania nie jest kształtowana wyłącznie przez „unikanie zła”, co jest oczywiście niezbędne do życia w łasce. Jest to raczej kwestia umiarkowania w przyjemnościach, co jest zasadniczo dobre samo w sobie. Dlatego ważniejszym jest uczenie dzieci, jak w umiarkowany sposób używać dostępnych im narzędzi i środków.

Bezkrytyczne oglądanie telewizji, nawet w gronie rodzinnym, może doprowadzić do zanikania środowiska domowego. Jeszcze gorsze byłoby posiadanie w każdym pokoju własnego telewizora i „zamykanie się” każdego domownika w celu oglądania ulubionych programów. Podobnie można powiedzieć o bezkrytycznym, a czasami nałogowym korzystaniu z telefonów komórkowych bądź komputerów.

Rozsądne używanie tych środków przez rodziców i wychowawców uczy dzieci postępować w taki sam sposób. Jeśli rodzice spędzają godziny przed telewizorem oglądając „cokolwiek jest nadawane”, nie tylko dają zły przykład, ale mogą się doprowadzić do zaniedbywania własnych dzieci, które widzą, że rodzice nie poświęcają im uwagi. Warto przypomnieć, że skoro powściągliwość jest samokontrolą: **„Nie ma lepszego panowania niż służba: dobrowolna służba wszystkim duszom! — W ten sposób zdobywa się wielkie zaszczyty: te na ziemi i te w niebie”**[13].

Powściągliwość umożliwia nam wykorzystanie naszego serca i sił do służby bliźnim, z miłością, która jest kluczem do prawdziwego szczęścia. Święty Augustyn, który musiał z determinacją walczyć w swoim życiu z brakiem powściągliwości, napisał:

*„rozważmy powściągliwość, która obiecuje nam czystość i prawość w miłości, która jednoczy nas z Bogiem. Jej rolą jest hamować i wyciszać namiętności, które szukają dróg, aby odwrócić nas od praw Boga i jego dobroci, czyli od szczęścia. Bo tu mieszka Prawda, gdy kontemplujemy ją i ściśle do niej przyłgniemy, jesteśmy bez wątpienia szczęśliwi, a odchodząc od niej wikłamy się w poważne błędy i smutek”**[14]**.*

J. De la Vega, J.M.Martin

---

**[1]** Łk 15,31.

**[2]** Św. Josemaría, *Bruzda*, 601.

**[3]** 2 Tm 4,5

**[4]** Rz 12,2.

[5] Św. Josemaría, *Spotkanie w IESE (Barcelona)*, 27 listopad 1972.

[6] Św. Josemaría, *Przyjaciele Boga*, 84.

[7] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2521.

[8] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2522

[9] Św. Josemaría, *Spotkanie w Enxomil High School (Oporto)*, 31 październik 1972.

[10] Św. Grzegorz Wielki *Moralia*, 21.

[11] Św. Josemaría, *Spotkanie w Pozoalbero (Jerez de la Frontera)*, 12 listopad 1972.

[12] *Katechizm Kościoła Katolickiego*, 2524.

[13] Św. Josemaría, *Kuźnia*, 1045.



[14] Św. Augustyn, *O obyczajach Kościoła Katolickiego*, rozdz. 19.

---

pdf | dokument generowany  
automatycznie z <https://opusdei.org/pl-pl/article/wychowanie-do-umiarkowania-i-wstrzemieszliwosci-ii/>  
(01-04-2025)