

Miernosť a sebaovládanie

„Majte odvahu učiť svoje deti striednosti. Ak to tak nebude, nič nedosiahnete," naliehavo vyzýval rodičov svätý Josemaría. Ďalší článok zo série o rodine.

07.06.2013

Keď rodičia odmietnu dať svojim deťom niečo, čoho sa domáhajú, deti sa často pýtajú, prečo sa nemôžu riadiť najnovšími trendmi, alebo tráviť hodiny surfovaním na internete, hraním počítačových hier.

Ako prvá reakcia sa hneď núka: „pretože si to nemôžeme dovoliť," alebo „lebo si najskôr musíš urobiť domácu úlohu", alebo možno o trochu lepšia odpoveď: „lebo sa staneš otrokom svojich rozmarov."

Do istej miery sú to oprávnené reakcie, prinajmenšom sa nimi dá vyhnúť momentálnemu konfliktu. Môžu však spôsobiť aj to, že sa nimi zahmlieva krása čnosti miernosti, a v očiach detí potom môže vyzerať ako jednoduchá negácia toho, čo ich priťahuje.

Miernosť je pritom, ako akákoľvek iná čnosť, čnosť pozitívna. Umožňuje človeku, aby sa stal pánom seba samého, a usporadúvu emócie a náklonnosti, túžby a tie najvnútornejšie tendencie vlastného ega. V skratke možno povedať, že zabezpečuje rovnováhu pri používaní materiálnych prostriedkov a pomáha usilovať sa o vyššie dobrá

[1]. Tomáš Akvinský kladie miernosť ako základ citového i duchovného života [2]. V skutočnosti ak pozorne čítame blahoslavenstvá, vidíme, že či už takým alebo onakým spôsobom, sa skoro všetky z nich vzťahujú na čnosť miernosti. Bez nej človek nemôže vidieť Boha, dostať útechu, zdediť nebesia i zem, ani trpezlivo znášať nespravodlivosť [3]. Miernosť nasmerováva energiu ľudského srdca na praktizovania všetkých ostatných čností.

Sebaovládanie

Kresťanstvo sa neobmedzuje na to, že pôžitok je „dovolený“. Radosť, alebo pôžitok z niečoho sa považuje za pozitívne dobro, pretože samotný Boh ho urobil súčasťou ľudskej prirodzenosti, ako výsledok uspokojovania našich tendencií. Ale súčasne tu je aj existencia dedičného hriechu, ktorý priniesol neporiadok do našich vášní. Všetci tomu dobre

rozumieme, keď svätý Pavol hovorí: „Veď nerobím dobro, ktoré chcem, ale robím zlo, ktoré nechcem“[4]. Je to ako keby zlo a hriech vstúpilo do ľudského srdca po páde človeka, a toto srdce sa musí brániť proti sebe samému. Jasne sa nám tu teda ukazuje úloha miernosti, pri ochrane a orientácii vnútorného poriadku ľudskej osoby.

V jednom z prvých bodov Cesty sa hovorí: „Nauč sa povedať nie“[5]. Keď sv. Josemaría vysvetľoval zmysel tohto bodu povedal: „je ľahšie povedať áno ambíciám, zmyslom...“[6]. Na jednom stretnutí poznamenal, že keď povieme áno, všetko sa zdá také ľahké. Ale keď povieme „nie“ stojí pred nami boj a niekedy porážka a nie víťazstvo je výsledkom tohto boja. Musíme si teda navyknúť povedať nie, pretože z tohto vnútorného boja prichádza pokoj – ktorý si prinášate do vašich

domovov, do každého jedného, do spoločnosti a do celého sveta [7].

Keď hovoríme nie, znamená to, že si odopierame niečo, čo nás oddeľuje od Boha – ambície nášho ega, naše neusporiadané vášne... Je to nevyhnutný postoj pre utvrdenie našej vlastnej slobody, pre to, aby sme mohli zaujať stanovisko voči okolitému svetu.

Keď každému a na všetko príťažlivé hovoríme „áno“, začíname konať mechanisticky a v istom zmysle sa „odosobňujeme“, stávame sa bábkou v rukách iných ľudí. Možno poznáme takýchto ľudí, ktorí nie sú schopní povedať „nie“ impulzom prostredia alebo túžbam prichádzajúcim z nich. Chcú dobre vyzeráť v očiach iných ľudí, naoko to pôsobí ako duch služby, pritom ide o nedostatok charakteru, možno až pokrytectvo, keď si títo ľudia

nedokážu komplikovať život slovíčkom „nie“.

Keď človek na všetko hovorí „áno“, v konečnom dôsledku tým preukazuje, že všetkému, čo sa ho netýka, pripisuje len malý význam. Na druhej strane keď si človek uvedomuje, že vo svojom srdci nosí poklad, [8] vidí aj potrebu bojovať proti všetkému, čo s týmto pokladom nie je v súlade. Preto keď povieme „nie“ niektorým veciam, predovšetkým sa tým zaväzujeme k iným dobrám; vo svete tým zaujímame pozíciu, ktorou utvrdzujeme svoje hodnoty v očiach iných ľudí, náš osobný štýl existencie a konania. V konečnom dôsledku to znamená, že človek chce náročne formovať svoj character, zaviazat' sa k svojim pravým hodnotám, dávat' ich najavo prostredníctvom svojho konania.

Výraz „zdržanlivosť“ často vyjadruje pojem pevnosti, dôslednosti. „Zdržanlivosť znamená sebaovládanie“ – sebaovládanie, ku ktorému možno dospieť, keď si človek uvedomí, že „nie všetkému, čo prežívame na tele a na duši, má aj dostať voľný priebeh. Nie všetko, čo dokážeme urobiť, by sme aj mali robiť. Ľahšie je nechať sa unášať takzvaným prirodzenými impulzmi; ale na konci tejto cesty je len smútok a izolovanosť v našej vlastnej biede.“ .[9]

Človek sa tak nakoniec stane závislým od vonkajších stimulov, hľadá šťastie v klamlivých, prchavých pocitoch, ktoré ho nikdy nemôžu uspokojiť. Nestriedmy, nedisciplinovaný človek, nikdy nenájde pokoj; pobehuje od jedného predmetu záujmu k druhému a nakoniec sa ocitá v pasci nekonečného hľadania, ktoré sa v skutočnosti stáva útekom pred

samým sebou. Vždy je nespokojný, ako keby nedokázal akceptovať tento stav, ako keby stále potreboval vyhľadávať nové pocity.

Len v máloktorej neresti možno tak jasne vidieť hriech, ako v nemiernosti. Ako hovorí apoštol Pavol: „ Oni otupeli a oddali sa necudnosti a nenásytne žiadostivo páchajú každú nečistotu. [10]

Nemierny človek ako keby stratil sebakontrolu, zameriava sa na vyhľadávanie stále nových pocitov a pôžitkov. Naproti tomu miernosť so sebou prináša pokoj a vyrovnanosť. Neumlčiava a nepopiera túžby a vášne, ale z človeka robí skutočného pána nad sebou samým. Pokoj, ktorý je „harmóniou poriadku“, [11] možno nájsť len v srdci, ktoré si je isté samo sebou a ochotné sa odovzdať.

Zdržanlivosť a umiernenosť

Ako možno učiť iných čnosti miernosti? Sv. Josemaría zdôrazňoval dva kľúčové momenty: pevnosť vo svojom vlastnom príklade, a súčasne podporovať slobodné rozhodnutie ľudí. Povedal, že rodičia by mali učiť deti žiť s miernosťou a viesť istý „spartanský“, to znamená kresťanský život. Je to ťažké, ale treba mať na to odvalu učiť ich striedmosti, v opačnom prípade rodičia nič nedosiahnu [12].

Rodičia musia mať predovšetkým odvahu osobne žiť život kresťanskej striedmosti. Keďže tu ide o čnosť zameranú na odpútanosť, tí ktorým sa dostáva tejto výchovy, musia vidieť jej dobré účinky. Ak rodičia svojim zdržanlivým životným štýlom vyžarujú radosť a pokoj duše, ich deti budú mať tiež motiváciu napodobňovať ich. Najjednoduchší a najprirodzenejší spôsob odovzdávania tejto čnosti je v rodine, hlavne keď sú deti ešte malé. Keď

vidia rodičov, ako sa dokážu s dobrou náladou zrieknuť nejakého rozmaru, alebo obetovať čas na odpočinok a venovať sa rodine (pomôcť s domácimi úlohami, pri kúpaní a kŕmení detí, pri hre), deti potom tiež pochopia zmysel takejto činnosti a jej význam pre atmosféru v domácnosti.

Odvaha je tiež potrebná na to, aby sa zvýraznila čnosť miernosti ako žiadúceho dobra a životného štýlu. Samozrejme, ak rodičia žijú zdržanlivým životným štýlom, je ľahšie prenášať túto čnosť aj na deti. Časom sa však môžu vynoriť aj pochybnosti, či nezasahujú do oprávnenej slobody svoji detí, alebo či im „nevnucujú“ svoj životný štýl, bez toho, aby na to mali právo. Môže sa stať, že spochybňujú účinnosť toho, keď vyžadujú od svojich detí, aby sa niečoho vzdali, keď sami nie sú o tom presvedčení. Keď im odopru nejaký rozmar, neposilní to ešte viac

ich túžbu, a hlavne keď sa tá túžba prejavuje u priateľov ich detí? Mohli by sa začať cítiť „diskriminovaní“ v porovnaní so svojimi rovesníkmi. V horšom prípade by to mohla byť dokonca príležitosť dištancovať sa od svojich rodičov a stať sa neúprimnými.

Ak sa však realisticky pozeráme na celú vec, vidíme, že ani jedna z týchto námietok nezníe skutočne presvedčivo. Keď človek žije zdržanlivo, umiernené, objavuje miernosť ako dobro, a že tu nejde o vnucovanie neznesiteľného bremena na deti, ale skôr o ich prípravu na život. Tak to zdôrazňoval sv. Josemaría, že striedmy život je kresťanský život. Miernosť je základná čnosť, ktorou nastoľujeme istý poriadok v chaose, ktorý v ľudskej prirodzenosti spôsobil dedičný hriech.

Každý musí zápasit, ak chce získať túto čnosť, ak chce byť pánom seba samého. Preto je potrebné vedieť, ako vysvetliť, že čnosť treba žiť, a ako vyprovokovať situácie, v ktorých ju možno trénovať. A keď sa vyskytnú takéto príležitosti, je treba vedieť ako odolávať (prosiac nášho Pána o silu) rozmarom, ktoré so sebou prináša prostredie a chůtky dieťaťa – ktoré sú síce prirodzené, ale sú už poznačené prebúdzajúcou sa žiadostivosťou tela.

Sloboda a miernosť

Všetko sa teda sústreďuje na to, ako vychovávať deti k miernosti a súčasne k osobnej slobode. Tieto dva aspekty nemožno nikdy oddeľovať, pretože sloboda preniká celé bytie ľudskej osoby a je samotnou podstatou celej výchovy a vzdelávania. Výchova je teda zacielená na to, aby pomohla každému jedincovi robiť správne

rozhodnutia, ktoré budú formovať jeho život.

Tomuto procesu nemôže napomáhať ochranný postoj, pri ktorom z rôznych praktických dôvodov rodičia nakoniec nahrádzajú vôľu dieťaťa, kontrolujú a riadia každý jeho pohyb. Nepomáha mu ani nadmerne autoritatívny postoj, ktorý neponecháva žiadny priestor pre rozvoj osobnosti dieťaťa a jeho vlastného úsudku. Takéto prístupy nakoniec vyústia do vytvárania „náhradníka“, zástupcu dieťaťa, vychovávajú dieťa bez jeho vlastného charakteru.

Správny prístup je dovoliť deťom, aby robili svoje vlastné rozhodnutia v súlade s ich vekom, a pritom ich učiť, aby si vedeli správne zvoliť podľa dôsledkov svojich rozhodnutí. Musia pritom cítiť podporu dospelých, rodičov, učiteľov, že im ide o to, aby sa ony naučili správne si voliť veci,

alebo keď si vyberú zle, pomôcť im situáciu napraviť.

Pre ilustráciu možno poukázať na jednu príhodu z destva svätého Josemaríu. Rodičia odmietali ustupovať jeho rozmarom, a keď mu matka predložila jedlo, a on ho nechcel zjesť, neponúkla mu nič iné. Jedného dňa, keď sa mu predložené jedlo nepáčilo, hodil celý tanier o stenu. Jeho rodičia potom ponechali škvvrnu od jedla na stene niekoľko mesiacov, aby mohol jasne vidieť dôsledky svojho konania. [13]

Postoj rodičov sv. Josemaríu nám ukazuje, ako možno skĺbiť rešpekt voči slobode dieťaťa s nevyhnutnou pevnosťou, a nerobiť pritom kompromisy voči tomu, čo je len obyčajným rozmarom. Samozrejme, spôsob riešenia takýchto situácií bude závisieť od okolností. Pri výchove detí neexistujú žiadne jednoduché návody aplikovateľné na

každého rovnako. Dôležité je nájsť to najlepšie riešenie pre dieťa a mať v tom jasno, pretože každý človek má už skúsenosť s tým, aké hodnoty treba učiť a ctiť, a čo by moholo byť na druhej strane škodlivé. V každom prípade je najlepšie uplatňovať princíp rešpektovania slobody – je lepšie sa v niektorých prípadoch pomýliť, ako neustále presadzovať svoj vlastný úsudok. Platí to obzvlášť vtedy, keď ten postoj deti vnímajú ako neodôvodnený, alebo dokonca arbitrárny.

Tento krátky príbeh zo života sv. Josemaríu sústreďuje pozornosť na jednu z kľúčových oblastí výchovy detí k čnosti miernosti – počas jedla. Všetko, čo podporuje dobré maniere a zdržanlivosť pri jedle, pomáha deťom získať túto čnosť.

Pravdou je, že každé životné obdobie prináša špecifické okolnosti, vyžadujúce odlišné spôsoby

formácie. Dospievajúce deti si vyžadujú väčšiu diskretnosť v spoločenských vzťahoch, čo tiež umožňuje rodičom, aby presnejšie pomenúvali dôvody daného spôsobu konania. Ale k zdržanlivosti, miernosti pri jedle, možno vychovávať už od malička pomerne jednoducho. Dieťa tým možno vybaviť pevnosťou a sebaovládaním, ktoré sa im budú veľmi dobre hodiť v dospievaní, keď budú musieť o miernosť zápasiť.

Tak napríklad príprava rôznych jedál, sledovanie rozmarov detí, povzbudzovanie detí, aby zjedli aj to, čo sa im veľmi nepozdáva, nenechávanie zvyškov jedla na tanieri, správne používanie príboru, to že jesť pri stole začínajú všetci spoločne – to sú všetko veľmi konkrétne spôsoby, ako posilňovať vôľu dieťaťa. V ranom detstve ovzdušie rodinnej zdržanlivosti – odvážnej miernosti! – ktoré sa

rodičia snažia žiť, sa na deti prenáša prirodzeným, asimilatívnym spôsobom, bez nejakých špeciálnych zásahov.

Ak sa zvyšné jedlo nevyhadzuje, ale použije na prípravu iných jedál, ak rodičia nevyjedajú mimo stanovený čas na jedlo, ak vyčkajú než si ostatní zoberú prídavok či obzvlášť chutný zákusok, deti si začnú uvedomovať, že takéto správanie je prirodzené. V príhodnej chvíli im potom možno poskytnúť aj dôvody pre takéto konanie – že je to prejav štedrosti a láskavosti voči bratom a sestrám, alebo malá obeta Ježiškovi...Dôvody, ktorým deti často rozumejú oveľa lepšie, než si to dospelí myslia.

J.M. Martin and J. de la Vega

Poznámky:

[1] Por. Katechizmus Katolíckej cirkvi , 1809.

[2] Por. sv. Tomáš Akvinský, S. Th. II-II, q. 141, aa. 4, 6.

[3] Por. Mt 5:3-11.

[4] Rim 7:19.

[5] Cesta, 5.

[6] Sv. Josemaría, Rukopisný text v Ceste, Kriticko-historické vydanie, 5.

[7] Sv. Josemaría, Poznámky zo stretnutia, 28. októbra 1972.

[8] Por. Mt 6:21.

[9] Sv. Josemaría, Boží priatelia, 84.

[10] Ef 4:19.

[11] Sv. Augustín, De civitate Dei, 19, 13.

[12] Sv. Josemaría, Stretnutie v Barcelone, 28. novembra 1972.

[13] Por. Andres Vazquez de Prada,
Zakladateľ Opus Dei, Scepter, diel 1,
str. 19.

opusdei.org

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/miernost-a-sebaovladanie/](https://opusdei.org/sk-sk/article/miernost-a-sebaovladanie/)
(01.04.2026)