

# THE ENCYCLOPEDIA OF PEDAGOGICAL AXIOLOGY

Edited by  
Prof. Dr. Hab. Krystyna Chałas  
Rev. Dr. Hab. Adam Maj, Prof. KUL

Pod redakcją naukową  
*Krystyny Chalas i ks. Adama Maja*

Recenzenci  
*dr hab. Henryk Kiereś, prof. KUL, prof. zw. dr hab. Jerzy Niemieć*

Naukowy Komitet Redakcyjny  
*ks. prof. dr hab. Marian Nowak – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II – przewodniczący Komitetu*  
*prof. dr hab. Krystyna Chalas – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II*

*prof. dr hab. Kazimierz Denek*

*prof. dr hab. Leon Dyczewski OFMConv*

*ks. prof. dr hab. Stanisław Dziekoński – Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie*  
*prof. dr hab. Waldemar Furmanek – Uniwersytet Rzeszowski*  
*prof. dr hab. Stefan M. Kwiatkowski – Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie*  
*ks. dr hab. Adam Maj, prof. KUL – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II*  
*ks. prof. dr hab. Janusz Mariański – Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II*  
*ks. prof. dr hab. Jarosław Michalski – Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu*  
*dr hab. Krystyna Ostrowska, prof. UW – Uniwersytet Warszawski*  
*prof. dr hab. Urszula Ostrowska – Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy*  
*prof. dr hab. Bogusław Śliwerski – Akademia Pedagogiki Specjalnej im. Marii Grzegorzewskiej w Warszawie,*  
*Uniwersytet Łódzki*  
*prof. dr hab. Andrzej Michał de Tchorzewski – Uniwersytet Gdański*

Sekretarze  
*dr Marta Buk-Cegielka, dr Beata Komorowska*

Redakcja haseł  
A – R oraz T – Wartości uniwersalne – *Beata Rojek*  
S – Ś oraz Wartości witalne – *Ż – dr Lucyna Cynarzewska-Włazlik, dr Tomasz Ożóg*

Nanoszenie korekty autorskiej  
*dr Lucyna Cynarzewska-Włazlik, dr Tomasz Ożóg*

Korekta  
*dr Lucyna Cynarzewska-Włazlik, dr Tomasz Ożóg*

Tłumaczenie na język angielski  
*Hanna Grygielska-Michalak*

Projekt okładki  
*Radosław Krawczyk*

Redakcja techniczna, skład i przygotowanie do druku  
*Wydawnictwo Naukowe Sub Lupa*

Copyright © 2016 by Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część ani całość tej publikacji nie może być reprodukowana ani przetwarzana w sposób elektroniczny, mechaniczny, fotograficzny i inny, nie może być użyta do innej publikacji oraz przechowywana w jakiegokolwiek bazie danych bez wyrażenia pisemnej zgody Polskiego Wydawnictwa Encyklopedycznego.

ISBN 978-83-7557-168-4

Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne  
26-606 Radom, ul. Wiejska 21  
tel./fax (48) 366 56 23, 384 66 66  
e-mail: [polwen@polwen.pl](mailto:polwen@polwen.pl), <http://www.polwen.pl>

Druk i oprawa  
*Białostockie Zakłady Graficzne SA*

łania rozumu i woli. Dlatego E.H. Erikson traktuje o „prazaufaniu” i „podstawowej ufności” okresu niemowlęstwa, jako wartości warunkującej właściwy rozwój w przyszłości. „Prazaufanie” wytworzone przez matkę w tym okresie wyrabia u dziecka poczucie ufności i własnej tożsamości. Brak tych elementarnych wartości wpływa na osłabienie ufności w życiu dorosłym, co przejawia się wycofaniem z aktywności, spadkiem prestiżu w życiu społecznym, rodzinnym oraz religijnym (stany schizoidalne i depresyjne). Zostaje podważona własna wartość. Skutki braku „prazaufania” są trudne, a nawet niemożliwe do naprawienia. Im więcej ufności wyniesie dziecko z najwcześniejszych lat, tym więcej posiędzie pewności siebie w przyszłości. Brak tych wartości oznacza niepewność i chwiejność w działaniu dorosłego człowieka. Elementem ufności jest oczekiwanie. Kto niczego się nie spodziewa, ten wewnątrznie zamiera, osłabiając znacznie swoją dynamikę życiową. Brak ufności paraliżuje dojrzewanie wewnętrzne polegające na przekraczaniu kolejnych, symbolicznych faz rozwojowych. Utrata ufności to brak dynamizmu, niewłaściwe rozwiązywanie kryzysów, bezradność, statyczność. Tam, gdzie zanika ufność, tam zamiera człowiek. Aspektem ufności jest motywacja. Manifestuje się w niej osobowość człowieka (G.W. Allport), jest fundamentalnym procesem decydującym o rozwoju osoby (J. Nuttin). Motywacja stanowi czynnik inspirujący, mobilizujący, integrujący i ukierunkowujący (motywacja wzrostu). Tak rozumiany motyw nie może zaistnieć bez nadziei i ufności. Doznawać

szczęścia można w dynamicznie przeżywanej rzeczywistości. Brak motywacji, zaufania, nadziei wyklucza celowe działanie w kierunku rozwoju osobowości. Zaufanie może wówczas zwrócić się ku dobrom materialnym, marzeniom, utopiom i ideologiom prowadzącym do sytuacji beznadziejnych.

Bartnik Cz, 2003, *Dogmatyka katolicka*, Lublin, s. 569-576; Bongiovanni S., 2012, *La ragione della fiducia*, „Rassegna di Teologia”, nr 53, s. 563-568; Erikson E.H., 2000, *Dzieciństwo i społeczność*, Hejmej P. (przeł.), Poznań, s. 257-261; Garrigou-Lagrange R., 1962, *Trzy okresy życia wewnętrzne*, t. 2, Poznań, s. 457-563; Kowalczyk S., 1992, *Odmowa nadziei* [w:] Słomka W. (red.), *Nadzieja w postawie ludzkiej*, Lublin, s. 331-316; Nowak A.J., 1992, *Psychologiczny aspekt nadziei* [w:] Słomka W. (red.), *Nadzieja w postawie ludzkiej*, Lublin, s. 79-94; Sękowska M., 2000, *Neopsychologiczna koncepcja rozwoju psychospołecznego Erika H. Eriksona* [w:] Socha P. (red.), *Duchowy rozwój człowieka*, Kraków, s. 101-139; Urbański S., 1992, *Nadzieja w modlitwie chrześcijańskiej* [w:] Słomka W. (red.), *Nadzieja w postawie ludzkiej*, Lublin, s. 167-202.

Jerzy SKAWROŃ

**UMIARKOWANIE** (gr. *sôphrosyne*, łac. *temperantia*, od: *tempero* czynność podporządkowania, regulowania, należytego urządzania czegoś, panowania nad kimś, kierowania, łagodzenia i uspokajania) – zachowanie umiaru, powściągliwość w czymś, brak przesady, np. poglądy pośrednie między radykalizmem a zachowawczością; stanowi przedmiot refleksji teologiczno-moralnej, zwłaszcza aretologii – nauki o cnotach.

### 1. Uwagi wstępne

Zadaniem umiarkowania jest stawianie granicy pragnieniom, aby do-

bra materialne lub pozamaterialne (np. przyjemność zmysłowa, pragnienia bogactwa, prestiżu) nie były celem samym w sobie, ponieważ pragnienia ludzkie są nienasycone i mogą prowadzić do uzależnienia, zniszczenia samego siebie. Wyraża to krótki fragment z *Pisma Świętego*: „nie daj się uwieść żądzom i sile, by iść za zachciankami swego serca” (Syr 5,2) oraz aforyzm: „bogactwo przypomina wodę morską: im więcej się pije, tym bardziej jest się spragnionym. To samo dotyczy sławy” (A. Schopenhauer).

W *Piśmie Świętym* jest wiele ostróg przed nieumiarkowaniem, np. „biada tym, którzy są bohaterami w picciu wina i dzielni w mieszanii sycery” (Iz 5,22). Autor *Mądrości Syracha* przestrzega przed nieumiarkowaniem w jedzeniu: „na żadnej uczcie się nie przejadaj i nie rzucaj się na potrawy! Z przedjedzenia powstaje choroba, a nieumiarkowanie powoduje rozstrój żołądka. Z przedjedzenia wielu umarło, ale zachowujący umiar przedłuży życie” (Syr 37,29-31) oraz w picciu: „przy picciu wina nie bądź odważny, albowiem ono zgubiło wielu” (Syr 31,25). W *Księdze Przysłów* jest mowa o konieczności umiarkowania w jedzeniu i pożądlivosti oczu: „popada w nędzę, kto lubi hulanki, nie wzbogaci się, kto lubi oliwę i wino” (Prz 21,17), „nóż sobie przyłóż do gardła, jeśli masz gardło żarłoczne” (Prz 23, 1-4), „znalazłeś miód – tyle zjedz, ile trzeba, byś się objadłszy, nie zwrócił (Prz 25,16)”, „Szeol i zatrata niesyte, niesyte i oczy człowieka” (Prz 27,20). Również w NT występują napomnienia dotyczące umiar-

kowania, np. kiedy Chrystus odpowiada kusicielowi: „Napisane jest: Nie samym chlebem żyje człowiek” (Łk 4,4). Św. Paweł natomiast przestrzegał: „Bracia, prosimy i zaklinamy was w Panu Jezusie: [...] wołą Bożą jest wasze uświęcenie: powstrzymywanie się od rozpusty, aby każdy umiał utrzymywać ciało własne w świętości i we czci, a nie w pożądlivej namiętności, jak to czynią nieznający Boga poganie” (1 Tes 4,1-8).

Znaczenie cnoty umiarkowania wyraża wiele przysłów ludowych, które podkreślają, jak nieumiarkowanie jest zwodnicze, szkodzi zdrowiu (np. „Co za dużo, to niezdrowo”) i jest źródłem nieszczęść (np. „kogo się łakomstwo imie, nogę taki wnet powinie”). Przysłowia chińskie mówią: „Pycha przynosi zgubę, skromność i umiarkowanie – ocalenie”, „Grzech zatruwa rozkosz, namiętność ją niszczy, umiarkowanie zaostrza, niewinność oczyszcza, czułość podwaja”.

Również liczne aforyzmy podkreślają roztropność bycia umiarkowanym, np. „We wszystkim musi być umiar” (Pitagoras), „Kiedy już się zabezpieczymy przed zimnem, głodem, pragnieniem, cała reszta jest próżnością i nadmiarem” (Seneka), „Nie poniżaj się ani nie wywyższaj, nie pędź naprzód, nie rozpychaj się wszecz. W środku znajduje się miara, a miara jest cnotą” (Bernard z Clairvaux), „Umiarkowanie i praca są prawdziwymi lekarzami człowieka: praca wzmacnia apetyt, zaś wstrzemięźliwość zabrania nadużywać go” (J.J. Rousseau), „Nie dbam o skarby!... moje sprzęty złote. Być w stanie miernym i obok mieć cnotę” (F. Karpiński).

Nieumiarkowanie jest jednym z grzechów głównych, określanych jako łakomstwo. Wywodzi się z egocentryzmu, egoizmu, lęku, pustki, samotności, smutku. Łakomstwo (obżarstwo, żarłoczność) to żądza związana z głodem nienasyceń, demoniczną zachłannością, zagarnianiem dla siebie, jednokierunkowym ładowaniem, gwarantowaniem sobie przestrzeni wypasu, konsumpcjonizmem [zob. Zawada 2013].

## 2. Umiarkowanie w filozofii

### Arystoteles

Cnota umiarkowania była ceniona u wielu filozofów starożytnych, np. Sokrates uważał, że jest ona podstawą każdej cnoty. U Arystotelesa dobro i szczęście są najwyższymi wartościami, do których człowiek może dążyć m.in. przez umiarkowanie, które stanowi o tym, że pragnienie rzeczy jest uporządkowane, tzn. w odpowiedni sposób, odpowiednim miejscu i czasie. Jest ono aplikacją logicznej zasady „złotego środka” do etycznej teorii cnót (równowagi między brakiem a nadmiarem). Zasada ta na gruncie etycznym stanowi punkt równowagi między skrajnymi zachowaniami będącymi przedmiotem oceny moralnej, np. umiarkowanie jest wyważeniem między rozrzutnością (zbyt wiele daje) a chciwością (zbyt wiele bierze) lub np. umiarem jest uprzejmość a skrajnościami ugrzecznienie i gburowatość. Arystoteles uważał, że we wszystkim chwalebny jest umiar, skrajności zaś są niewłaściwe i godne nagany. Umiar między nadmiarem a niedostatkiem jest cnotą i zasługuje na pochwa-

łę. Zachowanie właściwej miary jest zawsze zaletą.

Trwałą dyspozycję do zachowywania właściwej średniej miary między 2 błędami, tj. nadmiarem a niedostatkiem, którą określa rozum, i to w sposób, w jaki by ją określił człowiek rozsądny, nazwał dzielnością etyczną. Ona znajduje i obiera właściwy środek, umiar wszystkiego. Życie zgodne z zasadą umiaru uszczęśliwia człowieka, ponieważ szczęście polega na działaniu zgodnym z dzielnością etyczną, która ustala miary wszystkiego. Tym samym człowiek żyje zgodnie z rozumem i cnotą. Są to dyspozycje wyróżniające go w przyrodzie, a takie życie jest realizacją boskiego pierwiastka w nim i źródłem jego szczęścia. Do tego jednak człowiek musi wewnętrznie dorosnąć. Umiarkowanie i opieranie się pokusom, czynienie tego, co poważniejsze, wyższe i lepsze na ogół nie jest łatwe ani przyjemne dla ludzi, zwłaszcza dla młodych, wymaga dużego wysiłku i musi być wspierane nie tylko wychowaniem i właściwym przewodnictwem, ale też stosownym prawodawstwem.

## 3. Umiarkowanie w filozofii

### św. Tomasza z Akwinu i tradycji tomistycznej

Św. Tomasz z Akwinu poświęcił umiarkowaniu wiele uwagi [STh II-II, q. 141-170] i jako jego części składowe traktował: czystość, dziewictwo, wstyd, chesność (godność), wstrzemięźliwość, trzeźwość, powściągliwość, łaskawość, łagodność, skromność, pokorę. Natomiast za grzech przeciw umiarkowaniu

uważał np. niewrażliwość, tchórzostwo, obżarstwo, pijaństwo, rozpustę, gniewliwość, okrucieństwo i pychę.

Umiarkowanie odciąga człowieka od przyjemności, do których skłania go natura, a które są dla niego niestosowne, niezgodne z rozumem, hołdujące naturalnym skłonnościom zwierzęcym. Umiarkowanie ma za zadanie miarkowanie, a nawet wstrzymywanie naszych popędów do wszelkiego rodzaju dóbr, które nas pociągają, ale nie przez całkowite zahamowanie lub zniszczenie popędów, ale wzięcie ich w karby, nadanie im wewnętrznego umiaru, dzięki któremu rozwijałyby się w granicach odpowiadających rozumnej naturze ludzkiej. Umiarkowanie łączy się z roztropnością oraz odpowiada mu dar bojaźni Bożej [Sth II-II, q. 141-170].

Umiarkowanie jest według św. Tomasza cnotą, ponieważ skłania człowieka do dobra, do bycia w zgodzie z rozumem, do opanowania i umiaru, działań stosownych, czyli rozumnych. Cnota ta jest owocem kształtowania dynamiki, która działa w człowieku od łona matki. Rozpatrywał on umiarkowanie jako cnotę kardynalną, z którą w szczególnym stopniu związane jest działanie rozumne oraz piękno. Postawa umiarkowania jest wyrazem naturalnego upodobania w tym, co piękne, cechujące się ładem, harmonią, porządkiem, zachowaniem proporcji. Cnota umiarkowania powoduje, że człowiek staje się piękny, ponieważ prezentuje właściwe proporcje swoich właściwości i powstrzymuje się przed tym, co w nim najniższe. U osoby, która osiągnęła cnotę umiarkowania,

pożądliwość jest podporządkowana rozumowi na stałe (bez wyjątków), w sposób pewny (nawet w chwilach silnych pokus) oraz łatwy (bez zmagania się). W umiarkowaniu wyraża się siła rozumu, który strzeże człowieka od brzydoty zezwierzczenia, szukając właściwej proporcji rzeczy i działań, co jest podstawą piękna, oraz powstrzymując go od koncentracji na przyjemności zmysłowej, na tym, co w człowieku najniższe, co ma cechy natury zwierzęcej.

W tradycji tomistycznej za pierwszy etap kształtowania się cnoty umiarkowania uważana jest wstrzemięźliwość (łac. *abstinentia*) [Sth II-II, q. 146], która odnosi się do dziedziny odżywiania się oraz powściągliwość (łac. *continentia*) [Sth II-II, q. 155-156] Inicjuje ona pragnienie opanowywania dążenia do przyjemności i zachowania rozumnego umiaru w zakresie pragnień i korzystania z dóbr. J. Woroniecki, odwołując się do nauczania św. Tomasza z Akwinu, tak wyjaśniał różnicę między powściągliwością a umiarkowaniem: „póki dziedzina zmysłów nie została przez cnotę wewnętrźnie przetworzona, a tylko z zewnątrz trzymana jest w karbach przez silną wolę, nie możemy mówić o cnotie umiarkowania, a tylko o powściągliwości. Ta ostatnia oznacza właśnie tę pewną siłę woli dającą jej panowanie nad nieokiełznanymi jeszcze uczuciami: umiarkowanie natomiast oznacza samo przeniknięcie do władz uczuciowych impulsów rozumu i woli i wytworzenie w nich samych stałych usposobień do sprawnego poddania się ich kierownictwu” [zob. 1930].

Gdy chęć „powciągania pragnień” zostaje utrwalona, a wola ciężenia ku temu, co przyjemne, zostaje umocniona, można mówić o umiarkowaniu jako cnotcie. Wola musi panować nad sferą popędową, porządkować rodzące się tam chęci i pragnienia zgodnie z „umiarem”, czego domaga się właściwie pojęta miłość siebie. Dopiero umiarkowanie zapewnia człowiekowi obciążonemu skutkami grzechu pierworodnego uwolnienie od dominacji niższej, popędowej sfery pragnień, dążeń i doznań [zob. Olśzówka].

Umiarkowanie doświadcza najwięcej trudności w dziedzinie pożądań zmysłowych, ponieważ mają one dużą moc pociągania, są człowiekowi bliższe, działają bardziej bezpośrednio, a grzech pierworodny silniej odbił się w tej dziedzinie, bardziej oddalonej od wpływów rozumu. „Zniszczywszy wewnętrzną harmonię, która wiązała w jedną całość wszystkie władze naszej duszy, grzech pierworodny sprawił, że dziś każda z nich ma skłonność dążyć do swego przedmiotu bez względu na potrzeby całego człowieka i jego wyższe aspiracje: a im bardziej owe władze są oddalone od rozumu, im bliższe są materii, tym bardziej żywiołowo i na ślepo wyrwywają się do swych podniet” [Woroniecki 1930].

Nauka św. Tomasza z Akwinu o umiarkowaniu, zawiera wiele implikacji wychowawczych. Zwrócił na nie uwagę już prawie wiek temu Woroniecki, akcentując fakt, że (już za jego czasów) w pedagogice zwracano bardziej uwagę na powściągliwość niż na umiarkowanie, tzn. bardziej na ukształ-

towanie woli, aby umiała odnosić zwycięstwa nad władzami niższymi, natomiast zaniedbywano systematyczne wychowanie samych władz niższego rzędu, które pozwoliłoby im brać samodzielny udział w życiu moralnym. Zdaniem Woronieckiego należy wrócić do etyki chrześcijańskiej dawnych wieków, która żądała umartwienia zmysłów, ale nie w celu ich zniszczenia, lecz w celu podniesienia ich na wyższy poziom życia duchowego i pozwolenia im na swobodny rozwój. Tym samym, umartwienie niesłusznie skojarzono z czymś negatywnym, a przeciwnie jest ono „pozytywnym twórczym nadaniem umiaru wewnętrznego pożądawczym siłom zmysłowym na to, aby je oddać, do dyspozycji moralnych zadań człowieka” [Woroniecki 1930].

Z zaspokajaniem pożądań dotyczących odżywiania, które służy zachowaniu życia jednostki, oraz dotyczących życia płciowego, które ma na celu zachowanie życia ludzkiego na ziemi, Stwórca związał bardzo silne podniety w postaci rozkoszy zmysłowych, żywiołową siłę na wzór ślepych sił przyrody, aby funkcje z nimi związane były regularnie wypełniane. To jednak sprawia, że cnoty związane z umiarkowaniem, jak wstrzeźliwość i trzeźwość oraz czystość i wstydlivość, napotykać na trudności w ugruntowaniu się we władzach duszy człowieka, a ich ukształtowanie odnosi się do najważniejszych zadań wychowania w tej dziedzinie [Sth II-II, q. 143, a. 1].

Wychowanie cnoty umiarkowania jest ściśle związane z kształtowaniem wstydlivości [Sth II-II, q. 144,

a. 1; q. 151, a. 4], która obejmuje „zarówno pewien zewnętrzny wstręt do zła, do tego wszystkiego, co człowieka może obniżyć i zanieczyścić, jak i pewną obawę przed zniesławieniem, jakie w oczach ludzkich zło za sobą pociąga” [STh II-II, q. 144, a. 1]. Wstydlivość nie jest cnotą, ale jest „podłożem umiarkowania w dziedzinie zmysłowej, dając wychowawcy do dyspozycji pewną wrodzoną siłę, która należyście ukształtowana może dużo się przyczynić do ujęcia w karby pożądań zmysłowych” [Woroniecki 1930]. Dlatego w procesie wychowawczym należy umiejętnie pokierować wstydlivością, aby nie wywoływać niezdrowej lęklivości lub znieczulicy zmysłowej, ale ukształtować zdrową wstydlivość, trzymającą w ryzach pożądania zmysłowe i stanowiącą bardzo ważną sprężynę wysiłków samowychowawczych. Konieczne jest również przestrzeganie przyzwoitości publicznej, która chroni wstydlivość. „Wszelkie zanieczyszczanie pod tym względem życia publicznego wytwarza wokoło młodzieży jakby atmosferę, która powoli, ale ciągle znieczula w niej wstydlivość i czyni przez to o wiele mniej odporną na impulsy budzących się zmysłów i na przychodzące z zewnątrz zachęty do zła” [Woroniecki 1930].

Nadto, w kształtowaniu cnoty umiarkowania należy wykorzystać drugą ważną sprężynę wysiłków wychowawczych i samowychowawczych, bardziej pozytywną i twórczą, jaką jest poczucie własnej godności (łac. *honestas* zacność) [STh II-II, q. 145]. Jest ono częściowo wrodzone, ponieważ człowiek instynk-

townie wyczuwa, że nie może podporządkowywać ducha ciału, że jako istota rozumna ma zadania, które wykraczają poza pożądania cielesne i to „poczucie uświadomione, rozwinięte i ugruntowane w duszy winno się stać także jedną ze sprężyn pracy samowychowawczej nad ujęciem zmysłów w karby cnot” [Woroniecki 1930]. Względy rozumowe powinny być wzmocnione nadprzyrodzonymi, ponieważ one mogą znacząco wzmocnić proces samowychowania. Wszczepienie od wczesnego dzieciństwa w duszy wiarę w stworzenie człowieka na obraz i podobieństwo Boże, odkupionego przez Chrystusa i zamieszkałego przez Tróję Świętą da mu „niewzruszone podłoże tego szacunku względem samego siebie, który nazywamy poczuciem godności osobistej i który odda mu ogromne usługi w wewnętrznych zmaganiach się z niższymi czynnikami naszej natury, nieuniknionych w rozwoju życia moralnego” [Woroniecki 1930].

#### 4. Umiarkowanie według

##### **Katechizmu Kościoła Katolickiego**

Według *Katechizmu Kościoła Katolickiego* umiarkowanie jest cnotą, czyli trwałą postawą, stałą dyspozycją człowieka, która reguluje jego czyny, porządkuje uczucia i kieruje postępowaniem zgodnie z rozumem i wiarą. Dzięki stałej skłonności do dobrego jest ono załączkiem czynów moralnie dobrych, które podejmowane są dobrowolnie, z łatwością i które są źródłem radości [KKK 1804] oraz szczęścia, które rodzi się z samego praktykowania cnoty [KKK 1810; por. „Cnota wystarcza do szczęścia” – Seneka].

Umiarkowanie jest jedną z 4 tzw. cnót kardynalnych, tzn. kluczowych (są nimi również roztropność, sprawiedliwość i męstwo), wokół których grupują się inne cnoty. Są one wychwalane w wielu miejscach w *Piśmie Świętym* [KKK 1805]. Jednym z konkretnych przejawów kardynalnej cnoty umiarkowania jest czystość (łac. *castitas*). W konkretnym życiu przejawia się ona np. w cnocie czystości seksualnej (przedmażeńskie, małżeńskiej, w celibacie kapłanów i zakonników oraz świeckich), jest związana z czystością intencji, czystością sumienia, czyli prawym życiem. Jak wszystkie inne cnoty, tak też umiarkowanie jest kształtowane w procesie wychowania i samowychowania, przez świadomie podejmowane czyny, wytrwałe wysiłki, ale też muszą być oczyszczane i podnoszone przez łaskę Bożą [KKK 1810], która jest potrzebna, ponieważ człowiek „zraniony przez grzech ma trudności w zachowaniu równowagi moralnej” [KKK 1811].

### 5. Umiarkowanie w nauczaniu pap. Jana Pawła II

Jan Paweł II poświęcił umiarkowaniu jedną ze swoich pierwszych śródowych audiencji ogólnych (22.11.1978r.), chcąc wypełnić zamierzenia swego poprzednika Jana Pawła I. Już na początku podkreślił, że wszystkie cnoty kardynalne są ze sobą tak powiązane, że umiarkowanie decyduje o pozostałych, a one są nieodzowne, aby człowiek mógł być „umiarkowany”, czyli „wstrzemięzliwy”, „opanowany”. Dzięki umiarkowaniu człowiek zachowuje swoją osobo-

wą godność, szacunek wobec siebie i innych, może być w pełni człowiekiem.

Umiarkowanie, jak każda inna cnota nie jest abstrakcją, ale jest zawsze głęboko włączona w życie konkretnego człowieka i decyduje o jego stylu życia, o tym, jak żyje i postępuje. Umiarkowanie wynika z wewnętrznej postawy człowieka, która zapewnia, że „wyższe ja” panuje nad „niższym ja” związanym z ciałem, jego potrzebami i pożądaniami. Namiętności zmysłowe nie biorą góry nad rozumem, wolą – a także i „sercem” (nawet wzniosłymi uczuciami) – człowiek umie nad sobą panować. Nie oznacza to niedowartościowania ciała, przeciwnie, „przyczynia się do tego, że ciało i zmysły zyskują właściwe dla siebie pozycje w całym naszym człowieczeństwie”.

W cnocie umiarkowania ogromną rolę odgrywa umiejętność panowania nad sobą, namiętnościami, pożądaniami ciała, wybuchami zmysłowości, zachowanie dystansu wobec potrzeb i pożądań psychicznych (np. sławy, pieniędzy, uczuć). Człowiek umiarkowany pracuje nad sobą, aby być panem siebie, zachować umiar, czuwać nad porządkiem i poruszeniami zmysłowymi, poznawczymi (np. niezdrową ciekawością) i uczuciowymi, kierować się „dojrzałą spontanicznością” uwzględniającą racje rozumowe, długofalowe konsekwencje działania, a przede wszystkim godność człowieka. Cnota umiarkowania, zdaniem Jana Pawła II, wymaga pokory wobec darów, jakie Stwórca złożył w ludzkiej naturze, a tym samym „pokory ciała” i „pokory serca”. Są one warunkiem

„wewnętrznej urody” człowieka, jego „wewnętrzny piękna”. Bez tej urody żadne zabiegi upiększające nie uczynią człowieka prawdziwie „pięknym człowiekiem”, nie są nawet w stanie zatrzeć śladów szkód, jakie niesie nieumiarkowanie (np. pijaństwo, obżarstwo, seksologizm, pracoholizm i inne uzależnienia). Brak cnoty umiarkowania niszczy zdrowie fizyczne, psychiczne i duchowe, a nawet może prowadzić do śmierci.

## 6. Ważność umiarkowania współcześnie

Umiarkowanie jest cnotą szczególnie istotną w obecnych czasach dobrobytu i powszechnego podniesienia stopy życiowej, ponieważ coraz trudniej określić, ile to jest „dużo”, a ile „mało”, co jest wystarczającym poziomem życia, a co poniżej minimum, jaka jest „właściwa miara” tego, co człowiekowi jest niezbędne do życia. Dostatnie życie człowieka XXI w. powoduje, że traci on orientację, co jest, a co nie jest umiarkowaniem w korzystaniu z darów natury, różnych dóbr lub w zaspokojeniu własnych potrzeb, np. konsumpcja związana z jedzeniem przestała być zaspokajaniem głodu i pragnienia, a stała się celem samym w sobie (akcent na cechach potrawy, na jej smaku, zapachu, wygładzie, konsystencji, dekoracji). Przyjemności czerpane ze zmysłowych doznań zastępują radość płynącą ze wstrzemięzliwego życia [Zwoliński 2008]. Postawa hedonistyczna, utylitarna i konsumpcyjna współczesnego człowieka doprowadziła go do przekonania, że nic i nikt nie może postawić mu granic w zaspokojeniu jego pragnień, pomysłów i aspiracji.

Coraz więcej osób i coraz młodszych wiekiem prowadzi styl życia „bez umiaru”, kierując się chwilowymi zachciankami, aktualną modą, wzorcami kreowanymi przez celebrytów lub idoli, łakomstwem w kolekcjonowaniu nie tylko ubrań czy gadżetów, ale też wrażeń, doświadczeń, wirtualnych znajomości. Konsekwencją nieumiarkowania są różne nałogi, uzależnienia, przestępstwa, nerwice, depresja, załamania psychiczne.

Postawa umiarkowania przeciwstawia się egoizmowi, rozpuście, żądrom władzy, sławy i pieniądza, pijaństwu i obżarstwu, hazardowi, różnym uzależnieniom od substancji i procesów fizjologicznych, kreowaniu sztucznych potrzeb, braku wrażliwości na potrzeby innych, nieodpowiedzialności w korzystaniu z dóbr natury i możliwości własnego intelektu. Postawa ta, ze względu na to, że łączy się z powściągliwością, ascezą, umartwieniem, poświęceniem, skromnością, prostotą – nie cieszy się uznaniem w społeczeństwach zdominowanych przez modę i reklamę, w cywilizacji dobrobytu, konsumpcjonizmu, utylitarizmu i materializmu, „posiadania bez umiaru”. Zachowanie umiarkowania wymaga ograniczenia do tego, co niezbędne dla godziwych warunków życia, dowartościowania ciała i zharmonizowania sfery cielesnej ze sferą duchową, akceptacji osobowej godności własnej oraz innych ludzi, otwartości na potrzeby innych, miłości bliźniego, wykorzystania zasobów psychicznych do duchowego wzrostu, twórczego wykorzystania dla większego dobra wszelkich zasobów

cielesnych, poznawczych i emocjonalnych, niepoddawania się aktywizmowi, napięciu i pośpiechowi oraz nadmiernej ciekawości [Zadykowicz 2013: 1326].

Umiarkowanie jest nie tylko cnotą osobistą o indywidualnych skutkach dla konkretnej osoby, ale ma również kontekst społeczny, np. brak umiaru w badaniach nad początkami życia człowieka (np. nad genomem ludzkim, klonowaniem, terapią genową, diagnostyką preimplantacyjną, redukcją embrionów), w kreowaniu człowieka w ramach technik sztucznej reprodukcji, w różnych badaniach nauk biologicznych może spowodować nieobliczalne szkody dla całej ludzkości. Podobnie brak umiaru w korzystaniu z różnego typu dóbr prowadzi do zaśmiecania i niszczenia naszej Planety. Nieumiarkowanie w korzystaniu z zasobów natury powoduje stan klęski ekologicznej w wielu obszarach świata i doprowadza do nieodwracalnej dewastacji środowiska naturalnego.

## 7. Umiarkowanie w nauczaniu

### pap. Franciszka

O niebezpieczeństwach nieumiarkowania poczynań człowieka w zakresie korzystania z darów natury pisał pap. Franciszek w encyklice *Laudato si'* poświęconej trosce o wspólny dom. Wspominał w niej nauczanie swoich wielkich poprzedników na Stolicy Piotrowej oraz patriarchy ekumenicznego Bartłomieja dotyczące konieczności umiaru w korzystaniu z dóbr natury oraz zmniejszenia zapotrzebowania na nie ze strony człowieka. Kościół ma wielką tradycję budzenia sumień w tym zakresie, wska-

zując na pilną potrzebę radykalnej zmiany nierozważnego zachowania człowieka wobec przyrody (pap. Paweł VI), zachęcając do globalnego „nawrócenia ekologicznego” ku „ekologii prawdziwie ludzkiej”, zmiany stylów życia, modeli produkcji i konsumpcji, utrwalo-nych struktur władzy, na których bazują dziś społeczeństwa oraz ochrony życia ludzkiego, które jest darem, współcześnie bardzo zagrożonym (Jan Paweł II), wskazując, że „księga natury jest jedna i niepodzielna” i obejmuje środowisko, życie, seksualność, rodzinę, relacje społeczne, a także inne aspekty życia”, dlatego degradacja natury, marnotrawienie stworzenia są ściśle związane z kulturą współżycia międzyludzkiego oraz uznaniem, że ludzka wolność nie ma granic (pap. Benedykt XVI). Konieczna jest głęboka przemiana człowieka, aby był zdolny do przejścia „od konsumpcji do poświęcenia, od chciwości do wielkoduszności, od marnotrawstwa do zdolności dzielenia się, do ascezy, która «oznacza uczenie się dawania, a nie po prostu rezygnowania... Jest to sposób miłowania polegający na przechodzeniu od tego, czego chcę ja, do tego, czego chce Boży świat. Jest to wyzwolenie od strachu, chciwości i uzależnienia»” (patriarcha Bartłomiej).

Franciszek podkreślił w encyklice *Laudato si'*, że „mniej znaczy więcej”, tzn. nie od liczby i rodzaju posiadanych dóbr i przeżyć zależy nasze szczęście, ale od wewnętrznej pogody ducha, postawy prostoty, zadziwienia i wdzięczności Bogu. „Duchowość chrześcijańska proponuje rozwój wstrzemięźliwości i zdolności radowania się, mając niewie-

le. To powrót do prostoty, która pozwala nam się zatrzymać i docenić to, co małe, i dziękować za możliwości, jakie daje życie, nie przywiązując się do nich ani nie smucąc z powodu tego, czego nie posiadamy” [LSi 222]. W przeciwnym wypadku człowiekiem ołwadnie obsesja konsumpcji dóbr, chęć panowania i gromadzenia przyjemności, a to rozprasza serce i nie pozwala docenić tego, co się ma, wszystkiego i każdej chwili [LSi 222]. „Można mieć niewiele, a żyć intensywnie”, ponieważ wstrzemięźliwość przeżywana świadomie i w wolności wyzwala człowieka z pogoni za ułudą, natomiast prowadzi do cieszenia się z najprostszyc rzeczy i odkrywania głębokiej radości w codzienności. „Szczęście wymaga umiejętności ograniczenia pewnych potrzeb, które nas ogłuszają, i pozostawania w ten sposób otwartymi na wiele możliwości, jakie daje nam życie” [LSi 223]. Radosna wstrzemięźliwość łączy się ze zdrową pokorą, która przyznaje należne miejsce Bogu i akceptuje pochodzące od Niego normy moralne. Zanik pokory w minionym stuleciu „nadmiernie podekscytowanym możliwością panowania absolutnego, bez żadnych ograniczeń” spowodował wielkie szkody społeczeństwu i środowisku [LSi 224]. Umiarowanie, aby było przeżywane w radosnej wolności, wymaga pogodzenia człowieka z samym sobą, troski o pokój wewnętrzny, zadziwienia nad pięknem stworzenia, harmonii z nim, refleksji, kontemplacji Stwórcy i odkrywania Go w świecie [LSi 225], koncentracji na chwili obecnej, bycia w kontakcie z kimś zawsze w pełni obec-

nym, bez pośpiechu, niepokoju i powierzchniowości [LSi 226], wdzięczności Stwórcy za dary stworzenia [LSi 227].

Arystoteles, 2012, *Etyka Nikomachejska*, Gromska D. (tłum.), Warszawa; Olszówka J., *Rola cnoty umiarkowania w używaniu dóbr stworzonych*, <http://www.katolik.pl/rola-cnoty-umiarkowania-w-uzywaniu-dobr-stworzonych,691,416,cz.html>; Woroniecki J, 1930, *Umiarowanie*, „Szkoła Chrystusowa”, nr 5, wrzesień-październik, s. 227-237, <http://www.fronda.pl/blogi/czytanka-i-dawne-i-nie-tylko/u-m-i-a-r-k-o-w-a-n-i-e,19527.html> [z dnia 14.06.2015r.]; Tomasz z Akwinu św., 1963, *Suma teologiczna. Umiarowanie* (2-2, 141-170), t.22, Bęch S. i in. (tłum.), London; Zadykiewicz T., 2013, *Umiarowanie* [w:] Gigilewicz E. (red.), *Encyklopedia katolicka*, t. 19, Lublin, s. 1326-1327; Zawada M., 2013, *Siedem pieczęci zła*, Kraków; Zwoliński A., 2008, *Nieumiarkowanie*, Radom.

Dorota KORNAS-BIELA

**UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE** - związane z kontaktami interpersonalnymi wyznaczają efektywność funkcjonowania człowieka w środowisku społecznym; odnoszą się do zasad współżycia społecznego, ujawniają się i weryfikują w relacjach formalnych i nieformalnych, które są zróżnicowane i odmienne pod względem charakteru, formy, treści oraz celu kontaktów społecznych.

Różnorodny i szeroki zakres interpretacji terminu czyni go użytecznym w wielu dziedzinach nauk, zwłaszcza w naukach społecznych i humanistycznych, gdzie występuje wiele stanowisk próbujących wyjaśnić różne jego aspekty i zależności. Jednak samo zdefiniowanie pojęcia umiejętności społecznych jest trudne, ponieważ badacze zagadnienia z obszaru nauk społecznych, od-